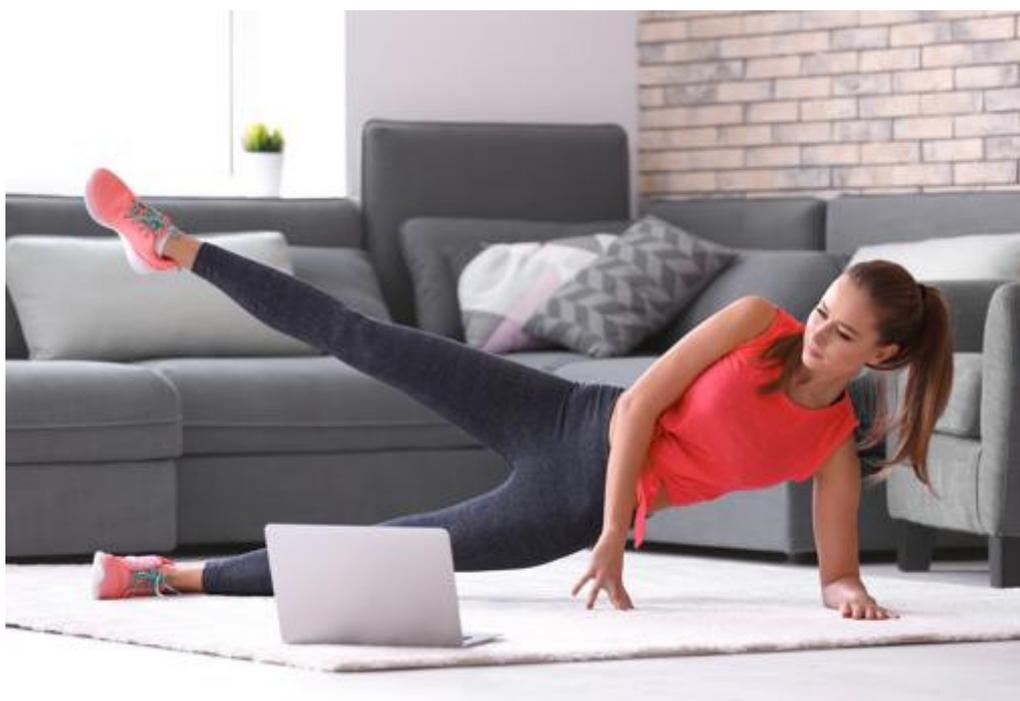


Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia 2021



Por primera vez y tras varios meses de estudio por parte de los autores, se ha publicado la **Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia** para el año 2021. Este estudio tiene como objetivo identificar y comparar las tendencias más representativas de este país con la encuesta realizada el año anterior, así como compararlas con las principales tendencias en España y a nivel internacional. Este estudio, que utiliza la metodología propuesta por la ACSM, permite ofrecer información relevante sobre las nuevas tendencias de la industria del fitness en Colombia.

Para conocer las tendencias más relevantes, se envió una encuesta online a más de 3.800 profesionales de distintos departamentos deportivos y de regiones de Colombia, obteniéndose un total de 1.700 respuestas.

Los resultados del estudio muestran que las cinco principales tendencias de fitness en Colombia para 2021 fueron las “**clases remotas/online**”, las “**apps de ejercicio**”, los “**programas de ejercicio para combatir la obesidad en niños y adolescentes**”, los “**programas de ejercicio para poblaciones con enfermedades**” y los “**programas fitness para adultos mayores**”.

Tabla comparativa Tendencias Fitness Colombia 2021 con España e Internacional 2021.

Comparación del Top20 de la encuesta nacional colombiana de año 2021 con la española e internacional del año 2021

	Tendencias Encuesta Colombia 2021 (Valcarce et al., 2021)	Tendencias Encuesta España 2021 (Veiga et al., 2021)	Tendencias Encuesta Internacional para 2021 (Thompson, 2020)
1	Clases remotas / online	Ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento online
2	Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes	Contratación de profesionales "certificados"	Tecnología "vestible"
3	Programas de ejercicio para combatir la obesidad en niños y adolescentes	Entrenamiento personal	Entrenamiento con el peso corporal
4	<i>Programas de ejercicio para poblaciones con enfermedades (diabetes, cáncer, osteoporosis, cardiovasculares...)</i>	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Actividades de fitness al aire libre (outdoor activities)
5	Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento funcional	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
6	Ciclismo indoor	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)	Entrenamiento virtual
7	Entrenamiento en circuito	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)	Ejercicio es Medicina ©
8	<i>Yoga</i>	Nutrición y fitness	Entrenamiento con pesos libres
9	Entrenamiento funcional	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	Programas de fitness para adultos mayores
10	Entrenamiento de fuerza	Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento personal
11	Entrenamiento personal	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Coaching de salud/Wellness coaching
12	Profesionales de fitness formados, cualificados y con experiencia	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes
13	Entrenamiento con el peso corporal	Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes	Contratación de profesionales "certificados"
14	Zumba y otras actividades Dance fitness	Monitorización de los resultados de entrenamiento	Entrenamiento funcional ("de fitness")
15	Pilates	Fitness online	Yoga
16	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Entrenamiento con el peso corporal	Ejercicio para pérdida de peso
17	Entrenamiento pre y pos-parto	Clases de "pos-rehabilitación" (para personas con enfermedades)	Clase colectivas (group training)
18	Entrenamiento del core	Prevención/readaptación funcional de lesiones	Medicina del Estilo de Vida (Lifestyle medicine)
19	<i>Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas)</i>	Entrenamiento con pesos libres	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness ("Licensure" for fitness professionals)
20	<i>Prevención/readaptación funcional de lesiones</i>	Clases colectivas (group training)	Mobilidad / Dispositivos miofasciales

Nota: Las tendencias en "negrita" muestran las tendencias que no aparecen dentro del top 20 de las encuestas española e internacional y las tendencias mostradas en "cursiva" resaltan aquellas que no aparecen únicamente en una de las dos.

Dentro del top 20 de tendencias, 14 de ellas coinciden con la encuesta que se realizó en el año 2020, aunque con algunos cambios en sus posiciones. Además, existen 11 tendencias que coinciden con el ranking de España de 2021; y 9 tendencias que se encuentran en el ranking internacional de 2021.

En general, los resultados de la encuesta de este año reflejan la relevancia actual de la práctica de actividad física orientada a la salud y al entrenamiento cada vez más personalizado, y también el creciente interés por el uso de las nuevas tecnologías en el fitness.

Referencia: Valcarce-Torrente, M., Veiga, O. L., Arroyo-Nieto, Ángela, & Morales-Rincón, C. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2021 (National Survey of Fitness Trends in Colombia for 2021). Retos, 43, 107-116. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88528>

[Accede para ver el artículo completo >>>](#)

Link to Original article: <https://www.valgo.es//w/valgo/34180/blog?elem=269137>