



Tendencias **FITNESS** en **España** y el **Mundo** para el **2023**

Desde el 2006, hace ya 17 años, el Colegio Americano del Deporte apoya anualmente diferentes estudios para conocer e identificar las tendencias en el sector del fitness con el fin de predecir y anticipar aquellas que podrían tener impacto a corto y medio plazo. En España, la consultoría Valgo a través de un equipo de investigadores, comparte un informe sobre dichas tendencias desde hace ya 7 años.

El objetivo de estos estudios y de este artículo es poder comparar las encuestas a nivel mundial y nacional sobre las tendencias Fitness, en este caso para el año 2023 y poder de esta forma conocer sus similitudes o diferencias, además de que nos aporten información en la toma de decisiones para nuestras instalaciones o gimnasios.

En la siguiente tabla se muestran el top 20 de tendencias fitness tanto a nivel nacional como mundial según

los estudios realizados y comentados anteriormente para este año 2023.

De los resultados mostrados, podemos concluir que 14 tendencias son comunes entre las dos encuestas analizadas y debido a su coincidencia, pueden marcar las tendencias en el sector para el año 2023. Estas tendencias son:

- Entrenamiento Funcional de Fitness.
- Entrenamiento personal.
- Contratación de profesionales certificados.
- Entrenamiento de fuerza con pesos libres.
- Programas de ejercicio y pérdida de peso.
- Programas de fitness para adultos mayores.
- Regulación ejercicio de los profesionales del fitness.
- Actividades al aire libre.
- Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT).



ESPAÑA 2023

MUNDO 2023

| | |
|---|---|
| Entrenamiento Funcional de Fitness | Tecnología portátil (wearables) |
| Entrenamiento personal en pequeños grupos | Entrenamiento con pesos libres |
| Entrenamiento personal | Entrenamiento con el peso corporal |
| Contratación de profesionales certificados | Programas de Fitness para adultos mayores |
| Entrenamiento de fuerza con pesos libres | Entrenamiento Funcional de Fitness |
| Programas de ejercicio y pérdida de peso | Actividades de Fitness al aire libre |
| Programas de fitness para adultos mayores | Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT) |
| Equipos multidisciplinares | Programas de ejercicio para pérdida de peso |
| Regulación ejercicio de los profesionales del fitness | Contratación de profesionales certificados |
| Actividades al aire libre | Entrenamiento personal |
| Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) | Entrenamiento del CORE |
| Clases post rehabilitación | Entrenamiento en circuito |
| Nutrición y fitness | Entrenamiento gimnasios en casa |
| Entrenamiento con el peso corporal | Entrenamiento en grupo |
| Prevención/readaptación funcional de lesiones | Iniciativa "Ejercicio es Medicina" |
| Entrenamiento en grupo | Lifestyle Medicine |
| Monitorización de resultados | Yoga |
| Entrenamiento del CORE | Regulación ejercicio de los profesionales del fitness |

- Entrenamiento con el peso corporal.
- Entrenamiento en grupo.
- Entrenamiento del CORE.
- Apps de ejercicio para dispositivos móviles.
- Iniciativa "Ejercicio es Medicina".

Uno de los aspectos más destacados en ambas encuestas corresponde al ámbito de la Salud. En la encuesta mundial, con tendencias como "Estilo de Vida como medicina (Lifestyle medicine)", el "Ejercicio es Medi-

cina©" o "Health/Wellness Coaching", así como el "ejercicio para pérdida de peso". En la encuesta realizada a nivel nacional, se encuentra igualmente bien posicionadas tendencias como "Ejercicio es Medicina" o



programas de ejercicio y pérdida de peso.

Asimismo, se encuentran tendencias relacionadas con la salud en España como “clases de pos-rehabilitación” (para personas con enfermedades) o “prevención / readaptación funcional de lesiones”, y “Nutrición y Fitness”.

Otras tendencias que comparten las dos encuestas, aunque tienen un mayor peso en la encuesta mundial, son aquellas relacionadas con la tecnología. En ambas encuestas aparecen las “Apps de ejercicio móviles” como una tendencia relevante para el 2023. Sin embargo, destaca que en la encuesta mundial haya repetido de nuevo la tendencia de “tecnología portátil (wearable)” como la más votada, y esta no se incluya en el Top-20 en la encuesta nacional.

Para el 2023, se espera que los entrenamientos de fuerza, en sus diferentes tipos, comiencen a jugar un papel relevante para los tomadores de los servicios. Es por ello que ambas encuestas sitúan en los primeros puestos tendencias como “Entrenamiento funcional”, “Entrenamientos con el peso corporal” o “Entrenamiento de fuerza con pesos libres”.

Una vez analizadas las tendencias y la información de ambos estudios, podemos realizar una serie de conclusiones que nos permiten deducir y orientar el futuro del sector del fitness para este año 2023 en cuatro direcciones:

- **Profesionalización del sector:** tanto a nivel mundial como nacional, se incide en las tendencias de “contratación de profesionales certificados”, siendo esta tendencia la nº 4 en España; y “regulación del ejercicio de los profesionales del fitness”, denotando el creciente interés y preocupación por la profesionalización y regulación del sector, algo que ya ocurría en las encuestas nacional y global en años anteriores.
- **Aumento del entrenamiento al aire libre y el uso de la tecnología:** en el ámbito tecnológico, en la encuesta mundial aparece como tendencia principal la “tecnología portátil (wearable)”, además del uso de “aplicaciones de ejercicio móviles”. Por otro lado, las “actividades fitness al aire libre (outdoor fitness)” se mantienen como una de las principales tendencias recogidas en ambas encuestas.
- **Creciente interés por el entrenamiento de fuerza:** el mayor número de tendencias compartidas por ambas encuestas se engloban en el ámbito del entrenamiento, ya que encontramos tendencias como “entrenamiento funcional”, “entrenamiento personal”, “entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)”, “entrenamiento con peso corporal” y “entrenamiento de fuerza con pesos libres”.
- **Importancia por la salud, la rehabilitación y prevención de**

lesiones: la salud sigue siendo una de las principales tendencias, creciendo aún más la preocupación por los hábitos de vida saludables y la vida activa. Las nuevas tendencias observadas el año anterior en el ámbito de la prevención de lesiones y la rehabilitación, como clases de “pos-rehabilitación” o “prevención / readaptación funcional de lesiones”, se mantienen especialmente en la encuesta nacional, enfocándose menos en el ejercicio para la salud. A nivel mundial, se incide más en las tendencias en ejercicio y salud, como “Ejercicio como Medicina”, “Estilo de Vida como medicina (Lifestyle medicine)” o “Health/Wellness Coaching”. En ambas encuestas coinciden las tendencias de “programas de ejercicio para pérdida de peso” y “programas de fitness para adultos mayores”.



Manel Valcarce

Doctor en Actividad Física y Deporte, mención en Gestión Deportiva. Licenciado en Educación Física. Máster en Administración y Dirección del Deporte. Diplomado en Ciencias Empresariales. Director Gerente Valgo. Colegiado 8709.