

Tendencias Fitness a nivel mundial para el 2020 según la ACSM



La **American College of Sports Medicine** (ACSM) ha publicado las tendencias del fitness mundial para el año 2020. Los resultados muestran la **tecnología portátil** (*wearable*) como primera tendencia al igual que la edición anterior. Se observa un creciente énfasis por el entrenamiento específico para diversos grupos de población, así como una mayor preocupación por la salud y contar con profesionales cualificados y formados académicamente.

Consulta y compara los resultados de las tendencias 2019 <<< [aquí](#) >>>

Esta encuesta se envió a 56.746 profesionales de la actividad física y la salud, incluyendo todas las certificaciones posibles de la ACSM y su entorno digital y formativo, recibándose un **total de 3,037 respuestas**. Se recibieron de casi todos los continentes e incluyeron los países del Australia, Brasil, Canadá, China, Francia, Alemania, Japón, India, Italia, Rusia, Singapur, España, Taiwán, Reino Unido y Estados Unidos. En esta décimo cuarta edición observamos que si se incluye participación desde España.

El perfil demográfico de los encuestados incluye un 59% de mujeres y 41% de hombres

en una amplia variabilidad en edades. El 40% cuenta con más de 10 años de experiencia en el sector y el 20% con más de 20 años. Casi el 25% de los encuestados tiene un salario anual de más de 50.000 dólares, incluyendo un 5% que ganaba más de 100.000 dólares al año. Un 18% de los encuestados son entrenadores personales a tiempo completo o parcial. El 61% indicó a tiempo completo y el 30% a tiempo parcial (menos de 20 horas por semana).

La tabla completa del perfil profesional de los encuestados es la siguiente:

TOP 20 Tendencias Fitness mundiales según la ACSM:

	Total Respondents
1. Tecnología portátil (wearable).	
2. HIIT.	
3. Entrenamiento en Grupo.	10%
4. Entrenamiento con Peso Libre.	
5. Entrenamiento personal.	8%
6. Ejercicio con Medicina (EiM)..	4%
7. Entrenamiento con Peso Corporal.	
8. Programas de ejercicio para personas mayores.	4%
9. Health/Wellness Coaching.	
10. Certificación y Experiencia de los Profesionales del fitness.	2%
11. Ejercicio para pérdida de peso.	
12. Entrenamiento funcional.	5%
13. Programa de aire libre.	4%
14. Yoga.	
15. Formación académica para los profesionales del Fitness.	4%
16. Lifestyle Medicine.	
17. Entrenamiento en Circuito.	4%
18. Promoción salud laboral y programas en centro trabajo.	5%
19. Medición del resultado.	
20. Ejercicio en grupo.	4%

En la siguiente tabla podemos encontrar las 20 tendencias fitness para el 2020 según la ACSM en versión original:

Graduate student	7%
Teacher	3%
Professor	7%
Medical professional (MD/DO, RN, physical or occupational therapist)	9%
Registered dietician (RD, RDN, LD)	1%
Other	20%

Conclusiones

Rank	Trend
1	Wearable technology
La tecnología portátil se mantiene en el primer lugar que alcanzó en 2019 y ahora en 2020, tras estar en el n. 3 en 2018.	
2	High intensity interval training (HIIT)
El entrenamiento HIIT , que fue n. 1 en 2014 y 2018 y cayó al n. 3 en 2019, recupera posiciones ahora estando en el número 2.	
3	Group training
4	Training with free weights
El entrenamiento con peso libre tuvo una subida significativa en 2017 como 6a tendencia y ha sido la segunda tendencia de los últimos 2 años (2018 y 2019), siendo en 2020 la número 3.	
5	Personal training
6	Exercise is Medicine (EIM)
El entrenamiento con peso libre (que reemplazó el entrenamiento con barra para este 2020) es la tendencia número 4.	
7	Body weight training
El entrenamiento personal todavía se mantiene en el top 10.	
8	Fitness programs for older adults
9	Health/wellness coaching
Los programas de ejercicios dirigidos a adultos mayores recupera cierta popularidad después de caer de las 10 principales tendencias en 2017, apareciendo como n. 9 en 2018, n. 4 en 2019, y número 8 en 2020.	
10	Employing certified fitness professionals
11	Exercise for weight loss
El entrenamiento con peso corporal apareció por primera vez como tendencia de fitness en el n. 3 en 2013 y ha sido una de las 5 principales tendencias de acondicionamiento físico desde ese momento, alcanzando el número 1 en 2015. En 2019, bajó a la quinta posición, y en 2020, se queda en el número 7.	
12	Functional fitness training
13	Outdoor activities
Otras tendencias a tener en cuenta son el entrenamiento de salud / bienestar , medicina de estilo de vida y los programas de ejercicios diseñados específicamente para niños .	
14	Yoga
15	Licensure for fitness professionals
16	Lifestyle medicine
Próximamente la consultora Valgo publicará una encuesta sobre las Tendencias Fitness para 2020 en España y así comparar los resultados con los mostrados en la actual de la ACSM.	
17	Circuit training
18	Worksite health promotion and workplace well-being programs
Así pues, tomemos nota de aquello que más interesante nos resulte para innovar y mejorar nuestra oferta de servicios y actividades y así adaptarnos a los cambios y evolución del mercado.	
19	Outcome measurements
Descarga el estudio completo <<aquí>>	
20	Children and exercise

Link to Original article: <https://www.manelvalcarce.com/blog/tendencias-fitness-a-nivel-mundial-para-el-2020-segun-la-acsm?elem=90290>