

Tendencias del sector Fitness para 2016 según ACSM

Por décimo año consecutivo el **ACSM** ha publicado los datos de su encuesta sobre las **Tendencias Mundiales** en la industria del **Fitness**.

Consulta y compara los resultados de las tendencias 2015 <<< [aquí](#) >>>

Esta encuesta se envió a 26.933 profesionales de la actividad física y la salud, incluyendo todas las certificaciones posibles de la ACSM recibándose un total de 2.833 respuestas. Las respuestas provinieron de diversos países entre ellos Canadá, China, Francia, Alemania, Japón, India, Italia, Rusia, Singapur, Taiwán, Reino Unido o EEUU. Los datos demográficos de la encuesta incluyen un 66% de mujeres y 44% de hombres. Destaca que el 46% tienen más de 10 años de experiencia en el sector del fitness y el 23% más de 20 años. Casi el 32% de los encuestados ganan más de 50.000 dólares al año y un 5% más de 100.000. También se pidió a los encuestados que identificaran su tipo de ocupación, y el 24% indicó que estaban contratados a tiempo completo o a tiempo parcial como entrenadores personales.

La tabla completa del perfil profesional de los encuestados es la siguiente:

Tal y como indican las conclusiones del estudio, este año ha habido una gran sorpresa y es la aparición en el **número 1** de la lista de la **tecnología portátil** relegando el **entrenamiento con peso corporal** a la segunda posición y la aparición de las aplicaciones móviles de ejercicios.

Se destaca la consolidación de tendencias anteriores en el top 5 como el **HIIT**, el **entrenamiento de fuerza** o la **formación, certificación y experiencia** de los profesionales del fitness y la aparición otra nueva tendencia: **rodillos de movilidad y flexibilidad** (liberación miofascial).

Los autores del estudio destacan que sorprendentemente no aparece en el top 20 los programas específicos de **ejercicio para la obesidad** que se sitúa en el nº 24. Otro aspecto a destacar por los autores del estudio es que como en años anteriores, actividades que en principio pueden ser muy destacadas como Zumba, Pilates, Ciclo Indoor o el "Boot Camp" quedan como modas y no tendencias.

Resaltar también que el **entrenamiento de la fuerza**, el **entrenamiento personal**, la **pérdida de peso** o el **yoga** logran mantenerse como tendencia mundial en detrimento de

otras tendencias que han desaparecido del top 20 como son los programas específicos para prevenir la obesidad infantil, las valoraciones de resultado o los programas de incentivos para trabajadores.

Otras tendencias que suben o se mantienen y parece que hay que seguir teniendo en cuenta son el **entrenamiento funcional**, los programas de **entrenamiento para adultos y mayores** y el **Wellness coaching**.

Las nuevas 20 tendencias más destacadas según la ACSM son:

1. Tecnología portátil.
2. Entrenamiento Peso Corporal.
3. HIIT.
4. Entrenamiento de Fuerza.
5. Educación, Certificación y Experiencia de los Profesionales del fitness.
6. Entrenamiento personal.
7. Entrenamiento funcional.
8. Programas de entrenamiento para adultos y mayores.
9. Ejercicio y pérdida de peso.
10. Yoga.
11. Entrenamientos personales en grupo
12. Promoción de la salud en el lugar de trabajo.
13. Wellness Coaching.
14. Actividades al aire libre.
15. Entrenamiento específico deportes.
16. Rodillos de flexibilidad y movilidad.
17. Aplicaciones móviles de ejercicios.
18. Entrenamiento en circuito.
19. Core training.
20. Medición del resultado.

Lista original de las 20 tendencias Fitness para el 2016 según la ACSM:

Tendencias ACSM 2016

Image not found or type unknown

La encuesta ha sido diseñada para confirmar o introducir nuevas tendencias que tienen

un impacto percibido en la industria del fitness y para que los lectores determinen si sus modelos de negocios se ajustan a estas nuevas tendencias.

Tomemos nota de aquello que más interesante nos resulte para innovar y mejorar nuestra oferta de servicios y actividades y así adaptarnos a los cambios y evolución del mercado.

Para más información consulta el estudio completo en inglés <<< [aquí](#) >>>

Link to Original article: <https://www.valgo.es//w/valgo/34180/blog?elem=175197>