

Tendencias Fitness para 2022 alrededor del mundo: comparativa entre Australia, Brasil, China, Europa, México, España y Estados Unidos



MANEL VALCARCE

Doctor en Actividad Física y Deporte, mención en Gestión Deportiva.
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 mundial de tendencias de Fitness del 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, con ciertos aspectos que se aceleran (uso de tecnología portátil, actividades al aire libre) y otros se ven desafiados por las restricciones y los hábitos de consumo.

En esta edición 2022, se comparan las mismas siete regiones del año pasado: **Australia, Brasil, China, Europa, México, España y Estados Unidos**, proporcionando una representación global de las tendencias de fitness y salud.

Todas las encuestas se realizaron de forma electrónica mediante formularios. La encuesta 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

	Australia	Brasil	China	Europa
1	Entrenamiento funcional	Entrenamiento personal	Ejercicio para pérdida de peso	Entrenamiento en gimnasios en casa
2	Entrenamiento de fuerza con pesas libres	Entrenamiento para pérdida de peso	Dieta saludable	Exercise is Medicine
3	Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento online	Ejercicio y deporte para niños y adolescentes	Entrenamiento personal
4	Entrenamiento grupal	Programas de recuperación Post-COVID	Aerobic Fitness	Tecnología portátil (wearable)
5	Contratación de profesionales cualificados	Entrenamiento con peso corporal	Estudios de fitness boutique	Entrenamiento con peso corporal
6	Entrenamiento con peso corporal	Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento del Core	HIIT
7	Entrenamiento personal	Lifestyle Medicine	Entrenamientos grupales	Entrenamiento online
8	HIIT	Actividades al aire libre	Entrenamiento funcional	Ejercicio para pérdida de peso
9	Tecnología portátil (wearable)	Entrenamiento funcional	Entrenamiento de fuerza con pesas libres	Actividades al aire libre
10	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Entrenamiento en gimnasios en casa	Medición de resultados	Entrenamiento funcional
11	Servicios de fitness inclusivos	Clases post rehabilitación	Exercise is Medicine	Entrenamiento personal online
12	Actividades al aire libre	Asesoramiento en salud y bienestar	Movilidad con dispositivos y rollers	Entrenamiento con bandas de resistencia (Gomas)
13	Exercise is medicine	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Aplicaciones de ejercicio móviles	Programas de fitness para adultos mayores
14	Entrenamiento de Core	HIIT	Prevención y rehabilitación en lesiones deportivas	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness
15	Ejercicio para pérdida de peso	Entrenamiento de fuerza con pesas libres	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Asesoramiento en salud y bienestar
16	Entrenamiento en gimnasios en casa	Movilidad con dispositivos y rollers	Contratación de profesionales certificados	Contratación de profesionales cualificados
17	Pilates	Tecnología portátil (wearable)	Entrenamiento personal	Programas de recuperación Post-COVID
18	Clases post rehabilitación	Integración clínica / Fitness médico	Actividades al aire libre	Integración clínica / Fitness médica
19	Entrenamiento online	Clubes para caminar / correr / trotar / ciclismo	Entrenamiento con peso corporal	Clubes para caminar / correr / trotar / ciclismo
20	Asesoramiento en salud y bienestar	Entrenamiento online	Educación certificada para profesionales del fitness	Estudios de fitness boutique



La pandemia de la COVID-19 continúa teniendo una influencia significativa en la industria mundial del fitness y la salud...

la Encuesta mundial, mientras que la encuesta de China tuvo la mayoría de las diferencias enumeradas entre sus tendencias.

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 las ordenaron para identificar las 20 principales tendencias de fitness.

A continuación, se incluye una tabla extraída del artículo, en donde aparecen las **20 principales tendencias para 2022** de las regiones implicadas en el estudio:

Tras revisar los resultados en las diferentes zonas del mundo encuestadas, a continuación se

destacan cuatro de los hallazgos más interesantes:

La interpretación de las tendencias Fitness mundiales de 2022 desde la **perspectiva de la COVID-19** es una forma fundamental de analizar la complejidad de los patrones Fitness emergentes. Aunque cada región tiene sus propias particularidades, el aumento general de las tendencias basadas en la tecnología y las actividades al aire libre es probablemente un factor directo causado por la pandemia. Regiones como Europa y México incluso destacaron los programas de recuperación específicos de la COVID-19 como un tema predominante durante todo el año. Así mismo el aumento general de las tendencias tecnológicas y las actividades al aire libre no se puede explicar sin tener en cuenta el efecto de la pandemia.

México	España	Estados Unidos
Ejercicio para pérdida de peso	Contratación de profesionales certificados	Tecnología portátil (wearable)
Entrenamiento funcional	Entrenamiento funcional	Entrenamiento en gimnasios en casa
Entrenamiento personal	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Actividades al aire libre
Entrenamiento de fuerza	Entrenamiento personal	Entrenamiento de fuerza con pesas libres
Entrenamiento con peso corporal	Ejercicio para pérdida de peso	Ejercicio para pérdida de peso
Equipos multidisciplinarios	Actividades al aire libre	HIIT
Actividades al aire libre	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Entrenamiento online
Entrenamiento específico para un deporte	Equipos multidisciplinarios	Entrenamiento personal
Entrenamiento de circuito	Nutrición y Fitness	Entrenamiento con peso corporal
Prevención / rehabilitación funcional de lesiones	Programas de fitness para adultos mayores	Asesoramiento en salud y bienestar
Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Medición de resultados	Programas de fitness para adultos mayores
Nuevas actividades / servicios adaptados a la pospandémica COVID-19	HIIT	Aplicaciones de ejercicio móviles
HIIT	Clases post rehabilitación	Yoga
Entrenamiento con pesas libres	Aplicaciones de ejercicio móviles	Contratación de profesionales cualificados
Tecnología portátil (wearable)	Prevención / rehabilitación funcional de lesiones	Entrenamiento funcional
Programas de promoción de la salud y bienestar en el lugar de trabajo	Entrenamiento del core	Exercise is Medicine
Monitorización de resultados	Entrenamiento con peso corporal	Entrenamiento personal online
Entrenamiento grupal	Entrenamiento de fuerza con pesas libres	Entrenamiento grupal
Entrenamiento del Core	Estudio de nuevos nichos de mercado	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness
Entrenamiento a domicilio con apoyo profesional	Tecnología portátil (wearable)	Lifestyle Medicine



A lo largo de los años, el **ejercicio para la pérdida de peso** se ha clasificado constantemente entre las principales tendencias de fitness y salud en muchas regiones. En comparación con las clasificaciones del año pasado, se mantuvo similar en la mayoría de las regiones, excepto por un aumento notable de importancia en los Estados Unidos (número 16 en 2021, número 5 en 2022).

Una dinámica regional recurrente 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 (1 en Europa y España; 2 en Brasil, China, Europa y Estados Unidos; 3 en Australia y México). 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 artículo, 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

