



# Tendencias Fitness en **ESPAÑA** y el **MUNDO** para el **2024**

Desde hace casi dos décadas, el Colegio Americano del Deporte (ACSM) 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, un equipo de investigadores en colaboración con la consultoría Valgo, comparte un informe sobre dichas tendencias desde hace ya 8 años.

El objetivo de estos estudios científicos que se realizan y que se recogen en este artículo, es poder comparar las encuestas a nivel mundial y nacional sobre las tendencias Fitness, en este caso para el año 2024 y poder de esta forma conocer sus similitudes o diferencias, además de que nos aporten información en la toma de decisiones para nuestras instalaciones y gimnasios.

En la tabla de la siguiente página se muestran las top 20 tendencias Fitness tanto a nivel nacional como mundial según los estudios realizados y comentados anteriormente para este año 2024.

De los resultados mostrados, podemos concluir que 10 tendencias son comunes entre las dos encuestas analizadas y debido a

su coincidencia, pueden marcar las tendencias en el sector para el año 2024. Estas tendencias son:

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

Uno de los aspectos más destacados en ambas encuestas corresponde al ámbito de la Salud. Tanto la encuesta mundial como la nacional comparten tendencias como “programas de ejercicio y pérdida de peso” o “programas de fitness para adultos mayores”. Además, la encuesta mundial también cuenta con otras tendencias en el ámbito de la salud, tales como “Estilo de Vida como medicina (Lifestyle medicine)” o el “Ejercicio es Medicina®”.

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

## ESPAÑA 2024

## MUNDO 2024

1. Entrenamiento funcional de fitness.	1. Tecnología portátil (Wearables).
2. Contratación de profesionales “certificados”.	2. Promoción de la salud en el lugar de trabajo.
3. Entrenamiento personal en pequeños grupos.	3. Programas de Fitness para adultos mayores.
4. Entrenamiento personal.	4. Programas de ejercicio y pérdida de peso.
5. Regulación ejercicio de los profesionales de fitness.	5. Regulación ejercicio de los profesionales del fitness.
6. Programas de ejercicio y pérdida de peso.	6. Contratación de profesionales “certificados”.
7. Programas de fitness para adultos mayores.	7. Apps de ejercicio para dispositivos móviles.
8. Entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT).	8. Ejercicio para la salud mental.
9. Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD).	9. Desarrollo atlético en jóvenes.
10. Entrenamiento de fuerza tradicional (basado en pesos libres).	10. Entrenamiento personal.
11. Clases de pos-rehabilitación (para personas con enfermedades).	11. Lifestyle Medicine.
12. Nutrición y fitness (dieta saludable).	12. Actividades de fitness al aire libre. (Outdoor fitness)
13. Clases colectivas (Group training).	13. Entrenamiento de salud/bienestar
14. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT).	14. Entrenamiento funcional de fitness.
15. Prevención/readaptación funcional de lesiones.	15. Yoga.
16. Actividades de fitness al aire libre (Outdoor fitness).	16. Iniciativa “Ejercicio es Medicina”.
17. Monitorización de resultados de entrenamiento.	17. Entrenamiento de fuerza tradicional. (basado en pesos libres)
18. Entrenamiento con el peso corporal.	18. Tecnología de capacitación basada en datos.
19. Entrenamiento del Core.	19. Entrenamiento personal online.
20. Tecnología portátil para “vestir” (Wearables) relacionada con el deporte.	20. Entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT).

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 la “Tecnología portátil (wearables)” como una tendencia relevante para el 2024. Además, mientras esta tendencia aparece como la más votada en la encuesta mundial, en la encuesta nacional ocupa el Top-20. Cabe destacar, que hay otra tendencia tecnológica que está presente en la encuesta mundial, y no lo está en la nacional, que es “Apps de ejercicio para dispositivos móviles”.

Para el 2024, se espera que los entrenamientos de fuerza, en sus diferentes tipos, tengan también un papel relevante en la oferta de servicios deportivos. Es por ello que ambas encuestas sitúan

en los primeros puestos tendencias como “Entrenamiento funcional de fitness” y el “Entrenamiento de fuerza tradicional (basado en 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 2024 en cuatro direcciones:

**1. Prioridad en la Cualificación Profesional:** tanto en España como a nivel mundial, se destaca la importancia de la contratación de profesionales certificados y la regulación de su ejercicio profesional, lo que sugiere una tendencia hacia la ordenación profesional y estandarización en la industria del fitness.

**2. Inclusión y diversidad:** las encuestas reflejan un enfoque en programas de fitness para adultos mayores y actividades que promueven la salud mental, indicando una tendencia hacia la inclusión y la atención a diversas poblaciones y necesidades.

**3. Tecnología e innovación:** La tecnología portátil (wearables) aparece como una tendencia en ambas listas, lo que implica que la integración de la tecnología en el fitness es una corriente que sigue creciendo y que se considera fundamental para el seguimiento y la mejora del rendimiento y la salud.

**4. Entrenamiento Personalizado y de Alta Intensidad:** el entrenamiento personal, ya sea en pequeños grupos o de forma individual, y el entrenamiento de alta intensidad (HIFT y HIIT) son

*Uno de los aspectos más destacados en ambas encuestas corresponde al ámbito de la Salud. Tanto la encuesta mundial como la nacional comparten tendencias como “programas de ejercicio y pérdida de peso” o “programas de fitness para adultos mayores”. Además, la encuesta mundial también cuenta con otras tendencias en el ámbito de la salud, tales como “Estilo de Vida como medicina (Lifestyle medicine)” o el “Ejercicio es Medicina®”.*

tendencias destacadas, lo que refleja un interés continuado en programas de ejercicio personalizados y de alta eficacia.

**5. Salud y Bienestar Integral:** los estudios muestran una visión holística del fitness, con una integración de diversas disciplinas como la nutrición, el estilo de vida saludable y la rehabilitación, lo cual indica una comprensión más amplia de la salud y el bienestar más allá del ejercicio tradicional.

Estas conclusiones sugieren que el sector del fitness está evolucionando hacia una mayor profesionalización, personalización y uso de tecnología, con una atención inclusiva a las necesidades de diferentes poblaciones y un enfoque en el bienestar integral. Las instalaciones y gimnasios que se adapten a estas tendencias estarán mejor preparados para satisfacer las demandas del mercado en 2024.

#### Bibliografía

- Veiga, O. L., Palos, J. J., & Valcarce-Torrente, M. (2024). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2024 (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2024). *Retos*, 51, 1351-1363. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101717>
- Naja, M. N., Reed, R., Sansone, J., Batrakoulis, A., McAvoy, C., & Parrott, M. W. (2024). 2024 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 28(1), 14-26. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000933>



**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.



**Sergio García Ortega**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en la Universidad Politécnica de Madrid; especialidad en Gestión Deportiva.