

TENDENCIAS FITNESS para el 2021 en España y el Mundo

Desde hace 15 años, la ACSM lleva realizando diferentes estudios para conocer e identificar las tendencias en el sector del fitness con el fin de predecir y anticipar las tendencias que podrían tener impacto a corto y medio plazo. En España, la consultoría Valgo a través de un equipo de investigadores, realiza un informe sobre dichas tendencias desde hace 5 años.

El objetivo de este artículo es poder comparar las encuestas a nivel mundial y nacional sobre las tendencias Fitness para el año 2021 y poder de esta forma, conocer sus similitudes o diferencias, y que nos aporten información en la toma de decisiones para nuestras instalaciones o gimnasios.

En la tabla se muestran el top 20 de tendencias fitness tanto a nivel nacional como mundial según los estudios realizados y comentados anteriormente.

De los resultados mostrados, podemos concluir que 13 tendencias son comunes entre las dos encuestas analizadas y debido a su coincidencia, pueden marcar las tendencias en el sector para el año 2021. Estas tendencias son:

- Ejercicio y pérdida de peso.
- Entrenamiento personal.
- Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT).
- Entrenamiento funcional.
- Entrenamiento con pesos libres.
- Entrenamiento online.
- Clases colectivas (group training)
- Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)
- Contratación de profesionales "certificados".
- Entrenamiento con peso corporal.
- Programas de fitness para adultos mayores.
- Regulación ejercicio de los profesionales de fitness.
- Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes.

ESPAÑA 2021	MUNDO 2021
Ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento Online
Contratación de profesionales "certificados"	Tecnología "Vestible"
Entrenamiento personal	Entrenamiento con el peso corporal
Entrenamiento personal en pequeños grupos	Actividades de fitness al aire libre (outdoor activities)
Entrenamiento funcional	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)	Entrenamiento Virtual
Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)	Ejercicio es Medicina®
Nutrición y fitness	Entrenamiento con pesos libres
Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	Programas de fitness para adultos mayores
Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento personal
Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Coaching de salud/Wellness coaching
Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes
Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes	Contratación de profesionales "certificados"
Monitorización de los resultados de entrenamiento	Entrenamiento funcional
Fitness Online	Yoga
Entrenamiento con el peso corporal	Ejercicio para pérdida de peso
Clases de "pos-rehabilitación" (para personas con enfermedades)	Clase colectivas (Group Training)
Prevención/readaptación funcional de lesiones	Medicina del Estilo de Vida (Lifestyle medicine)
Entrenamiento con pesos libres	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness
Clases colectivas (Group training)	Movilidad / Dispositivos Miofasciales

TREND



Relacionadas con el ámbito de la salud, encontramos nuevas tendencias como el "Estilo de Vida como medicina (Lifestyle medicine)", el "Ejercicio es Medicina©", "nutrición y fitness", y también "equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)", así como "coaching de salud / wellness coaching".

Por otro lado, clases de "pos-rehabilitación" (para personas con enfermedades), "prevención / readaptación funcional de lesiones" y "movilidad / dispositivos Miofasciales" tienen un mayor enfoque en torno al tratamiento y recuperación de lesiones en el deporte.

Otras tendencias que comparten las dos encuestas se centran en la tecnología y la digitalización como son el uso de "apps de ejercicio para teléfonos inteligentes", "fitness online". En el caso de la "monitoreización de los resultados de entrenamiento" y la "tecnología vestible (wearables)" no coinciden en ambas encuestas, pero están muy relacionadas con el ámbito tecnológico y en lugar destacado a nivel mundial.

Una vez analizadas las tendencias y la información de los estudios, podemos realizar una serie de conclusiones que nos permiten deducir y orientar el futuro del sector del fitness para este año 2021 en tres direcciones:

- **Profesionalización del sector:** tanto a nivel nacional como global se incide en las tendencias de "contratación de profesionales certificados" y "regulación del ejercicio de los profesionales del fitness", denotando el interés y preocupación por la profesionalización del sector.
- **Aumento del entrenamiento online y al aire libre:** en el ámbito tecnológico aparece como tendencia principal el "entrenamiento online", además del uso de "apps de ejercicio para teléfonos inteligentes", la "monitoreización de los resultados del entrenamiento" y la "tecnología vestible". Por otro lado, encontramos la incorporación de una nueva tendencia tanto a nivel global como nacional que son las actividades fitness al aire libre (outdoor fitness).
- **Puesta en valor de la importancia por la salud, la rehabilitación y prevención de lesiones:**

en las recientes encuestas realizadas, se observan nuevas tendencias como clases de "pos-rehabilitación" (para personas con enfermedades), "prevención / readaptación funcional de lesiones" y "movilidad / dispositivos miofasciales", mostrando el interés y preocupación por la rehabilitación y prevención de lesiones. Durante la última década el aumento de notoriedad de la salud en la vida de la población es innegable, esta tendencia continúa en 2021 a nivel nacional y global dada la presencia de algunas tendencias ya asentadas como el "ejercicio y pérdida de peso", "programas de fitness para adultos mayores", incorporándose otras más específicas como el "trabajo con equipos multidisciplinares", el "Ejercicio como Medicina" y "nutrición y fitness".



Manel Valcarce

Doctor en Actividad Física y Deporte, mención en Gestión Deportiva.
Máster en Administración y Dirección del Deporte.
Diplomado en Ciencias Empresariales.
Director Gerente Valgo. Colegiado 8709.