

Tendencias Fitness para 2023 alrededor del mundo: comparativa entre Australia, Brasil, Europa, México, Portugal, España y Estados Unidos.



MANEL VALCARCE

Doctor en Actividad Física y Deporte. Mención Gestión Deportiva.
Licenciado en Educación Física.
Máster en Administración y Dirección del Deporte.
Diplomado en Ciencias Empresariales.
Director Gerente Valgo. Colegiado 8709.
manelv@valgo.es / www.manelvalcarce.com

Durante esta época de incertidumbre global, el valor de la encuesta de tendencias del Fitness que se realizan en diversos países y regiones, liderada por el American College of Sports Medicine (ACSM), nunca ha sido tan esencial para comprender mejor el comportamiento del consumidor como un enfoque estratégico de las futuras ofertas de fitness que impulsan el crecimiento empresarial.

La pandemia de la COVID-19 continúa teniendo una influencia significativa en la industria mundial del fitness y la salud en algunos países, sin embargo, en otros ha reducido su impacto durante el año 2022 y así lo demuestran las tendencias esperadas para el año que viene. Por ello se puede observar que en ciertos países las tendencias más relacionadas con el periodo más restrictivo de la pandemia se mantienen muy fuertes (como el uso de la tecnología vestible portátil o las actividades al aire libre), mientras que, en otros, estas mismas tendencias muestran debilidad y por ende descienden puestos en el ranking.

En el informe de 2023, se comparan siete áreas geográficas del mundo: **Australia, Brasil, Europa, México, Portugal, España y Estados Unidos**, proporcionándonos una representación global de las tendencias de fitness y salud.

Todas las encuestas se realizaron mediante formularios de forma electrónica. Se distribuyó a los profesionales del sector a través del correo electrónico y las redes sociales durante un período de 4 a 13

semanas. Cada región participante utilizó una masa crítica de 43 tendencias dentro de la encuesta mundial ACSM para crear una base de tendencias; sin embargo, cada región también tuvo la oportunidad de modificar la lista con respecto a lo que parecía más lógico regionalmente. Las encuestas de Europa y Brasil fueron las más equiparables con la Encuesta mundial.

Cada territorio recopiló las respuestas utilizando una escala Likert de 10 puntos que van desde la más alta (10 = tendencia más popular) a la más baja (1 = tendencia menos popular) para cada opción de tendencia potencial, y se ordenaron posteriormente, para identificar las 20 principales tendencias fitness.

A continuación, se incluye una tabla extraída del artículo, en donde aparecen las **20 principales tendencias para 2023** de las regiones implicadas en el estudio:

Tras revisar los resultados de las encuestas en las diferentes zonas del mundo, se destacan varias consideraciones interesantes:



	Australia	Brasil	Europa	México	Portugal	España	Estados Unidos
1	Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento personal	Entrenamiento con el peso corporal	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Entrenamiento Funcional de Fitness	Tecnología portátil (wearable)
2	Entrenamiento Funcional de Fitness	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento Funcional	Contratación de profesionales certificados	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Entrenamiento de Fuerza
3	Entrenamiento de fuerza con pesos libres	Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento personal	Entrenamiento personal	Entrenamiento personal	Entrenamiento personal	Entrenamiento con el peso corporal
4	Entrenamiento en grupo	Entrenamiento Funcional de Fitness	Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento con el peso corporal	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Contratación de profesionales certificados	Programas de fitness para adultos mayores
5	Contratación de profesionales certificados	Entrenamiento con el peso corporal	Entrenamiento Funcional de Fitness	Equipos multidisciplinares	Lifestyle Medicine	Entrenamiento de fuerza con pesos libres	Actividades al aire libre
6	Tecnología portátil (wearable)	Entrenamiento de fuerza con pesos libres	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Actividades al aire libre	Coaching Salud y Bienestar	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento Funcional de Fitness
7	Pilates	Contratación de profesionales certificados	Estudios Fitness Boutique	Entrenamiento específico para un deporte	Iniciativa "Ejercicio es Medicina"	Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
8	Actividades al aire libre	Actividades al aire libre	Entrenamiento en circuito	Entrenamiento en Circuito	Entrenamiento de fuerza con pesos libres	Equipos multidisciplinares	Programas de ejercicio y pérdida de peso
9	Entrenamiento personal	Lifestyle Medicine	Iniciativa "Ejercicio es Medicina"	Prevención/ readaptación funcional de lesiones	Monitorización de resultados	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Contratación de profesionales certificados
10	Entrenamiento con el peso corporal	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Contratación de profesionales certificados	Contratación de Graduados en CAFYDE	Actividades al aire libre	Actividades al aire libre	Entrenamiento personal
11	Iniciativa "Ejercicio es Medicina"	Entrenamiento Personal Online	Entrenamiento de fuerza con pesos libres	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Entrenamiento Funcional de Fitness	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Entrenamiento del Core
12	Servicios de entrenamiento inclusivo	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Tecnología portátil (wearable)	Entrenamiento de fuerza con pesos libres	Entrenamiento con el peso corporal	Clases post rehabilitación	Entrenamiento en circuito
13	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Coaching Salud y Bienestar	High Intensity Functional Training (HIFT)	Tecnología portátil (wearable)	Programas de fitness para adultos mayores	Nutrición y fitness	Entrenamiento en gimnasios en casa
14	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Entrenamiento en grupo	Actividades al aire libre	Promoción salud y ejercicio en el trabajo	Movimiento cuerpo - mente	Entrenamiento con el peso corporal	Entrenamiento en grupo
15	Yoga	Monitorización de resultados	Integración Clínicas / Fitness Médico	Monitorización de resultados	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Prevención/ readaptación funcional de lesiones	Iniciativa "Ejercicio es Medicina"
16	Entrenamiento del Core	Clases post rehabilitación	Entrenamiento en pequeños grupos	Entrenamiento en grupo	Clases post rehabilitación	Entrenamiento en grupo	Lifestyle Medicine
17	Lifestyle Medicine	Entrenamiento en gimnasios en casa	Entrenamiento para niños	Entrenamiento del Core	Pilates	Monitorización de resultados	Yoga
18	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento en circuito	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Entrenamiento en casa con Entrenador Personal	Tecnología portátil (wearable)	Entrenamiento del Core	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness
19	Clases post rehabilitación	Tecnología portátil (wearable)	Pilates	Entrenamiento en gimnasios en casa	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Apps de ejercicio para dispositivos móviles	Aplicaciones de ejercicio móviles
20	Coaching Salud y Bienestar	Entrenamiento del Core	Entrenamiento en grupo	Entrenamiento directo online y a demanda	Entrenamiento en grupo	Iniciativa "Ejercicio es Medicina"	Coaching Salud y Bienestar

- Los servicios relacionados con el entorno online toman una tendencia a la baja, lo cual resulta lógico una vez que el impacto de la pandemia va remitiendo. Durante los últimos 3 años, hemos visto cómo las tendencias para apoyar el entrenamiento de las personas en el hogar subían hasta el top mientras los gimnasios permanecían cerrados y la salud y la seguridad fueron la principal preocupación. Una vez la pandemia remite y ya no es un foco prioritario, quedan dudas sobre algunas tendencias y una gran pregunta para los profesionales de la salud y el acondicionamiento físico: ¿Cómo implementan los profesionales y las instalaciones fitness un modelo híbrido que integre el entrenamiento en las salas con oportunidades y tecnología al aire libre y en el hogar? Parece que es un modelo que se quede sin demanda y sobre todo seguir preparados para futuras situaciones que puedan repetirse.
- ¡Entrenamiento Funcional! Un tema recurrente que no podemos ignorar en todas las regiones y es el enfoque funcional del fitness. El fitness funcional se mantiene consistentemente entre las 10 tendencias principales para todos los países excepto Portugal (n.º11 este año). En Australia (n.º2), México (n.º2) y España (n.º1) nos indica que el entrenamiento funcional es una de las principales tendencias. En Brasil llega al n.º4, en comparación con el n.º9 del año pasado, en Europa el n.º5, en comparación con el n.º10 del año pasado y en Estados Unidos, n.º6, una gran escalada en comparación con el n.º14 y el n.º15 en años anteriores.
- Otra tendencia a destacar es la importancia que se le ha otorgado a los **Programas Fitness para adultos mayores**. Aunque esta tendencia ya ocupaba lugares de relevancia en Australia y Brasil durante el 2022, ha aumentado su importancia no solo en estos países, si no en todas las regiones estudiadas. En Australia ha ocupado la primera posición, en Brasil la cuarta y en México se ha incluido la tendencia en el Top-20 algo que no sucedió el año anterior. Asimismo, en Europa ocupa la tercera posición en relevancia y en Estados Unidos la cuarta. Por ello se puede afirmar que está ha sido una de las tendencias que más importancia ha ganado durante el desempeño de este estudio.
- Finalmente, una dinámica recurrente en estas zonas del planeta que no puede ignorarse son las **tendencias complementarias**, elementos que pueden trabajar juntos o combinados. Por ejemplo, el entrenamiento de fuerza puede contemplarse en el entrenamiento funcional, el entrenamiento de fuerza con pesos libres y el entrenamiento con peso corporal. Estas tendencias populares se encuentran en muchas regiones, como Australia, donde las tres están en el top 10. Al menos una de estas tres tendencias complementarias y hasta las tres están en el top 10 para cada región (n.º1 en Portugal; n.º2 en México, Europa y España; n.º3 en Australia, Brasil y Estados Unidos). Esta tendencia es similar a las combinaciones sinérgicas observadas con otras tendencias populares, como la tecnología portátil combinada con fitness en casa o actividades al aire libre combinadas con entrenamiento con el peso corporal.

Con la publicación de los resultados de este estudio, se brinda información a los profesionales de la salud y el fitness de estos países, para rastrear y comparar la trayectoria de las tendencias más importantes, y así poder impulsar el crecimiento de su negocio.

Referencia:

Kercher, Vanessa M. Ph.D., ACSM-EP, M.Ed ; Kercher, Kyle MS, ACSM-EP, ACSM-CPT; Bennion, Trevor DHSc ; Levy, Paul MPH; Alexander, Chris ESSAM, AEP, AES; Amaral, Paulo Costa Ph.D., MBA, M.Sc ; Li, Yong-Ming Ph.D ; Han, Jia Ph.D ; Liu, Yang Ph.D ; Wang, Ran Ph.D ; Huang, Hai-Yan Ph.D ; Gao, Bing-Hong Ph.D ; Batrakoulis, Alexios MS, ACSM-EP, ACSM-CPT; Gómez Chávez, Lino Francisco Jacobo Ph.D ; Haro, Jorge López B.Sc., M.Sc ; Zavalza, Adrián Ricardo Pelayo M.Sc ; Rodríguez, Luis Eduardo Aguirre B.Sc ; Veiga, Oscar L. Ph.D., M.Sc ; Valcarce-Torrente, Manel Ph.D ; Romero-Caballero, Alejandro M.Sc. Tendencias de fitness en 2022 de todo el mundo, ACSM's Health & Fitness Journal: 1/2 2022 - Volume 26 - Issue 1 - p 21-37. doi: 10.1249 / FIT.0000000000000737