

# TENDENCIAS FITNESS para el 2022 en España y el Mundo

Desde hace 16 años, el Colegio Americano del Deporte realiza anualmente diferentes estudios para conocer e identificar las tendencias en el sector del fitness con el fin de predecir y anticipar las tendencias que podrían tener impacto a corto y medio plazo. En España, la consultoría Valgo a través de un equipo de investigadores, realiza un informe sobre dichas tendencias desde hace 6 años.

El objetivo de estos estudios y de este artículo es poder comparar las encuestas a nivel mundial y nacional sobre las tendencias Fitness para el año 2022 y poder de esta forma, conocer sus similitudes o diferencias, y que nos aporten información en la toma de decisiones para nuestras instalaciones o gimnasios.

En la siguiente tabla se muestran el top 20 de tendencias fitness tanto a nivel nacional como mundial según los estudios realizados y comentados anteriormente.



ESPAÑA 2022	MUNDO 2022
Contratación de profesionales certificados	Tecnología portátil (wearables)
Entrenamiento funcional	Entrenamiento en casa
Entrenamiento personal en pequeños grupos	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)
Entrenamiento personal	Entrenamiento con pesos libres
Ejercicio para pérdida de peso	Ejercicio para pérdida de peso
Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)	Entrenamiento personal
Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)
Equipos multidisciplinares	Entrenamiento con el peso corporal
Nutrición y Fitness	Clases de entrenamiento online y a demanda
Programas de fitness para adultos mayores	Health/Wellness Coaching
Medición de resultados	Programas de ejercicio para adultos mayores
Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Ejercicio como Medicina (EiM)
Clases post rehabilitación	Contratación de profesionales certificados
Aplicaciones de ejercicio móviles	Entrenamiento funcional
Prevención / rehabilitación funcional de lesiones	Yoga
Entrenamiento del core	Apps de ejercicio para dispositivos móviles
Entrenamiento con peso corporal	Entrenamiento personal online
Entrenamiento de fuerza con pesas libres	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness
Estudio de nuevos nichos de mercado	Lifestyle Medicine
Tecnología portátil (wearable)	Entrenamiento en Grupo



De los resultados mostrados, podemos concluir que 12 tendencias son comunes entre las dos encuestas analizadas y debido a su coincidencia, pueden marcar las tendencias en el sector para el año 2022. Estas tendencias son:

- Contratación de profesionales certificados.
- Entrenamiento funcional.
- Entrenamiento personal.
- Ejercicio para pérdida de peso.
- Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness).
- Regulación ejercicio de los profesionales del fitness.
- Programas de fitness para adultos mayores.
- Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT).
- Aplicaciones de ejercicio móviles.
- Entrenamiento con peso corporal.
- Entrenamiento de fuerza con pesas libres.
- Tecnología portátil (wearable).

Uno de los aspectos más destacados en ambas encuestas corresponde al ámbito de la Salud. En la encuesta mundial, con tendencias como "Estilo de Vida como medicina (Lifestyle medicine)", el "Ejercicio es Medicina©" o "Health/Wellness Coaching", así como el "ejercicio para pérdida de peso", presente en los primeros puestos también en los resultados de la encuesta nacional.

En la encuesta española, el enfoque hacia la salud, se refleja en tendencias como "clases de pos-rehabilitación" (para personas con enfermedades) o "prevención / readaptación funcional de lesiones", con un objetivo hacia el tratamiento y recuperación de lesiones.

Otras tendencias que comparten las dos encuestas se centran en la tecnología y la digitalización como son las "aplicaciones de ejercicio móviles" o la "tecnología portátil (wearable)". El ámbito tecnológico tiene mayor relevancia en la encuesta mundial, apareciendo algunas tendencias que no aparecen en la nacional, como "entrenamiento en casa", "entrenamiento

personal online" o "clases de entrenamiento online y a demanda".

El ámbito en el que más coincidencia existe es el del entrenamiento, en tendencias como "entrenamiento funcional", "entrenamiento personal" o "actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)".

Una vez analizadas las tendencias y la información de ambos estudios, podemos realizar una serie de conclusiones que nos permiten deducir y orientar el futuro del sector del fitness para este año 2022 en 4 direcciones:

- **Profesionalización del sector:** tanto a nivel mundial como nacional, se incide en las tendencias de "contratación de profesionales certificados", siendo esta tendencia la nº 1 en España; y "regulación del ejercicio de los profesionales del fitness", denotando el creciente interés y preocupación por la profesionalización y regulación del sector, algo que ya ocurría en las encuestas nacional y global en años anteriores.