Manel Valcarce - Blog

https://www.manelvalcarce.com/

Tendencias Fitness en España para 2024

Por octavo año consecutivo, la consultoría deportiva **Valgo** hace público el **Informe Divulgativo de la Encuesta Nacional sobre Tendencias Fitness en España 2024**, tras varios meses de estudio por parte de los autores. Este estudio, tiene como objetivos identificar cuáles serán las tendencias más representativas en el sector del fitness en

nuestro país, así como, diferenciar cuáles pueden considerarse tendencias emergentes o modas pasajeras. Este informe, que utiliza la metodología propuesta por el ACSM, permite ofrecer información relevante sobre las nuevas tendencias de la industria del fitness en nuestro entorno.

En este informe, patrocinado por **Evergy y Singular Wood**, en el cual han participado 511 profesionales del sector, se realiza una clasificación del perfil del encuestado, un ranking de las tendencias españolas para 2024, comparándolas con las tendencias nacionales e internacionales del 2023 y entre las comunidades autónomas.

Lista Top 20 tendencias fitness en España para 2024:

1. Entrenamiento funcional de fitness.
2. Contratación de profesionales certificados.
3. Entrenamiento personal en pequeños grupos.
4. Entrenamiento personal.
5. Regulación ejercicio de los profesionales de fitness.
6. Programas de ejercicio y pérdida de peso.
7. Programas de fitness para adultos mayores.
8. Entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT).
9. Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD).
10. Entrenamiento de fuerza tradicional (basado en pesos libres).
11. Clases de pos-rehabilitación (para personas con enfermedades).
12. Nutrición y fitness (dieta saludable).
13. Clases colectivas (group training).
14. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT).
15. Prevención/readaptación funcional de lesiones.
16. Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness).
17. Monitorización de resultados de entrenamiento.
18. Entrenamiento con el peso corporal.
19. Entrenamiento del core.
20. Tecnología portátil para "vestir" (wearables) relacionada con el deporte.

La tendencia más valorada por los profesionales del sector del fitness en España es la **"entrenamiento funcional de fitness"**, seguida en segundo lugar por la "**contratación de profesionales certificados**" y en tercer lugar por el "**entrenamiento personal en grupos pequeños**".

Comparativa TOP 10 Tendencias Fitness en España los tres últimos:

Puesto	Tendencias Encuesta Nacional 2024	Tendencias Encuesta Nacional 2023	Tendencias Encuesta Nacional 2022
1	Entrenamiento funcional de fitness	Entrenamiento funcional de fitness	Contratación de profesionales "certificados"
2	Contratación de profesionales "certificados"	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Entrenamiento funcional de fitness
3	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Entrenamiento personal	Entrenamiento personal en pequeños grupos
4	Entrenamiento personal	Contratación de profesionales "certificados"	Entrenamiento personal
5	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Entrenamiento con pesos libres	Programas de ejercicio y pérdida de peso
6	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)
7	Programas de fitness para adultos mayores	Programas de fitness para adultos mayores	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness
8	Entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT)	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)
9	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Nutrición y fitness (dieta saludable)
10	Entrenamiento de fuerza tradicional (basado en pesos libres)	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)	Programas de fitness para adultos mayores

En este informe de 2024, destaca que las tendencias que ocupan el TOP 3, **son iguales** con respecto a las encuestas de los años 2023 y 2022. Por otro lado, algunas tendencias han ascendido con respecto al año 2023, como **"Regulación ejercicios de los profesionales fitness"** y **"Entrenamiento con peso corporal".** Este 2024 debutan tendencias, como **"Entrenamiento funcional de alta intensidad"** que entran dentro del TOP 10**.** Sin embargo, otras tendencias, como **"Entrenamiento de fuerza tradicional (basado en peso libre"** o **"Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT),** han perdido popularidad con respecto al año 2023.

Descargar el informe completo >>>

Puedes conocer las 10 principales tendencias en el siguiente video.

Link to Original article: https://www.manelvalcarce.com/blog/tendencias-fitness-en-espana-para-2024?elem=310788