

Informe Encuesta Nacional sobre Tendencias Fitness en España 2023



Por séptimo año consecutivo, la consultoría deportiva **Valgo** hace público el **Informe Divulgativo de la Encuesta Nacional sobre Tendencias Fitness en España 2023**, tras varios meses de estudio por parte de los autores. Este estudio, tiene como objetivos identificar cuáles serán las tendencias más representativas en el sector del fitness en nuestro país, así como, diferenciar cuáles pueden considerarse tendencias emergentes o modas pasajeras. Este informe, que utiliza la metodología propuesta por el ACSM, permite ofrecer información relevante sobre las nuevas tendencias de la industria del fitness en nuestro entorno.

En este informe, patrocinado por **Evergy y Singular Wood**, en el cual han participado 506 profesionales del sector, se realiza una clasificación del perfil del encuestado, un ranking de las tendencias españolas para 2023, comparándolas con las tendencias

nacionales e internacionales del 2022 y entre las comunidades autónomas.

Lista Top 20 tendencias fitness en España para 2023:

1. Entrenamiento funcional de fitness.
2. Entrenamiento personal en pequeños grupos.
3. Entrenamiento personal.
4. Contratación de profesionales certificados.
5. Entrenamiento con pesos libres.
6. Programas de ejercicio y pérdida de peso.
7. Programas de fitness para adultos mayores.
8. Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD).
9. Regulación ejercicio de los profesionales de fitness.
10. Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness).
11. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT).
12. Clases de pos-rehabilitación (para personas con enfermedades).
13. Nutrición y fitness (dieta saludable).
14. Entrenamiento con el peso corporal.
15. Prevención/readaptación funcional de lesiones.
16. Clases colectivas.
17. Monitorización de los resultados de entrenamiento.
18. Entrenamiento del core.
19. Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes.
20. Iniciativa "Ejercicio es Medicina" de la ACSM (Colegio Americano de Medicina del Deporte).

La tendencia más valorada por los profesionales del sector del fitness en España es la **"entrenamiento funcional de fitness"**, seguida en segundo lugar por el **"entrenamiento personal en pequeños grupos"** y en tercer lugar por el **"entrenamiento personal"**.

Puesto	Tendencias Encuesta Nacional 2023	Tendencias Encuesta Nacional 2022	Tendencias Encuesta Nacional 2021
1	Entrenamiento funcional de fitness	Contratación de profesionales "certificados"	Ejercicio y pérdida de peso
2	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Entrenamiento funcional de fitness	Contratación de profesionales "certificados"
3	Entrenamiento personal	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Entrenamiento personal
4	Contratación de profesionales "certificados"	Entrenamiento personal	Entrenamiento personal en pequeños grupos
5	Entrenamiento con pesos libres	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento funcional
6	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)
7	Programas de fitness para adultos mayores	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)
8	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)	Nutrición y fitness
9	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Nutrición y fitness (dieta saludable)	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector
10	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)	Programas de fitness para adultos mayores	Programas de fitness para adultos mayores

En este informe de 2023, destaca que dos de las tendencias que ocupan el **TOP 3, son iguales** con respecto a la encuesta del año 2022. Además, algunas tendencias han descendido puestos con respecto al año 2021, como "**Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)**" o "**programas de ejercicio y pérdida de peso**". Por otro lado, destaca la aparición en el TOP 10 de la tendencia "**entrenamiento con pesos libres**"; mientras que la tendencia "**Nutrición y fitness (dieta saludable)**" baja de las diez tendencias principales.

[Descargar el informe >>>](#)

Puedes conocer las 10 principales tendencias en el siguiente video.

Link to Original article: <https://www.valgo.es/blog/informe-encuesta-nacional-sobre-tendencias-fitness-en-espana-2023?elem=293865>