



Nuevas tendencias en entrenamiento para el 2016

Conoce de primera mano las tendencias que van a marcar el sector del fitness en 2016; desde los nuevos modelos, a las herramientas y los dispositivos de entrenamiento. Todo lo indispensable para que tu instalación deportiva o gimnasio, así como sus profesionales, adapten las propuestas a las nuevas necesidades del mercado para el próximo año.

La fuente de información principal para la elaboración de este artículo, son los datos obtenidos en la décima edición de la encuesta de tendencias mundiales del fitness realizada por ACSM (American College of Sports Medicine), publicada a finales de octubre de 2015.

Esta encuesta se distribuyó a 26.933 profesionales del sector del fitness y la salud vía online, tanto a través de correos electrónicos, como en Facebook y Twitter. Se recibieron 2.833 respuestas de un gran número de países de los cinco continentes, de entre las cuales se pueden encontrar entrenadores personales, directores de instalaciones, coaches o profesores de universidad.

La irrupción de las TIC

Podemos observar resultados llamativos en esta décima publicación de la ACSM como la utilización de **tecnología portátil o inalámbrica** para el control de los parámetros de la actividad física colocándose en el primer puesto del ranking, apareciendo además por primera vez. Se trata de una tendencia surgida hace pocos años, que incluye dispositivos para medir y controlar el entrenamiento. Entre estos dispositivos se encuentran los medidores de actividad de Misfit, Garmin, Jawbone o el recién estrenado Apple Watch. Se trata sin duda de una herramienta cuya utilidad ha

aumentado de manera exponencial en muy poco tiempo.

Otra de las tendencias fitness que podemos encontrar en el puesto 17 de este ranking, relacionada con las nuevas tecnologías es la de **aplicaciones de ejercicio para teléfonos móviles**, aunque podemos ampliar a otros dispositivos, con las que se pueden monitorizar nuestros progresos y proporcionar feedback en tiempo real. El gran auge de las nuevas tecnologías en la sociedad actual hace que cada vez se puedan encontrar más aplicaciones relacionadas con la actividad física, donde ya se están incluyendo tanto instalaciones como proveedores del sector.

Lo más destacado en entrenamiento

En la lista de tendencias más destacadas para el 2016, podemos encontrar diferentes **relacionadas con el entrenamiento** que han variado su posición en comparación con años anteriores:

En el segundo puesto se encuentra el **entrenamiento con el propio peso corporal**, que aparece en esta lista desde 2013, y asciende hasta el segundo puesto para el año 2016. A pesar de que el entrenamiento con el propio peso corporal ya se había utilizado anteriormente, no se ha hecho popular hasta hace unos años. Este tipo de programas de entrenamiento utilizan ▶

Tendencias 2016

Según la ACSM, las 20 tendencias mundiales más destacadas en el sector del fitness para 2016 son las siguientes:

1. Tecnología portátil
2. Entrenamiento con el peso corporal
3. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
4. Entrenamiento de fuerza
5. Profesionales del fitness formados, certificados y con experiencia
6. Entrenamiento personal
7. Fitness funcional
8. Programas de fitness para mayores
9. Ejercicio y pérdida de peso
10. Yoga
11. Entrenamiento en grupos reducidos
12. Promoción de la salud en los lugares de trabajo
13. Coaching para el bienestar
14. Actividades al aire libre
15. Entrenamiento para deportes específicos



un equipamiento mínimo, lo que los convierte en entrenamiento efectivo, asequible y accesible.

El entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT), baja hasta la tercera posición de esta clasificación tras haber llegado a la primera en la previsión para 2014. Consiste en la realización de ejercicios de alta intensidad en un periodo corto de tiempo, seguidos de un pequeño periodo de descanso, y desarrollándose generalmente en sesiones de menos de 30 minutos.

Al igual que para el 2015, el **entrenamiento de fuerza** continúa entre las 5 tendencias más importantes, y mantiene su popularidad en todos los sectores de la industria del fitness y la salud para diferentes tipos de clientes, sea cual sea su edad o los objetivos de sus programas.

El **fitness funcional**, que consiste en la mejora de la condición física

aplicada a la vida diaria de las personas, mejorando así su calidad de vida, se mantiene entre los diez primeros puestos, subiendo hasta la séptima posición.

Se mantiene en un puesto importante también la tendencia relacionada con **la formación y experiencia de los profesionales así como su nivel de certificación**, descendiendo desde el número 3, donde se encontraba como predicción para los años 2014 y 2015. Se trata de un elemento de gran importancia para ofrecer servicios de actividad física seguros y de calidad.

Encontramos en el sexto puesto del ranking el **Entrenamiento personal**, que ha estado en las tendencias del fitness desde hace nueve años, y mantiene su puesto para el 2016. Aumentan cada vez más el número de clientes que contratan los servicios de un entrenador personal para así conseguir sus objetivos de manera eficaz y segura.

Una variante que podemos encontrar también en esta clasificación es el **Entrenamiento personal en grupos reducidos**, que tras aparecer en esta lista en el 2007 y variar en diferentes puestos, aparece como tendencia número 11 para 2016. Se trata de una tendencia que beneficia tanto al entrenador como a los participantes en las sesiones.

Surge como novedad para el 2016 el **coaching**, que se introduce en las instalaciones como complemento de los entrenamientos personales, y se basa en la incorporación de cambios de comportamiento en los hábitos de la persona para proporcionar apoyo, guía y motivación de manera que pueda conseguir los objetivos establecidos, en base a sus valores y necesidades.

Los programas de actividad física para mayores son una tendencia en alza, debido al aumento de la media de edad de la sociedad.

Los profesionales de salud y fitness deben aprovechar este mercado que está creciendo proporcionando programas de ejercicios seguros y adaptados a este rango de edad, tanto para mayores físicamente activos, como las personas con menor nivel de actividad física.

El **yoga**, disciplina que combina el trabajo de cuerpo y mente, se mantiene como tendencia para el 2016, cuenta con un gran número de variedades y consigue perdurar año tras año, consiguiendo así mantenerse en alza.

El **ejercicio para la pérdida de peso** se constituye como otra tendencia importante para el sector del fitness, producido por el aumento de la tasa de obesidad de la población actual, con el consiguiente aumen-

to también de enfermedades como la diabetes o la hipertensión. La clave para este programa es la combinación de una restricción calórica junto con un programa de ejercicio adecuado.

Otras tendencias incluidas para el año 2016 son **la promoción de la salud en los lugares de trabajo**, el **entrenamiento en circuito o circuit training**, las **actividades al aire libre** y el **entrenamiento deportivo específico**.

La **liberación miofascial**, aparece como nueva tendencia para el 2016 y se trata de una técnica que se desarrolla mediante los **rodillos de movilidad y flexibilidad**, cuyo objetivo es masajear, liberar la tensión muscular, aumentar la circulación y facilitar el retorno a la actividad normal.

Vemos por tanto las diferentes tendencias más actuales en el sector del fitness, que debemos tenerlas en cuenta y analizar la posibilidad de incluirlas a nuestro modelo de negocio, adaptándonos así a la evolución del mercado y a sus demandas. □



Manel Valcarce
Máster en Administración y Dirección del Deporte.
Ldo. Ciencias Actividad Física y el Deporte. Colegiado 8709.
Diplomado en Ciencias Empresariales.
Director Gerente Valgo Investment.
manelv@valgo.es | www.manelvalcarce.com



Teresa Miñambres
Máster en Dirección de Organizaciones e Instalaciones de la AF y el Deporte.
Grado en Ciencias Actividad Física y el Deporte.
Consultora en Valgo Investment
teresam@valgo.es