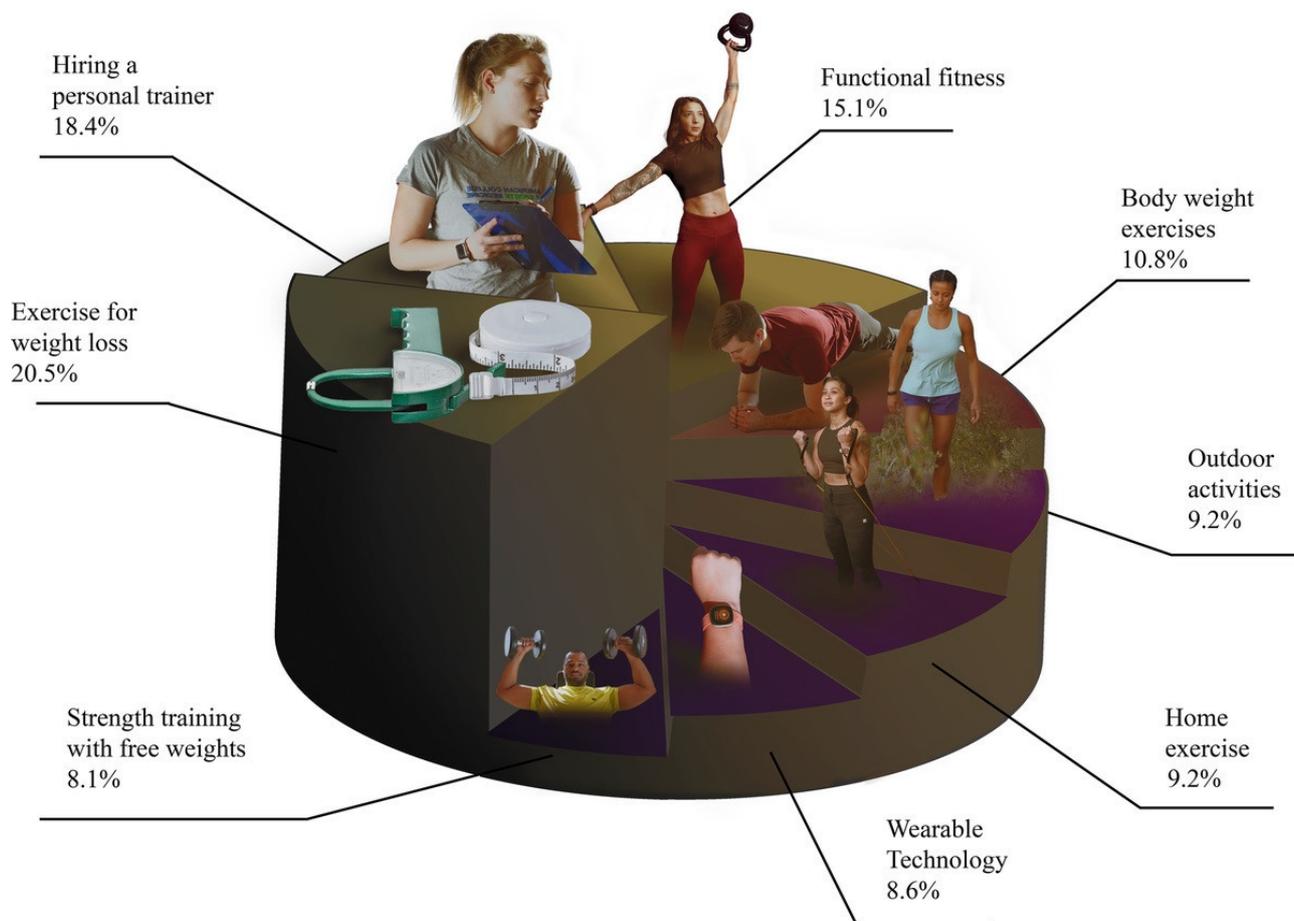


# Valgo - Blog

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

## Tendencias Fitness alrededor del Mundo 2022: comparativa entre países



Durante esta época de incertidumbre global, el valor de la Encuesta mundial de tendencias de Fitness del American College of Sports Medicine (ACSM) nunca ha sido tan esencial para comprender mejor el comportamiento del consumidor como un enfoque estratégico de las futuras ofertas de fitness que impulsan el crecimiento empresarial.

La pandemia de la COVID-19 continúa teniendo una influencia significativa en la industria mundial del fitness y la salud, con ciertos aspectos que se aceleran (uso de tecnología portátil, actividades al aire libre) y otros se ven desafiados (estudios de fitness boutique, gimnasios económicos y low cost). Los profesionales del ejercicio físico de todo el mundo reconocen el valor de evaluar las tendencias de fitness anualmente como un enfoque para guiar los esfuerzos de programación futuros.

En esta edición 2022, se comparan las mismas siete regiones del año pasado: **Australia, Brasil, China, Europa, México, España y Estados Unidos**, proporcionando una representación global de las tendencias de fitness y salud. Los autores de este estudio tienen como objetivo respaldar la individualidad de cada región al proporcionar evidencias de sus tendencias más populares, así como proporcionar comparaciones con las otras regiones estudiadas. Este artículo brinda a las partes interesadas de la industria una ventaja estratégica de buscar futuras ofertas de acondicionamiento físico que pueden impulsar el crecimiento económico y las oportunidades de programación dentro de sus propuestas de servicio.

Todas las encuestas se realizaron de forma electrónica mediante formularios. La encuesta se distribuyó a los profesionales de la salud y el fitness a través del correo electrónico y las redes sociales durante un período de 4 a 13 semanas. Cada región participante utilizó una masa crítica de 43 tendencias dentro de la encuesta mundial ACSM para crear una base de tendencias; sin embargo, cada región también tuvo la oportunidad de modificar la lista con respecto a lo que parecía más lógico regionalmente. Las encuestas de Europa y Brasil fueron las más equiparables con la Encuesta mundial, mientras que la encuesta de China tuvo la mayoría de las diferencias enumeradas entre sus tendencias.

Todas las regiones recopilaron respuestas utilizando una escala Likert de 10 puntos que van desde la más alta (10 = tendencia más popular) a la más baja (1 = tendencia menos popular) para cada opción de tendencia potencial y las ordenaron para identificar las 20 principales tendencias de fitness.

A continuación, se incluye una tabla extraída del artículo, en donde aparecen las **20 principales tendencias para 2022** de los países implicados en el estudio:

	Australia	Brazil	China	Europe	Mexico	Spain	United States
1	Functional fitness training	Personal training	Exercise for weight loss	Home exercise gyms	Exercise for weight loss	Employing certified professionals	Wearable technology
2	Strength training with free weights	Exercise for weight loss	Healthy diet	Exercise is medicine	Functional fitness training	Functional fitness training	Home exercise gyms
3	Fitness programs for older adults	Online personal training	Exercise and sport for children and adolescents	Personal training	Personal training	Small group personal training	Outdoor activities
4	Group exercise training	Post-COVID recovery programs	Aerobic fitness	Wearable technology	Strength training	Personal training	Strength training with free weights
5	Employing registered exercise professionals	Body weight training	Boutique fitness studios	Body weight training	Body weight training	Exercise and weight loss	Exercise for weight loss
6	Body weight training	Fitness programs for older adults	Core training	High intensity interval training	Multidisciplinary teams	Outdoor activities	High intensity interval training
7	Personal training	Lifestyle medicine	Group exercise training	Online live and on-demand exercise classes	Outdoor activities	Licensure for fitness professionals	Online live and on-demand exercise classes
8	High intensity interval training	Outdoor activities	Functional fitness training	Exercise for weight loss	Specific training for a sport	Multidisciplinary work teams	Personal training
9	Wearable technology	Functional fitness training	Strength training with free weights	Outdoor activities	Circuit training	Fitness and nutrition (healthy diet)	Body weight training
10	Small group personal training	Home exercise gyms	Outcome measurements	Functional fitness training	Prevention/functional rehabilitation of injuries	Fitness programs for older adults	Health/wellness coaching
11	Inclusive fitness services	Post rehabilitation classes	Exercise is medicine	Online personal training	Licensure for fitness professionals	Outcome measurement	Fitness programs for older adults
12	Outdoor activities	Health/wellness coaching	Mobility/myofascial devices	Resistance band training	New activities/adaptation of postpandemic services by COVID-19	High intensity interval training	Mobile exercise apps
13	Exercise is medicine	Small group personal training	Mobile exercise apps	Fitness programs for older adults	High intensity interval training	Postrehabilitation Classes	Yoga
14	Core training	High intensity interval training	Prevention and rehabilitation of sport injuries	Licensure for fitness professionals	Strength training with free weights	Mobile exercise apps	Employing certified fitness professionals
15	Exercise for weight loss	Strength training with free weights	Licensure for fitness professionals	Health/wellness coaching	Wearable technology	Injury prevention/functional rehabilitation	Functional fitness training
16	Home exercise gyms	Mobility/myofascial devices/rollers	Employing certified fitness professionals	Employing certified fitness professionals	Worksite health promotion and workplace well-being programs	Core training	Exercise is medicine
17	Pilates	Wearable technology	Personal training	Post-COVID recovery programs	Monitoring of training results	Body weight training	Online personal training
18	Post rehabilitation classes	Clinical integration/medical fitness	Outdoor activities	Clinical integration/medical fitness	Group training	Strength training with free weights	Group exercise training
19	Online live and on-demand exercise classes	Walking/running/jogging/cycling clubs	Body weight training	Walking/running/jogging/cycling clubs	CORE training	Seeking new market niches	Licensure for fitness professionals
20	Health/wellness coaching	Online live and on-demand exercise classes	Certified education for fitness and health professionals	Boutique fitness studios	Home training with personalized accompaniment of professionals	Wearable technology	Lifestyle medicine

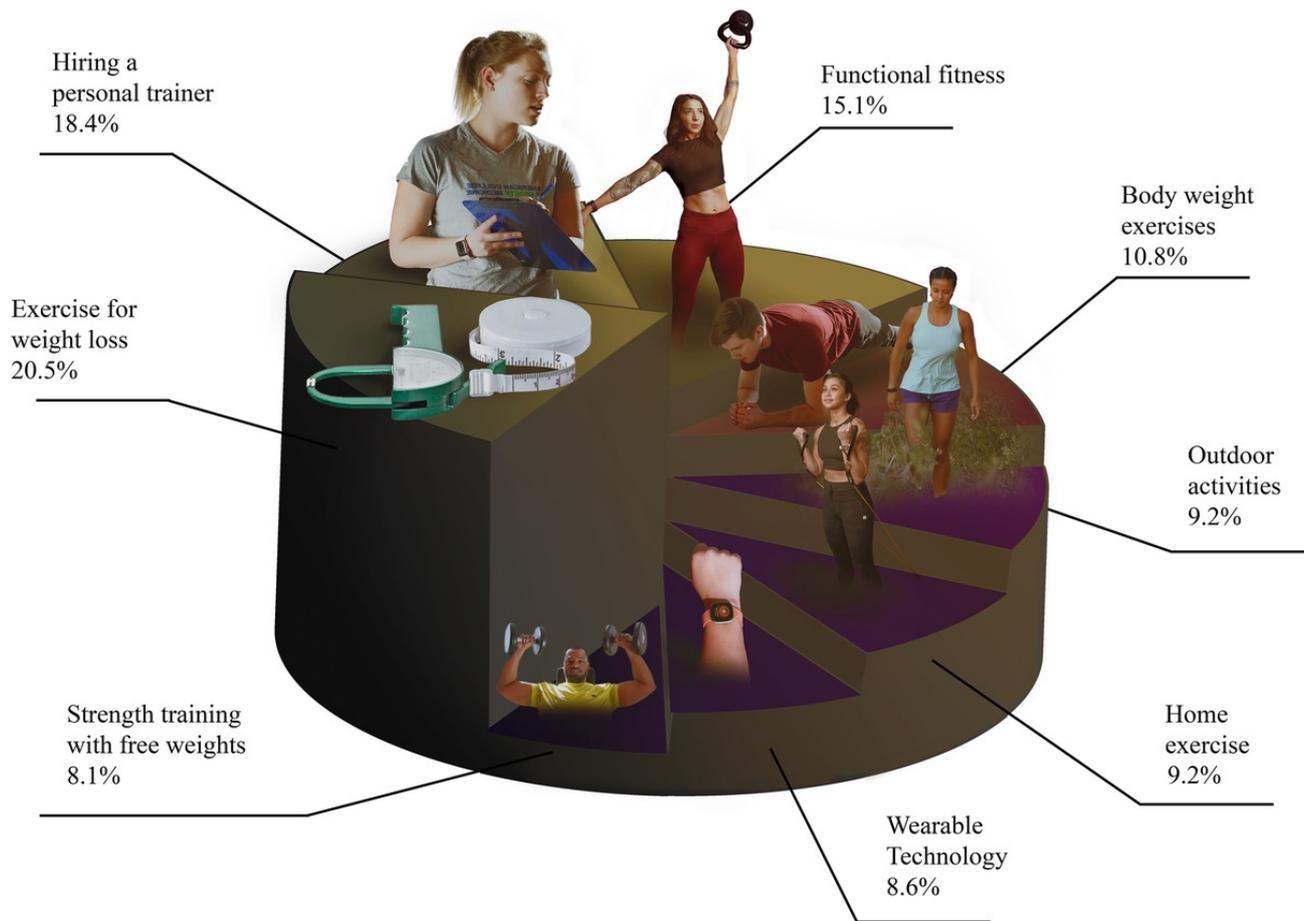
Después de revisar los resultados en todas las diferentes regiones del mundo encuestadas, a continuación se destacan cuatro de los hallazgos más interesantes:

La interpretación de las tendencias Fitness mundiales de 2022 desde **la perspectiva de la COVID-19** es una forma fundamental de analizar la complejidad de los patrones Fitness emergentes. Aunque cada región no cuenta la misma historia, el aumento general de las tendencias basadas en la **tecnología** y las **actividades al aire libre** es probablemente un factor directo causado por la pandemia. Regiones como Europa y México incluso destacaron los programas de recuperación específicos de la COVID-19 como un tema predominante durante todo el año. Aunque no se encuentran consistentemente en cada región, estos nuevos programas específicos, junto con las tendencias de tecnología en línea, digital y remota, reflejan un cambio importante en las normas de aptitud física durante el último año. El aumento general de las tendencias tecnológicas y las actividades al aire libre no se puede explicar sin tener en cuenta el efecto de la pandemia.

Aunque la tecnología portátil ha estado dominando la industria del fitness desde hace algún tiempo, no es de extrañar que también encuentre cada vez más un lugar dentro de los programas fitness de las personas. La **tecnología wearable** se clasifica entre las 20 principales tendencias de Estados Unidos (n.º 1), Europa (n.º 4), Australia (n.º 9), México (n.º 15), Brasil (n.º 17) y España (n.º 20). Aunque China es la única región que no tiene "tecnología portátil" dentro de sus 20 tendencias principales, sí subió al n.º 22, desde el n.º 36 el año pasado.

A lo largo de los años, el **ejercicio para la pérdida de peso** se ha clasificado constantemente entre las principales tendencias de fitness y salud en muchas regiones. En comparación con las clasificaciones del año pasado, se mantuvo similar en la mayoría de las regiones, excepto por un aumento notable de importancia en los Estados Unidos (número 16 en 2021, número 5 en 2022).

Una dinámica regional recurrente que no puede ignorarse son las tendencias complementarias, elementos que pueden trabajar juntos, combinados, para resaltar aspectos más amplios. Por ejemplo, el **entrenamiento de fuerza** puede contemplarse en el entrenamiento funcional, el entrenamiento de fuerza con pesos libres y el entrenamiento con peso corporal. Estas tendencias populares se encuentran en muchas regiones, como Australia, donde las tres están en el top 10. Al menos una de estas tres tendencias complementarias y hasta las tres están en el top 10 para cada región (1 en Europa y España; 2 en Brasil, China, Europa y Estados Unidos; 3 en Australia y México). Esta tendencia es similar a las combinaciones sinérgicas observadas con otras tendencias populares, como la tecnología portátil combinada con fitness en casa o actividades al aire libre combinadas con entrenamiento con el peso corporal.



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 M. Ph.D., ACSM-EP, M.Ed .; Kercher, Kyle MS, ACSM-EP, ACSM-CPT; Bennion, Trevor DHSc .; Levy, Paul MPH; Alexander, Chris ESSAM, AEP, AES; Amaral, Paulo Costa Ph.D., MBA, M.Sc .; 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 MS, ACSM-EP, ACSM-CPT; Gómez Chávez, Lino Francisco Jacobo Ph.D .; Haro, Jorge López B.Sc., M.Sc .; Zavalza, Adrián Ricardo Pelayo M.Sc .; Rodríguez, Luis Eduardo Aguirre B.Sc .; Veiga, Oscar L. Ph.D., M.Sc .; Valcarce-Torrente, Manel Ph.D .; Romero-Caballero, Alejandro M.Sc. Tendencias de fitness en 2022 de todo el mundo, ACSM's Health & Fitness Journal: 1/2 2022 - Volume 26 - Issue 1 - p 21-37 doi: 10.1249 / FIT.0000000000000737

**[Consultar el artículo original >>>](#)**

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es/blog/tendencias-fitness-alrededor-del-mundo-2022-comparativa-entre-paises?elem=275958>