Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia 2022



Publicada la **Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el año 2022**, cuyo objetivo es identificar y comparar las principales tendencias para el año 2022 en Colombia, utilizando como medio las encuestas realizadas en el año anterior, junto con las principales tendencias españolas y a nivel internacionales.

Este estudio, que utiliza la metodología propuesta por la ACSM, permite ofrecer información relevante sobre las nuevas tendencias de la industria del fitness en Colombia. Para conocer las tendencias más relevantes, se envió una encuesta online a 3.100 profesionales de diferentes regiones y departamento de Colombia obteniéndose un total de 1.800 respuestas.

Los resultados del estudio muestran que las cinco principales tendencias de fitness en Colombia para 2022 fueron, **“programas de ejercicio para niños y adolescentes”**, **“entrenamiento en circuito”**, **“entrenamiento con el peso corporal”**, **“entrenamiento funcional”** y “**programas de fitness para adultos mayores”**.

Tabla comparativa Tendencias Fitness Colombia 2022 con España e Internacional 2022

Tabla 5

Comparación del Top20 de la encuesta nacional colombiana del año 2022 con la española e internacional del año 2022.

	Tendencias Encuesta Colombia 2022 (Presente estudio)	Tendencias Encuesta España 2022 (Veiga, et al., 2022)	Tendencias Encuesta Internacional para 2022 (Thompson, 2022)
1	Programas de ejercicio para niños y adolescentes	**Contratación de profesionales "certificados"**	*Tecnología portátil para vestir (wearable)*
2	Entrenamiento en circuito	**Entrenamiento funcional de fitness**	*Gimnasios para ejercicio en el hogar*
3	**Entrenamiento con el peso corporal**	*Entrenamiento personal en pequeños grupos*	**Actividades de fitness al aire libre**
4	**Entrenamiento funcional**	**Entrenamiento personal**	**Entrenamiento de fuerza con pesos libres**
5	**Programas de fitness para adultos mayores**	**Programas de ejercicio y pérdida de peso**	**Ejercicio para la pérdida de peso**
6	**Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)**	**Actividades de fitness al aire libre (Outdoor fitness)**	**Entrenamiento personal**
7	**Entrenamiento personal**	*Regulación ejercicio de los profesionales del fitness*	**Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)**
8	**Entrenamiento con pesos libres**	*Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)*	**Entrenamiento con el peso corporal**
9	*Gimnasios para ejercicio en el hogar (elementos)*	Nutrición y fitness (dieta saludable)	Clases online de ejercicio en "directo" o "bajo pedido"(on-demand)
10	**Programas de ejercicio para combatir la obesidad y pérdida de peso**	**Programas de fitness para adultos mayores**	Coaching de salud/Wellness coaching
11	Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas	Monitorización de los resultados de entrenamiento	**Programas de fitness para adultos mayores**
12	*Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogo, entre otros)*	**Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)**	Exercise is Medicine: Ejercicio es Medicina
13	Programas de recuperación post-COVID	Clases de "post-rehabilitación" (para personas con enfermedades)	**Contratación de profesionales "certificados"**
14	*Entrenamiento con grupos reducido.*	**Apps de ejercicio para dispositivos móviles**[3]	**Entrenamiento funcional de fitness**
15	**Contratación de Profesionales Certificados**	Prevención/readaptación funcional de lesiones	Yoga
16	**Actividades de fitness al aire libre**	Entrenamiento del core	**Apps de ejercicio para dispositivos móviles**
17	**Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes**	**Entrenamiento con el peso corporal**	Entrenamiento personal Online
18	Clases remotas / Online	**Entrenamiento con pesos libres**	*Regulación ejercicio de los profesionales del fitness*
19	Entrenamiento con elementos de suspensión	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	Medicina del Estilo de Vida
20	Diseño y promoción de programas de AFS como hábitos de vida saludable en diversos grupos y escenarios	*Tecnología portátil para vestir (wearables) relacionada con el deporte*	Clases colectivas

Nota: Las tendencias en **"negrita"** muestran las tendencias que se repiten en la encuesta colombiana, española e internacional; en *cursiva* aquellas tendencias que solo coinciden entre dos países.

Dentro del top 20 de tendencias, 9 de ellas coinciden con la encuesta que se realizó en el año 2021, aunque con algunos cambios en sus posiciones. Además, existen 18 tendencias que coinciden con el ranking de España de 2022, pudiendo destacar que una de las tendencias en el 2021 fue el fitness online, y no la encontramos en las tendencias del 2022. Esto puede ser provocado por la adaptación a la nueva "normalidad" que sufrimos el año pasado debido a la pandemia (COVID-19), donde podemos ver como el medio online fue atractivo en el 2021 para todas aquellas personas que por miedo u otras circunstancias no pudieran acceder a centros deportivos físicos, pero a través del método online, pudieran seguir realizando actividad física desde su casa. En cuanto a las tendencias que se encuentran en el ranking internacional podemos ver 13 similares en el año 2022.

En conclusión, los resultados de la encuesta de este año reflejan la relevancia actual de la práctica de actividad física orientada a la salud y a la implantación de estilos de vida saludable, teniendo un gran impacto las actividades al aire libre, una forma de entrenamiento que permite mantener la distancia social, debido a la nueva normalidad y la disminución de los entrenamientos grupales.

Por último, destacamos el aumento del uso de aplicaciones móviles o clases online frente a las modalidades tradicionales, junto al interés de desarrollar programas de recuperación post-COVID.

Referencia: Valcarce-Torrente, M., Arroyo-Nieto, Ángela, Veiga, O. L., & Morales-Rincón, C. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2022 (National Survey of Fitness Trends in Colombia for 2022). Retos, 45, 483-495. https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.93100

Accede para ver el informe completo >>>

Link to Original article: https://www.manelvalcarce.com/blog/encuesta-nacional-de-tendencias-de-fitness-en-colombia-2022?elem=280441