

## Valgo - Blog

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

# Publicadas las Tendencias Fitness mundiales para el 2023 por la ACSM



El **American College of Sports Medicine (ACSM)** ha publicado las tendencias del fitness mundial para el año 2023. El año 2022 ha estado marcado todavía por los efectos de la pandemia mundial de COVID-19, en algunos países, aunque la incidencia de la misma ha sido muy inferior respecto a años anteriores. Por ello, la vacunación, los esfuerzos de mitigación y nuestra necesidad de volver a un estilo de vida normal pueden haber influido en los resultados de la encuesta de 2023.

Este año, la encuesta online se envió inicialmente a **125.940** personas, lo que supone un aumento del 2% con respecto al récord del año pasado de 75,383 personas. El total de respuestas de la encuesta fue de **3.735**, inferior al total de respuestas del año pasado. La tasa de respuesta fue del **3%**, comparable a años anteriores. Se recibieron respuestas de casi todos los continentes, incluidos países como Australia, Brasil, Canadá, China, Francia, Alemania, Japón, India, Italia, Rusia, Singapur, Serbia, Reino Unido o Estados Unidos, entre muchos otros. El perfil demográfico de los encuestados incluye un 58% de mujeres y un 41% de hombres, de diversos grupos de edad. Un 55% de los encuestados tienen más de 10 años de experiencia en el sector; y un 24% tiene más de 20 años de experiencia. Más del 37% de los encuestados cuenta con un salario anual de más de

50.000 dólares, incluyendo un 7% que ganaba más de 100.000 dólares al año. Un 20% de los encuestados son entrenadores a tiempo completo o parcial. Un 64% indicó a tiempo completo y el 28% a tiempo parcial (menos de 20 horas por semana).

1. Tecnología portátil (wearables).
2. Entrenamiento con pesos libres.
3. Entrenamiento con el peso corporal.
4. Programas de Fitness para adultos mayores.
5. Entrenamiento Funcional de Fitness.
6. Actividades de Fitness al aire libre (outdoor fitness).
7. Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT).
8. Programas de ejercicio para pérdida de peso.
9. Contratación de profesionales "certificados".
10. Entrenamiento personal.
11. Entrenamiento del CORE.
12. Entrenamiento en circuito.
13. Entrenamiento gimnasios en casa.
14. Entrenamiento en grupo.
15. Iniciativa "Ejercicio es Medicina".
16. Lifestyle Medicine.
17. Yoga.
18. Regulación ejercicio de los profesionales del fitness.
19. Coaching Salud y Bienestar.
20. Apps de ejercicio para dispositivos móviles.

## Conclusiones

La tendencia número 1 es la **tecnología portátil vestible** (repite primera posición). El entrenamiento en casa pasa al decimocuarto puesto y el **entrenamiento online** desaparece del Top-20 de tendencias. Por su parte el **entrenamiento al aire libre** desciende 3 puestos respecto al año pasado hasta ocupar el n.6. Las tendencias que tienen que ver con el trabajo de la fuerza, ocupan las primeras posiciones del ranking tanto es así que el **entrenamiento de fuerza con pesos libres**, el **entrenamiento funcional de Fitness** o el **entrenamiento con el peso corporal**, ocupan las posiciones 2, 5 y 3 respectivamente. Los **programas de fitness para adultos mayores** han ganado mucho peso para el 2023, y han escalado 7 posiciones hasta el cuarto puesto. Otras tendencias a tener en cuenta son el **entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)**, los **programas de ejercicio para perder peso**, la **contratación de profesionales "certificados"** y el **entrenamiento personal**.

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

Asimismo, la consultora Valgo ha publicado una encuesta sobre las **Tendencias Fitness para 2023 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 de la Encuesta Nacional sobre Tendencias Fitness en España 2023 >>>](#)**

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es/blog/publicadas-las-tendencias-fitness-mundiales-para-el-2023-por-la-acsm?elem=293868>