Las tendencias Fitness alrededor del mundo para 2021

La conciencia internacional por la Encuesta mundial de tendencias de fitness de la American College of Sports Medicine (ACSM) ha aumentado mucho desde su creación hace 15 años. Hoy en día, los profesionales reconocen el valor de evaluar las tendencias de salud y estado físico para guiar los esfuerzos futuros. En este caso, se proporcionan datos de **Brasil, China, Europa, España, Australia, México y Estados Unidos**, lo que les da una ventaja estratégica en las futuras ofertas de acondicionamiento físico, y así poder impulsar su negocio.

Este año está marcado por los efectos de la pandemia de COVID-19, así como por el impacto económico significativo que ha supuesto en la industria del fitness. La pandemia ha acelerado la actividad de los consumidores en algunos aspectos, como el mercado interno, pero la ha ralentizado en otros, como clubes de salud comerciales.

Las 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 utilizaron muchas de ellas. Todas las regiones 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).

Durante este tiempo de incertidumbre global, los programas de salud y fitness clínicos y comerciales deben volver a comprometerse a comprender el comportamiento del consumidor y crear una estrategia multifacética.

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

	Australia	Brazil	China	Europe	Mexico	Spain	United States
1	Strength training with free weights	Exercise for weight loss	Exercise for weight loss	Personal training	Exercise for weight loss	Exercise and weight loss programs	Online training
2	Functional fitness training	Lifestyle medicine	Healthy diet [a]	HIIT	Functional fitness training	Employing certified professionals	Wearable technology
3	Employing registered exercise professionals	Online training	Certified education for fitness and health professionals	EIM	Personal training	Personal training	Body weight training
4	Fitness programs for older adults	Personal training	Exercise and sport for children and adolescents [a]	Exercise for weight loss	Strength training [a]	Small group personal training	Outdoor activities
5	Wearable technology	Fitness programs for older adults	Aerobic fitness [a]	Functional fitness training	Body weight training	Functional training	HIIT
6	Body weight training	Clinical integration/medical fitness	Core training	Body weight training	Multidisciplinary teams [a]	Outdoor activities	Virtual training
7	Group training	Employing certified fitness professionals	Personal training	Health and wellness coaching	Outdoor activities	Multidisciplinary teams [a]	Strength training with free weights
8	HIIT	Exercise is medicine	Functional fitness training	Employing certified fitness professionals	Specific training for a sport [a]	Fitness and dietary [a]	Exercise is medicine
9	Exercise is medicine	Functional fitness training	Health/wellness coaching	Fitness programs for older adults	Circuit training	Seeking new market niches [a]	Fitness programs for older adults
10	Exercise for weight loss	Health/wellness coaching	Licensure for fitness professionals	Licensure for fitness professionals	Prevention/functional rehabilitation of injuries [a]	Fitness programs for older adults	Personal training
11	Personal training	Outdoor activities	Prevention/rehabilitation of sport injuries [a]	Small group training	Licensure for fitness professionals	Licensure for fitness professionals	Health/wellness coaching
12	Outdoor activities	Postrehabilitation classes	Strength training with free weights	Clinical integration/medical fitness	New activities/services adapted to postpandemic COVID-19 [a]	HIIT	Mobile exercise apps
13	Inclusive fitness services [a]	HIIT	Outdoor activities	Circuit training	HIIT	Exercise app for mobile phones	Employing certified fitness professionals
14	Small group personal training	Small group personal training	Exercise is medicine	Postrehabilitation classes	Training with free weights	Outcomes measurement	Functional fitness training
15	Health and wellness coaching	Mobile exercise apps	Employing certified fitness professionals	Children and exercise	Wearable technology	Fitness online	Yoga
16	Core training	Virtual training	Body weight training	Boutique fitness studios	Worksite health promotion and well-being programs	Body weight training	Exercise for weight loss
17	Yoga	Walking/running/jogging/cycling clubs	Outcome measurements	Strength training	Outcome measurements	Postrehabilitation classes	Group training
18	Lifestyle medicine	Wearable technology	Lifestyle medicine	Group training	Group training	Injury prevention/functional rehabilitation[a]	Lifestyle medicine
19	Online training	Body weight training	Small group personal training	Wearable technology	Core training	Free weight training	Licensure for fitness professionals
20	Pre- and postnatal fitness	Group training	Mobile exercise apps	Core training	Training at home with personalized professional support[a]	Group training	Mobility/myofascial devices

[a]New trend identified by country expert panel and different from worldwide survey.

En un aspecto global, en el artículo se destacan los cinco aspectos más interesantes. Uno de las tendencias más importantes a nivel mundial es el **ejercicio para bajar de peso**, siendo n. 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 para este año es el **entrenamiento funcional**, la cual tiene una popularidad constante en muchas regiones, lo indica que la industria del fitness puede incorporar elementos de entrenamiento funcional en las iniciativas para 2021.

Destaca la diferente puntuación del **entrenamiento online** en distintos países, siendo de las primeras tendencias en Estados Unidos o Brasil, mientras que en otros están en posiciones muy inferiores. Lo mismo ocurre con el **entrenamiento virtual**, el cual también será tendencia en algunos países. Los profesionales de la salud y el fitness pueden ser creativos al ofrecer sus servicios, así como al utilizar la amplia gama de herramientas en línea disponibles para mejorar la calidad de sus entrenamientos.

La **certificación de los profesionales del fitness** sigue siendo una tendencia importante en el mundo, puesto que tanto en jóvenes sin experiencia como en veteranos se busca una certificación. Esto es diferente en Estados Unidos, en donde esta tendencia tuvo una

puntuación mucho menor, debido probablemente a la falta de regulación gubernamental de la industria.

Con la publicación de los resultados de este artículo, se brinda información a los profesionales de la salud y el fitness de estos países, para rastrear y comparar la trayectoria de las tendencias más importantes, y así poder impulsar el crecimiento de su negocio.

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, CSPS, 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

Descarga el artículo original >>>

Link to Original article: https://www.valgo.es/blog/las-tendencias-fitness-alrededor-del-mundo-para-2021?elem=200051