

# TENDENCIAS FITNESS PARA EL 2020

## Comparativa España, Europa y el Mundo

**DESDE HACE 14 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/medio plazo. En España, la consultoría Valgo, realiza un informe sobre dichas tendencias desde hace 4 años, y a nivel europeo se ha publicado recientemente el primer estudio promocionado por la entidad Europe Active.

**EL OBJETIVO DE ESTE ARTÍCULO** es poder comparar las tres encuestas a nivel mundial, europeo y nacional sobre las tendencias Fitness para el año 2020 y poder de esta forma, conocer sus similitudes o diferencias, para que nos aporten información en la toma de decisiones de nuestras instalaciones o gimnasios.

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

De los resultados mostrados, podemos concluir que existen 8 tendencias comunes en las tres encuestas y que por su coincidencia, pueden marcar las tendencias en el sector para el año 2020. Estas tendencias son:

- Entrenamiento Personal.
- Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT).
- Contratación de profesionales "certificados".
- Entrenamiento funcional.
- Entrenamiento con Peso Corporal.
- Programas de ejercicio y pérdida de peso.
- Programas de fitness para adultos mayores.

- Programas de ejercicio para niños.

Por otro lado, entrenamiento en grupo y entrenamiento personal en grupos reducidos, o clases colectivas (Group Training) también aparecen en cierta manera en las tres encuestas, confirmando la relevancia cada vez más importante del entrenamiento en grupo dirigido.

Otra tendencias que se comparten en algunas de las dos encuestas se centran en la tecnología como los wearables y la monitorización de los resultados del entrenamiento; el entrenamiento y la salud como el trabajo con equipos multidisciplinares, el Ejercicio como Medicina o la prevención, readaptación funcional de lesiones; y finalmente el entrenamiento para colectivos laborales y corporate como en el centro de trabajo.

Con la información y las tendencias analizadas de las tres encuestas, podemos realizar una serie de conclusiones que nos permiten deducir y orientar el futuro del sector del fitness para 2020 y los próximos años en tres direcciones:

ESPAÑA 2020	EUROPA 2020	MUNDO 2020
Entrenamiento de fuerza	Entrenamiento Personal	Tecnología portátil (wearable)
Contratación de profesionales "certificados"	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y CAFYD)	Entrenamiento con Peso Corporal	Entrenamiento en Grupo
Entrenamiento funcional	Entrenamiento funcional	Entrenamiento con Peso Libre
Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Entrenamiento personal
Programas de ejercicio y pérdida de peso	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Ejercicio como Medicina (EiM)
Entrenamiento personal	Ejercicio como Medicina (EiM)	Entrenamiento con Peso Corporal
Programas de fitness para adultos mayores	Health/wellness coaching	Programas de ejercicio para adultos mayores
Clases de "pos-rehabilitación"	Estudios Fitness Boutique	Health/Wellness Coaching
Entrenamiento personal en pequeños grupos	Entrenamiento en Circuito	Contratación de profesionales "certificados"
Prevención/readaptación funcional de lesiones	Programas de ejercicio para adultos mayores	Programas de ejercicio y pérdida de peso
Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Clinical integration /medical fitness	Entrenamiento funcional
Monitorización de los resultados de entrenamiento	Entrenamiento en Grupo	Actividades al aire libre
Entrenamiento con el peso corporal	Contratación de profesionales "certificados"	Yoga
Programas de ejercicio para combatir la obesidad en niños y adolescentes	Formación académica para los profesionales del Fitness	Formación académica para los profesionales del Fitness
Clases colectivas (Group training)	Clases de "pos-rehabilitación"	Lifestyle Medicine
Programas de salud y ejercicio en el centro de trabajo	Entrenamiento con Peso Libre	Entrenamiento en Circuito
Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	Tecnología portátil (wearable)	Programas de salud y ejercicio en el centro de trabajo
Entrenamiento pre y pos-parto	Ejercicio físico y niños	Monitorización de los resultados de entrenamiento
Actividades al aire libre	Yoga	Ejercicio físico y niños

- **Profesionalización del sector:** tanto a nivel nacional, europeo como global aparece la tendencia "contratación de profesionales certificados", denotando el interés y preocupación por la profesionalización del sector. Así mismo en la encuesta nacional aparece la "regulación del ejercicio de los profesionales del fitness" y la "Formación académica para los profesionales del Fitness", esta última también presente en el top 20 europeo y mundial, así pues relevantes, y nos hace confirmar este aspecto.
- **Aumento de la popularidad del "fitness salud":** durante la última década el aumento de notoriedad e la salud en la vida de la población es innegable, esta tendencia continúa en 2020 a nivel nacional, europeo y global dada la presencia de algunas tendencias ya asentadas vinculadas como los programas de ejercicio y pérdida de peso, programas de fitness para adultos mayores, programas de entrenamiento para combatir la obesidad en niños y adolescentes, incorporándose otras más específicas como el trabajo

con equipos multidisciplinares, el Ejercicio como Medicina o la prevención, readaptación funcional de lesiones

- **Aumento de la segmentación y tecnología en los métodos de entrenamiento:** a través del análisis de las encuestas se observa una mayor segmentación de los grupos de población y su entrenamiento, enfocados por ejemplo a los niños, los adultos mayores, el trabajo, así como grupos reducidos y exclusivos, y también el uso de la tecnología como los wearables o la monitorización de los resultados del entrenamiento.



Manel Valcarce

Máster en Administración y Dirección del Deporte.  
Ldo. Ciencias Actividad Física y el Deporte.  
Colegiado 8709. Diplomado en Ciencias  
Empresariales. Director Gerente Valgo.  
manelv@valgo.es / www.manelvalcarce.com