

# Valgo - Blog

<https://www.valgo.es/>

## Conoce las tendencias del Sector Fitness para 2015 Según ACSM

En octubre de 2014 se han publicado por noveno año consecutivo los resultados de la encuesta realizada por el ACSM en referencia a las Tendencias Mundiales en la industria del Fitness.

Puedes consultar los resultados del 2013 y comparar [aquí](#).

Esta encuesta se envió online a 28.426 profesionales del sector de la actividad física y la salud, incluyendo todas las certificaciones posibles de la ACSM y se recibieron 3.403 respuestas. Las respuestas se recibieron de casi todos los continentes. Algunos países fueron Barbados, Brasil, Brunei, Costa Rica, Ecuador, Grecia, Hong Kong, Irlanda, Corea, Kuwait, Líbano, Maldivas, Mauricio, México, Países Bajos, Nueva Zelanda, Omán, Perú, Portugal, España, Tailandia, Emiratos Árabes Unidos, Estados Unidos y Reino Unido. Datos demográficos de la encuesta incluyen un 67% de mujeres y una amplia variabilidad de edades. El 45% tienen más de 10 años de experiencia en la industria y el 21% más de 20 años. Casi el 30% de los encuestados ganan más de \$50.000 al año y un 5% más de \$100.000. También se pidió a los encuestados que identificaran sus ocupaciones, y el 23,8% indicó que estaban contratados a tiempo completo o a tiempo parcial como entrenadores personales.

La tabla completa del perfil profesional de los encuestados:

Al contrario que en la edición anterior este año no ha habido grandes sorpresas. El entrenamiento con peso corporal sube a la primera posición en detrimento del HIIT que pasa a la segunda. Destacan nuevamente (por ejemplo, Educación, Certificación y Experiencias de los Profesionales del fitness, que fue nº1 en 2013). Los autores del estudio destacan que no aparecen de forma sorprendente 4 actividades en principio muy destacadas como Zumba, Pilates, el Ciclo Indoor, o el entrenamiento sobre plataformas inestables, todas ellas presentes en resultados anteriores, justifican que se trata de modas y no de tendencias, algo en principio discutible.

Destacamos también el entrenamiento de la fuerza, el entrenamiento personal la pérdida de peso o el yoga que logran mantenerse como tendencia mundial, y como recalca el estudio se convierten en "un desarrollo general o cambio en una situación o en la forma en que las personas se están comportando", mientras que otras actividades quedan como "capricho" o moda.

Otras tendencias que se mantienen y parece que crece su desarrollo y debemos tener en cuenta son los programas de entrenamiento para adultos y mayores, el entrenamiento en grupo y al aire libre, o la promoción de la actividad física en el ámbito laboral.

Las 20 nuevas tendencias más destacadas según siempre la ACSM son:

1. Entrenamiento con peso corporal.
2. Entrenamiento de alta intensidad en intervalos (HIIT).
3. Educación, Certificación y Experiencias de los Profesionales del fitness.
4. Entrenamiento de fuerza.
5. Entrenamiento Personal.
6. Ejercicio y pérdida de peso.
7. Yoga.
8. Programas de Entrenamiento para Adultos y Mayores.
9. Entrenamiento funcional.
10. Entrenamiento personal en Grupo.

11. Promoción de la salud en el lugar de trabajo.
12. Actividades al aire libre.
13. Wellness Coaching.
14. Entrenamiento en circuito.
15. Core Training.
16. Entrenamiento Sport-Specific.
17. Niños y ejercicio para el tratamiento / prevención de la obesidad.
18. Medidas de resultado.
19. Programas de incentivos para trabajadores.
20. Boot Camp.

Lista original de tendencias 2015 según los resultados de la encuesta:

b2ap3\_thumbnail\_tendencias\_ACSM\_15.jpg

Image not found or type unknown

Los resultados de esta encuesta anual pueden ayudar a la industria del fitness a tomar decisiones de inversión importantes para el crecimiento y el desarrollo futuro.

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.

Fuente: American College of Sports Medicine. Thompson, Walter R. Ph.D., FACSM

Para más información consulta el estudio completo en inglés:

[http://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2014/11000/WORLDWIDE\\_SURVEY\\_OF\\_FITNESS\\_TRENDS\\_FOR\\_2015..5.aspx](http://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2014/11000/WORLDWIDE_SURVEY_OF_FITNESS_TRENDS_FOR_2015..5.aspx)

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es/blog/conoce-las-tendencias-del-sector-fitness-para-2015-segun-acsm?elem=175166>