

Tendencias Fitness para 2021 alrededor del mundo: Comparativa entre Brasil, China, Europa, España, Australia, México y Estados Unidos



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.
manelv@valgo.es / www.manelvalcarce.com



La conciencia internacional por la Encuesta mundial de tendencias de fitness del American College of Sports Medicine (ACSM) ha aumentado progresivamente desde su creación hace 15 años.

Ho y en día, los profesionales del sector son conscientes del valor que proporciona conocer y analizar las tendencias Fitness y de salud para adaptarse y realizar propuestas técnicas de mejora de cara al futuro. En este caso, durante 2020 se han realizado diversos estudios en varios países que nos han proporcionado datos de **Brasil, China, Europa, España, Australia, México y Estados Unidos**, lo que nos aporta una visión global y estratégica óptima para impulsar nuestro negocio fitness y desarrollar propuestas de servicios y actividades vinculadas a las tendencias del sector.

Esta edición está marcada por los efectos de la pandemia sanitaria provocada por la COVID-19, así como por el impacto económico significativo que ha supuesto

en la industria del fitness. La pandemia ha acelerado el cambio de consumo de ciertos aspectos y actividades por parte de los usuarios, pero la ha ralentizado en otros, como el crecimiento de gimnasios y centros deportivos como se estaba produciendo hasta la fecha.

Las diferentes encuestas se realizaron de forma electrónica mediante formulario, y fueron enviadas a los profesionales del fitness y la salud en un periodo de entre 3 y 21 semanas. En Brasil, Europa y Estados Unidos se utilizaron las 41 tendencias de la ACSM, mientras que en otros países se complementaron con estudios previos realizados en estas regiones. Todas las zonas geográficas recopilaron respuestas utilizando una escala Likert de 10 puntos, que va desde la más alta (10 = tendencia más popular) a la más baja (1 = tendencia menos popular).

	Australia	Brasil	China	Europa
1	Entrenamiento de fuerza con pesas libres	Ejercicio y pérdida de peso	Ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento personal
2	Entrenamiento funcional	Lifestyle Medicine	Dieta saludable	HIIT
3	Contratación de profesionales certificados	Entrenamiento online	Formación certificada para profesionales de la salud y el fitness	Exercise is Medicine
4	Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento personal	Ejercicio y deporte para niños y adolescentes	Ejercicio y pérdida de peso
5	Tecnología portátil (wearable)	Programas de fitness para adultos mayores	Aerobic Fitness	Entrenamiento funcional
6	Entrenamiento con peso corporal	Integración clínica / Fitness médico	Entrenamiento del Core	Entrenamiento con peso corporal
7	Entrenamiento grupal	Contratación de profesionales certificados	Entrenamiento personal	Coaching salud y wellness
8	HIIT	Exercise is Medicine	Entrenamiento funcional	Contratación de profesionales certificados
9	Exercise is Medicine	Entrenamiento funcional	Coaching salud y wellness	Programas de fitness para adultos mayores
10	Ejercicio y pérdida de peso	Coaching salud y wellness	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness
11	Entrenamiento personal	Actividades al aire libre	Prevención / rehabilitación de lesiones deportivas	Entrenamiento en grupos pequeños
12	Actividades al aire libre	Clases de pos rehabilitación	Entrenamiento de fuerza con pesas libres	Integración clínica / Fitness médica
13	Servicios de fitness inclusivos	HIIT	Actividades al aire libre	Entrenamiento de circuito
14	Entrenamiento personal en grupos pequeños	Entrenamiento personal en grupos pequeños	Exercise is Medicine	Clases de pos rehabilitación
15	Coaching salud y wellness	Aplicaciones de ejercicio móviles	Contratación de profesionales certificados	Niños y ejercicio
16	Entrenamiento del Core	Entrenamiento virtual	Entrenamiento con peso corporal	Estudios de fitness boutique
17	Yoga	Clubes para caminar / correr / trotar / ciclismo	Monitorización de resultados	Entrenamiento de fuerza
18	Lifestyle Medicine	Tecnología portátil (wearable)	Lifestyle Medicine	Entrenamiento grupal
19	Entrenamiento online	Entrenamiento con peso corporal	Entrenamiento personal en grupos pequeños	Tecnología portátil (wearable)
20	Fitness pre y posnatal	Entrenamiento grupal	Aplicaciones de ejercicio móviles	Entrenamiento del Core

A continuación, se incluye una tabla resumen, en donde aparecen las **20 principales tendencias para 2021** de los países implicados en el estudio:

Haciendo una valoración global de los resultados, se destacan cinco tendencias como las más relevantes en estas áreas. Una de las tendencias más importantes a nivel mundial es el **Ejercicio y pérdida de peso**, siendo la número 1 en países como China, Brasil, México y España. Sin embargo, en otros como Estados Unidos o Australia no ha supuesto una tendencia tan importante.

Otra tendencia destacada para 2021 es el **Entrenamiento Funcional**, la cual tiene una popularidad constante en muchas regiones, y se convierte en una actividad clave en el desarrollo y planificación de servicios y programas fitness en los centros deportivos y gimnasios.

Por otro lado, destaca el **Entrenamiento Online**, a pesar de tener diferencia de puestos en distintos países, siendo de las primeras tendencias en Estados Unidos o Brasil, mientras que en otros están en posiciones inferiores. Lo mismo ocurre con el **Entrenamiento virtual**, también muy destacado en Estados Unidos y Brasil. No cabe duda que el entrenamiento online y virtual ha acelerado su incursión en el sector y se ha convertido en una actividad complementaria muy necesaria para seguir manteniendo el contacto con los usuarios. Debemos tener en cuenta la importancia en este caso de ser profesionales, creativos y velar por la mayor calidad posible de los entrenamientos.

Finalmente, la **Certificación de los profesionales del fitness** sigue siendo una tendencia muy destacada

a nivel mundial. Tanto jóvenes entrenadores sin experiencia como veteranos consideran la importancia de tener una certificación y cualificación oficial que permita desempeñarse como profesionales y reconozca la labor sobre los usuarios. También se considera muy necesaria y relevante la regulación gubernamental del ejercicio de los profesionales del fitness.

Con la publicación de los resultados de este estudio, se ofrece una información actualizada y de interés tanto para los profesionales del fitness, como para los gestores y responsables de estos países, que nos permite conocer y comparar la trayectoria de las tendencias más importantes, y así poder aplicar las conclusiones y resultados a nuestra propia realidad.

Una de las tendencias más importantes a nivel mundial es el Ejercicio y pérdida de peso, siendo la número 1 en países como China, Brasil, México y España.

Referencia:

Kercher, Vanessa Marie Ph.D., M.Ed., ACSM-EP; Kercher, Kyle M.S., ACSM-EP, CPT, CSCS, PMP, CHWC; Bennion, Trevor DHSc; Yates, Brandon A. M.S., CSCS; Feito, Yuri Ph.D., MPH, ACSM-CEP, FACSM; Alexander, Chris ESSAM, AEP, AES; Amaral, Paulo Costa Ph.D., MBA, M.Sc; Soares, Waldyr; Li, Yong-Ming Ph.D.; Han, Jia Ph.D.; Liu, Yang Ph.D.; Wang, Ran Ph.D.; Huang, Hai-Yan Ph.D.; Gao, Bing-Hong Ph.D.; Batrakoulis, Alexios M.S., ACSM-EP, ACSM-CPT, CSCS, CSPA, NSCA-CPT; Chávez, Francisco Gómez Ph.D.; Haro, Jorge López B.Sc., M.Sc.; Zavalza, Adrián Ricardo Pelayo; Rodríguez, Luis Eduardo Aguirre; Veiga, Oscar L. Ph.D.; Valcarce-Torrente, Manel Ph.D.; De la Cámara, Miguel Á. Ph.D. Fitness Trends From Around the Globe, ACSM's Health & Fitness Journal: 1/2 2021 - Volume 25 - Issue 1 - p 20-31. doi: 10.1249/FIT.0000000000000639



México	España	Estados Unidos
Ejercicio y pérdida de peso	Ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento online
Entrenamiento funcional	Contratación de profesionales certificados	Tecnología portátil (wearable)
Entrenamiento personal	Entrenamiento personal	Entrenamiento con peso corporal
Entrenamiento de fuerza	Entrenamiento personal en grupos pequeños	Actividades al aire libre
Entrenamiento con peso corporal	Entrenamiento funcional	HIIT
Equipos multidisciplinares	Actividades al aire libre	Entrenamiento virtual
Actividades al aire libre	Equipos multidisciplinares	Entrenamiento de fuerza con pesas libres
Entrenamiento específico para un deporte	Fitness y Nutrición	Exercise is Medicine
Entrenamiento de circuito	Búsqueda nuevos nichos de mercado	Programas de fitness para adultos mayores
Prevención / rehabilitación funcional de lesiones	Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento personal
Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Coaching salud y wellness
Nuevas actividades / servicios adaptados a la pospandémica COVID-19	HIIT	Aplicaciones de ejercicio móviles
HIIT	Aplicaciones de ejercicio móviles	Contratación de profesionales certificados
Entrenamiento con pesas libres	Monitorización de resultados	Entrenamiento funcional
Tecnología portátil (wearable)	Fitness online	Yoga
Programas de promoción de la salud y bienestar en el lugar de trabajo	Entrenamiento con peso corporal	Ejercicio y pérdida de peso
Monitorización de resultados	Clases de pos rehabilitación	Entrenamiento grupal
Entrenamiento grupal	Prevención de lesiones / rehabilitación funcional	Lifestyle Medicine
Entrenamiento del Core	Entrenamiento con peso libre	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness
Entrenamiento a domicilio con apoyo profesional	Entrenamiento grupal	Movilidad / dispositivos miofasciales