



wellhub

INFORME DE TENDENCIAS

RESUMEN DE 2024



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



El informe ofrece datos clave sobre cómo los trabajadores/as han dado 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 fitness, nutrición, gestión del sueño, mindfulness, terapia online o hábitos saludables, entre muchas otras. En lo relativo a las preferencias de bienestar de los empleados/a, identificamos tendencias claras.



Esto es lo que hemos descubierto:

- ◆ El entrenamiento de fuerza sigue siendo el tipo de actividad más popular en todo el mundo, seguida por el pilates y los deportes de combate.
- ◆ El yoga es el tipo de entrenamiento que más ha crecido, con un 7 % más de *check-ins*.
- ◆ La nutrición ha liderado 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 han utilizado opciones de bienestar tanto digitales como presenciales (una media de 18 *check-ins* al mes) duplica la de quienes solo han utilizado opciones presenciales (9 *check-ins*) o digitales (8 *check-ins*).
- ◆ Siempre a nivel global, los empleados/as de la administración y del sector público han sido 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 apps de entrenamiento de fuerza y nutrición han dominado el panorama del bienestar en 2024 y, a nivel global, el sector de la administración pública lidera la adopción de Wellhub, con una mayor actividad los martes y por las tardes.

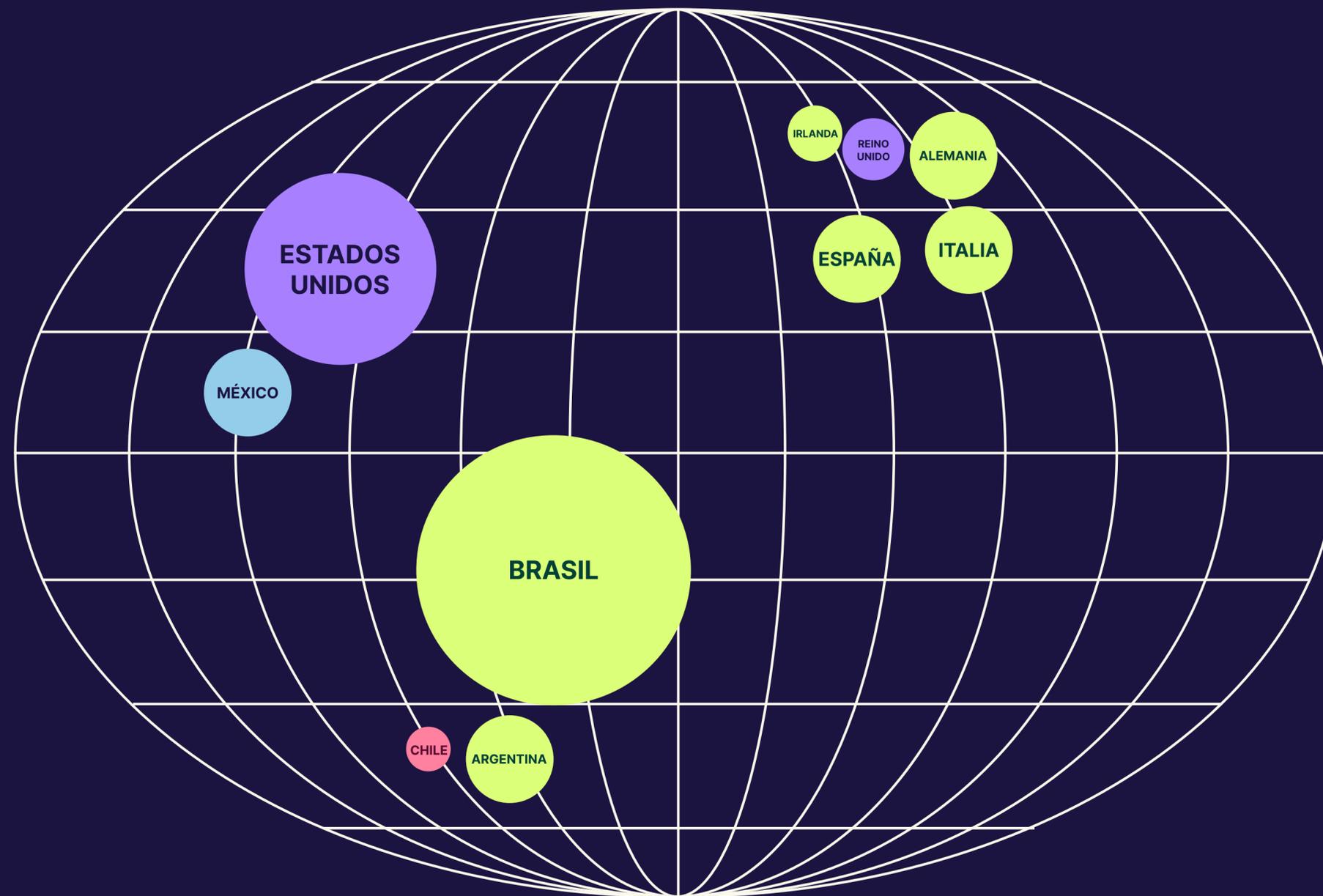


◆ 2

Bienestar de los empleados/as en todo el mundo

Aunque el entrenamiento de fuerza se ha convertido 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 ha impuesto en Reino Unido y en Estados Unidos, en línea con la creciente popularidad de las prácticas del 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

Estamos asistiendo a un cambio de preferencias en el ámbito del entrenamiento. En este espacio, se está adoptando una gama de actividades más amplia, que fomenta tanto el bienestar físico como el emocional. Aunque el entrenamiento de fuerza sigue siendo popular, el interés en esta actividad disminuye a medida que los empleados/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, ha experimentado 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 animar a más gente 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 escogidas 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



36 %



25 %



13 %

Distribución de actividades disfrutadas por primera vez

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*.

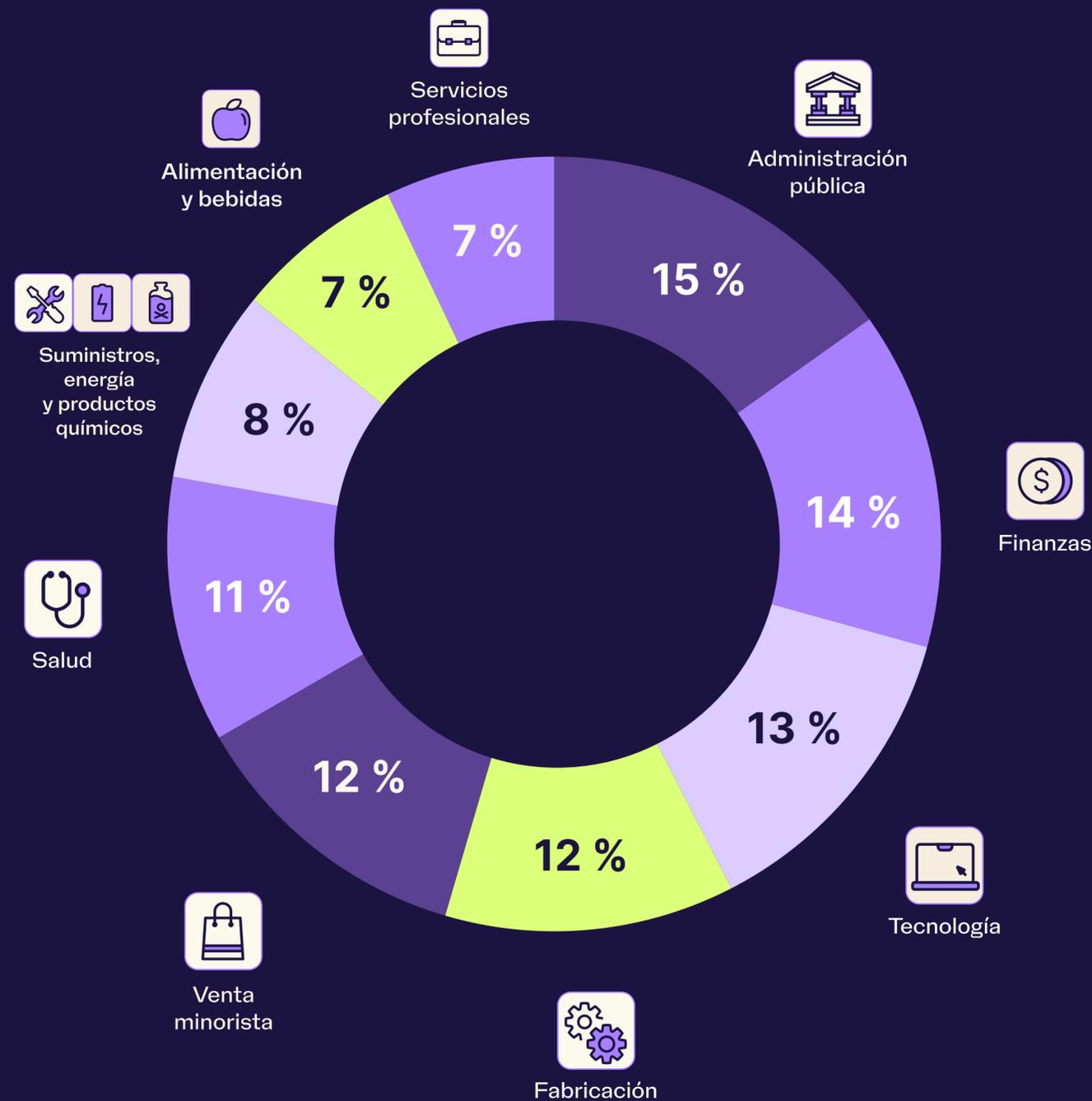
Esto destaca una tendencia significativa en el sector público: las organizaciones están dando prioridad al bienestar de sus trabajadores/as, al facilitarles el acceso a programas dinámicos de bienestar y al minimizar las barreras que les impiden centrarse en su salud.

CONCLUSIONES

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

- ◆ Las empresas de todos los sectores están integrando los 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



Bienestar integral

EL FUTURO DEL BIENESTAR DE LOS EMPLEADOS/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 han experimentado diferentes categorías digitales de bienestar en la plataforma de Wellhub.

En concreto, nuestros resultados señalan una mayor concienciación sobre todo lo relacionado con una nutrición y alimentación equilibradas, además de observarse unos niveles sostenidos de participación y compromiso con todo lo relacionado con la consolidación de hábitos saludables.

CONCLUSIONES

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

- ◆ *La nutrición, los hábitos saludables y el bienestar emocional se han convertido 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

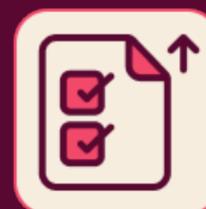
1.º



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 empleados/as que han participado 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 una aproximación al bienestar más integral.

CONCLUSIONES

La flexibilidad facilita la participación y el compromiso:

- ◆ *Los empleados/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 empleados/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.

ALEMANIA



ARGENTINA



BRASIL

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

CHILE

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

ESPAÑA

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

ESTADOS UNIDOS

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

IRLANDA

| | | |
|---|---|---|
| SECTOR MÁS ACTIVO | ENTRENAMIENTO FAVORITO | CATEGORÍA LÍDER DE BIENESTAR |
|  |  |  |
| Tecnología | Entrenamiento de fuerza | Nutrición |
| CATEGORÍA QUE CRECE MÁS RÁPIDO | MEDIA 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 | MEDIA 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 | MEDIA 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 empleados/a?

NUESTRAS PREDICCIONES PARA 2025

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

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

Ya hemos visto cómo organizaciones dedicadas a la atención médica como Northwell Health y Lifepoint Health han apostado fuerte por mejorar el bienestar de sus empleados/as en 2024. 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 empleados/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 ha incrementado 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.

◆ LOS ENTRENAMIENTOS EN CUALQUIER MOMENTO Y LUGAR SERÁN CADA VEZ MÁS POPULARES

En un contexto en el que los límites entre el tiempo de trabajo y el personal se difuminan, los empleados/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 las pausas dedicadas al bienestar para mejorar su productividad y reducir el bienestar. Hemos detectado un crecimiento importante de los entrenamientos a medio día y esperamos que sigan creciendo en 2025.

Metodología

Nuestro «Informe de tendencias de Wellhub: Resumen de 2024» ha analizado 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 ha empleado 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.