

Valgo - Blog

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

La ACSM publica las Tendencias del Fitness mundial para 2019



La **American College of Sports Medicine** (ACSM) da a conocer las tendencias del fitness mundial para 2019. Los resultados muestran la **tecnología portátil (wearable)** como primera tendencia tras estar en la edición anterior en la tercera. Se observa un creciente énfasis en el **empleo de profesionales del fitness por su formación y certificación**, ocupando la sexta posición y entrando en la décimo octava valorando su formación académica.

Esta encuesta se envió a 37,075 profesionales de la actividad física y la salud, incluyendo todas las certificaciones posibles de la ACSM recibándose un **total de 2,038 respuestas**. Se recibieron de casi todos los continentes e incluyeron los países del Reino Unido, Australia, Canadá, China, Francia, Alemania, Japón, India, Italia, Rusia, Singapur, Taiwán y los Estados Unidos. En esta nueva edición como observamos no se incluye participación desde España. El perfil demográfico de los encuestados incluye un 65% de mujeres y 35% de hombres en una amplia variabilidad en edades. El 60% cuenta con

más de 10 años de experiencia en el sector y el 33% con más de 20 años. Casi el 45% de los encuestados tiene un salario anual de más de 50.000 dólares, incluyendo un 9% que ganaba más de 100.000 dólares al año. Un 18% de los encuestados son entrenadores personales a tiempo completo o parcial. El 69% indicó a tiempo completo y el 25% a tiempo parcial (menos de 20 horas por semana).

TOP 20 Tendencias Fitness mundiales según la ACSM:

1. Tecnología portátil (wearable).
2. Entrenamiento en Grupo.
3. HIIT.
4. Programas de ejercicio para personas mayores.
5. Entrenamiento Peso Corporal.
6. Certificación y Experiencia de los Profesionales del fitness.
7. Yoga
8. Entrenamiento personal.
9. Entrenamiento funcional.
10. Ejercicio como Medicina.
11. Wellness Coaching.
12. Ejercicio y pérdida de peso.
13. Aplicaciones móviles de ejercicios.
14. Dispositivos movilidad/miofasciales.
15. Promoción salud laboral y programas en centro trabajo.
16. Medición del resultado.
17. Actividades al aire libre
18. Formación académica para los profesionales del Fitness.
19. Entrenamiento personal en grupos reducidos.
20. Sesiones post-rehabilitación.

Conclusiones

La tecnología portátil regresa a la posición más alta que había ocupado durante dos años consecutivos, antes de pasar al número tres en la encuesta del año pasado. El entrenamiento en grupo, entendido como sesiones de más de cinco participantes, ocupa la posición número dos por segundo año consecutivo. Se distingue del entrenamiento personal en grupos reducidos, que ocupa el puesto número 19. El resto de las cinco primeras tendencias son el HIIT en tercera; los programas de acondicionamiento físico para adultos mayores, la cuarta, que ha logrado un fuerte ascenso en encuestas recientes; y el entrenamiento con peso corporal, que utiliza el propio peso corporal de la persona para proporcionar resistencia en la quinta posición. Destacar también la tendencia promoción de la salud en el lugar de trabajo y el bienestar en el lugar de trabajo, que hace su primera aparición en el top 20, en la posición 15º. Las tendencias que abandonan el top 20 desde la encuesta anterior han sido el entrenamiento con pesas en circuito, el entrenamiento específico para deportes y el entrenamiento básico. Próximamente la consultora **Valgo** publicará una encuesta sobre las **Tendencias Fitness para 2019 en España** y así comparar los resultados con los mostrados en la actual de la ACSM.

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.

[descargar el estudio completo >>>](#)

Link to Original article: <https://www.valgo.es/blog/la-acsm-publica-las-tendencias-del-fitness-mundial-para-2019?elem=175326>