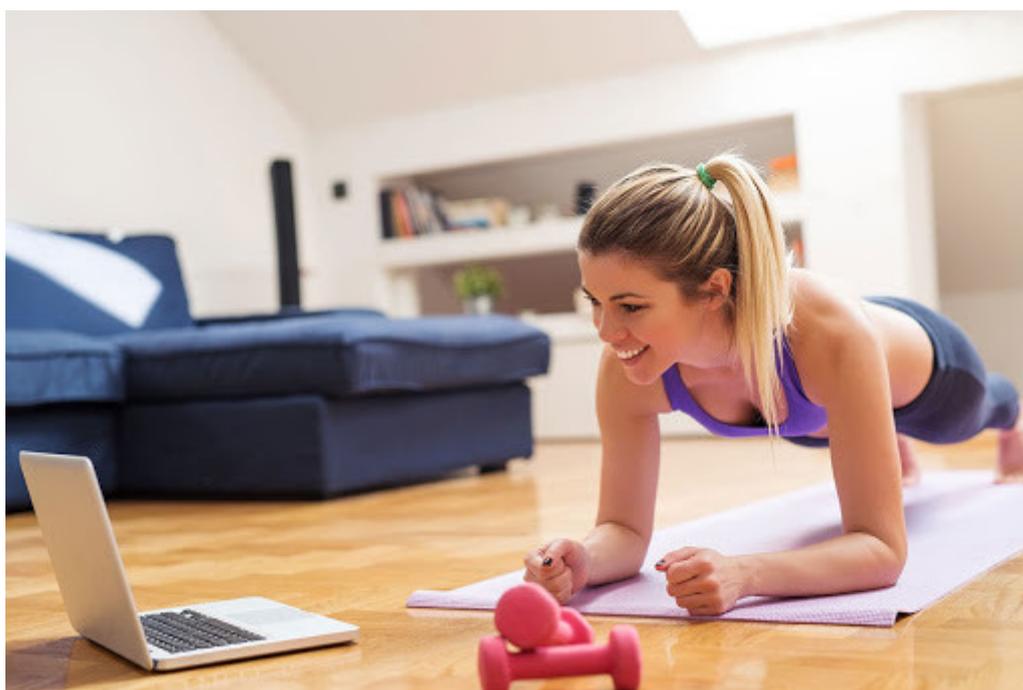


## Valgo - Blog

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

# Publicadas las Tendencias Fitness mundiales para el 2021 por la ACSM



La **American College of Sports Medicine** (ACSM) ha publicado las tendencias del fitness mundial para el año 2021. El año 2020 ha estado marcado por la pandemia mundial de COVID-19, la cual ha provocado numerosos cambios de tendencias en el sector. Los resultados muestran el **entrenamiento online** como la primera tendencia. Se observa un crecimiento del entrenamiento basado en las nuevas tecnologías, como entrenamientos virtuales, así como un mayor interés por las actividades desarrolladas en el exterior, como consecuencia de las restricciones asociadas a la pandemia. Esta encuesta se envió a 75.383 profesionales de la actividad física y la salud, incluyendo todas las certificaciones posibles de la ACSM y su entorno digital y formativo, recibándose un **total de 4.377 respuestas**.

Se recibieron de casi todos los continentes e incluyeron los países de Australia, Brasil, Canadá, China, Francia, Alemania, Japón, India, Italia, Rusia, Singapur, Serbia, Reino Unido y Estados Unidos, entre muchos otros. El perfil demográfico de los encuestados incluye un 63% de mujeres y 37% de hombres en una amplia variedad de edades. El 53% cuenta con más de 10 años de experiencia en el sector y el 27% con más de 20 años. Más del 37% 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. El 63% indicó a tiempo completo y el 27% a tiempo parcial (menos de 20 horas por semana).

### **TOP 20 Tendencias Fitness mundiales según la ACSM:**

1. Entrenamiento online.
2. Tecnología portátil (wearable).
3. Entrenamiento con Peso Corporal.
4. Actividades al aire libre.
5. HIIT.
6. Entrenamiento virtual.
7. Ejercicio como Medicina (EiM).
8. Entrenamiento con Peso Libre.
9. Programas de ejercicio para personas mayores.
10. Entrenamiento personal.
11. Health/Wellness Coaching.
12. Apps de ejercicio.
13. Certificación y Experiencia de los Profesionales del fitness.
14. Entrenamiento funcional.
15. Yoga.
16. Ejercicio para pérdida de peso.
17. Entrenamiento en Grupo.
18. Lifestyle Medicine.
19. Formación académica para los profesionales del Fitness.
20. Medición del resultado.

### **Conclusiones**

El **entrenamiento online** ha pasado del número 26 en 2020 al número 1 para 2021, debido probablemente al cambio en el mercado como resultado de la pandemia de COVID-19. La **tecnología portátil** es el n. 2 para 2021, después de estar en el n. 1 en 2019 y 2020, y anteriormente en el n. 3 en 2018. El **entrenamiento HIIT** fue n. 1 en 2014 y 2018, cayó al n. 3 en 2019 y al n. 2 en 2020, y ahora es la tendencia n. 5 para 2021. El **entrenamiento en grupo** tuvo un retorno significativo en 2017 como la tendencia n. 6, y fue la tendencia n. 2 en 2018 y 2019, y la n. 3 en 2020, pero para el año 2021 ha caído al n. 17. El **entrenamiento con peso libre** (que reemplazó al entrenamiento con barra en 2020) fue la tendencia número 4 en 2020, aunque para el año 2021 ha caído al n. 8. El **entrenamiento personal** aún se encuentra entre los 10 primeros, aunque cae al n. 10 para 2021. Los **programas de ejercicio dirigidos a personas mayores** recuperó algo de popularidad tras caer fuera de las 10 tendencias principales en 2017, siendo la n. 9 en 2018, la n. 4 en 2019, la n. 8 en 2020, y para el año 2021 se sitúa en el número 9. El **entrenamiento con peso corporal** apareció por primera vez como tendencia en 2013, siendo una de las cinco primeras desde entonces, alcanzando la tendencia n. 1 en 2015. Fue la tendencia n. 5 en 2019, la n. 7 en 2020 y ahora es la tendencia número 3 para 2021. Otras tendencias a tener en cuenta son las **actividades al aire libre**, el **entrenamiento virtual** y el **Ejercicio como Medicina (EiM)**.

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

Asimismo, la consultora Valgo ha publicado una encuesta sobre las **Tendencias Fitness para 2021 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 Divulgativo de la Encuesta Nacional sobre Tendencias Fitness en España 2021 >>>](#)**

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es/blog/publicadas-las-tendencias-fitness-mundiales-para-el-2021-por-la-acsm?elem=199208>