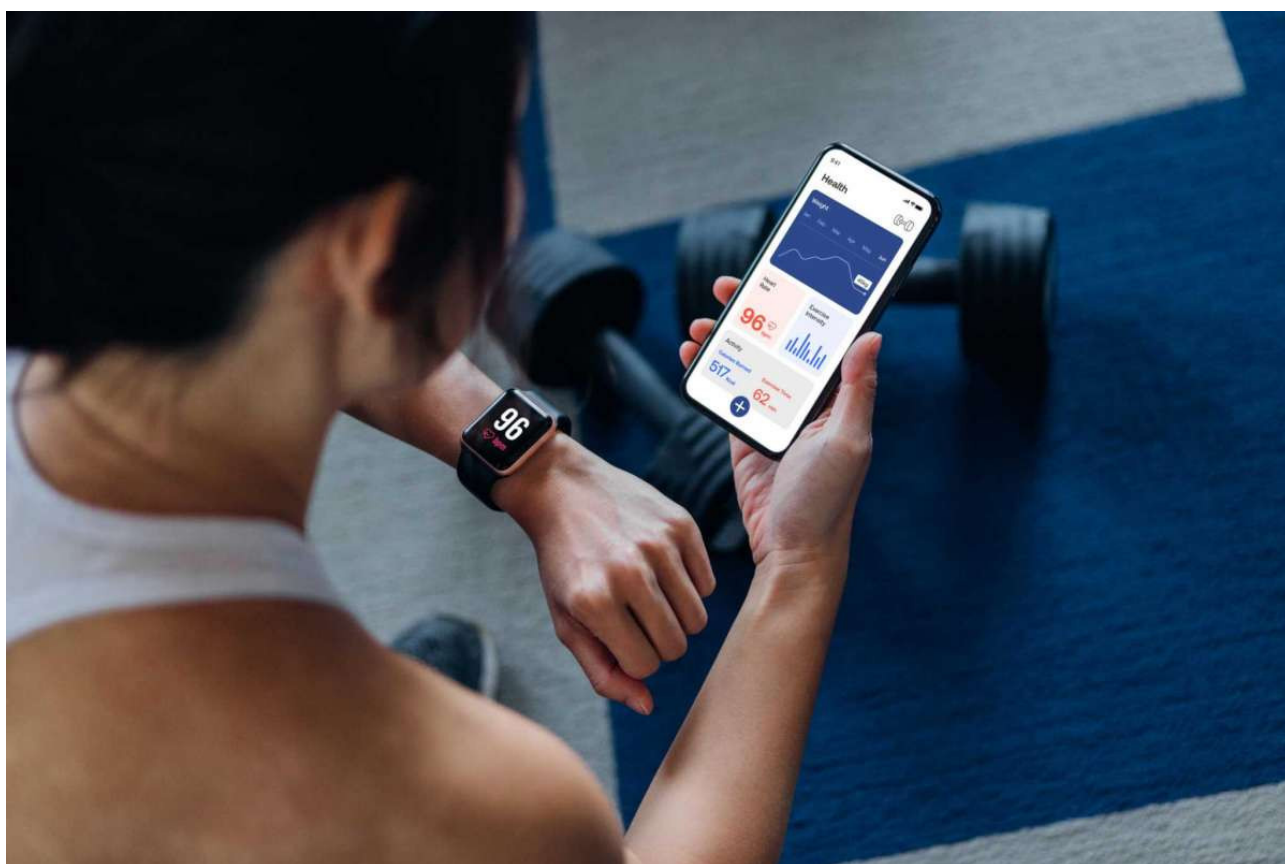


Valgo - Blog

<https://www.valgo.es/>

Publicadas las Tendencias Fitness mundiales para el 2022 por la ACSM



El **American College of Sports Medicine (ACSM)** ha publicado las tendencias del fitness mundial para el año 2022. El año 2021 ha estado marcado todavía por los efectos de la pandemia mundial de COVID-19. Sin embargo, la vacunación, los esfuerzos de mitigación y nuestra necesidad de volver a un estilo de vida normal pueden haber influido en los resultados de la encuesta de 2022.

Este año, la encuesta online se envió inicialmente a 123.615 personas, lo que supone un aumento del 64% con respecto al récord del año pasado de 75,383 personas. El total de respuestas de la encuesta fue de **4.546**, 169 más que el total de respuestas del año pasado, cuando fue de 4.377. La tasa de respuesta fue del 3,5%, comparable a años anteriores. Se recibieron respuestas de casi todos los continentes, incluidos países como Australia, Brasil, Canadá, China, Francia, Alemania, Japón, India, Italia, Rusia, Singapur, Serbia, Reino Unido o Estados Unidos, entre muchos otros. El perfil demográfico de los

encuestados incluye un 60% de mujeres y un 40% de hombres, de diversos grupos de edad. Un 51% de los encuestados tienen más de 10 años de experiencia en el sector; y un 25% tiene más de 20 años de experiencia. Más del 36% de los encuestados cuenta con un salario anual de más de 50.000 dólares, incluyendo un 6% que ganaba más de 100.000 dólares al año. Un 20% de los encuestados son entrenadores a tiempo completo o parcial. Un 62% indicó a tiempo completo y el 29% a tiempo parcial (menos de 20 horas por semana).

1. Tecnología portátil (*wearables*).
2. Entrenamiento en casa.
3. Actividades de fitness al aire libre (*outdoor fitness*).
4. Entrenamiento con pesos libres.
5. Ejercicio para pérdida de peso.
6. Entrenamiento personal.
7. Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT).
8. Entrenamiento con el peso corporal.
9. Clases de entrenamiento online y a demanda.
10. Health/Wellness Coaching.
11. Programas de ejercicio para adultos mayores.
12. Ejercicio como Medicina (EiM).
13. Contratación de profesionales “certificados”.
14. Entrenamiento funcional.
15. Yoga.
16. Apps de ejercicio para dispositivos móviles.
17. Entrenamiento personal online.
18. Regulación ejercicio de los profesionales del fitness.
19. Lifestyle Medicine.
20. Entrenamiento en Grupo.

Conclusiones

Para el año 2022, el **entrenamiento online** cae al puesto 9. La tendencia número 1 es la **tecnología portátil vestible** (cuando era la tendencia n. 2 para 2021). El **entrenamiento en casa** pasa al segundo puesto y el **entrenamiento al aire libre** al n. 3, subiendo un puesto en comparación con el año pasado. El **entrenamiento HIIT** fue n. 1 en 2014 y 2018, pero cayó al puesto n. 5 para 2021 y sigue cayendo al puesto n. 7 en 2022. Destaca el incremento del **ejercicio para pérdida de peso**, que ha subido desde el puesto n. 16 de 2021 hasta el n. 5 de 2022. Otras tendencias a tener en cuenta es el **entrenamiento de fuerza con pesos libres**, el **entrenamiento personal** o el **entrenamiento con el peso corporal**.

[Descargar el estudio completo de la ACSM >>>](#)

Asimismo, la consultora Valgo ha publicado una encuesta sobre las **Tendencias Fitness para 2022 en España**, donde se pueden comparar los resultados con los mostrados en la actual de la ACSM. Para descargarlo, entra en el enlace situado al final de la noticia.

Así pues, 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.

[Informe de la Encuesta Nacional sobre Tendencias Fitness en España 2022 >>>](#)

Link to Original article: <https://www.valgo.es//w/valgo/34180/blog?elem=275651>