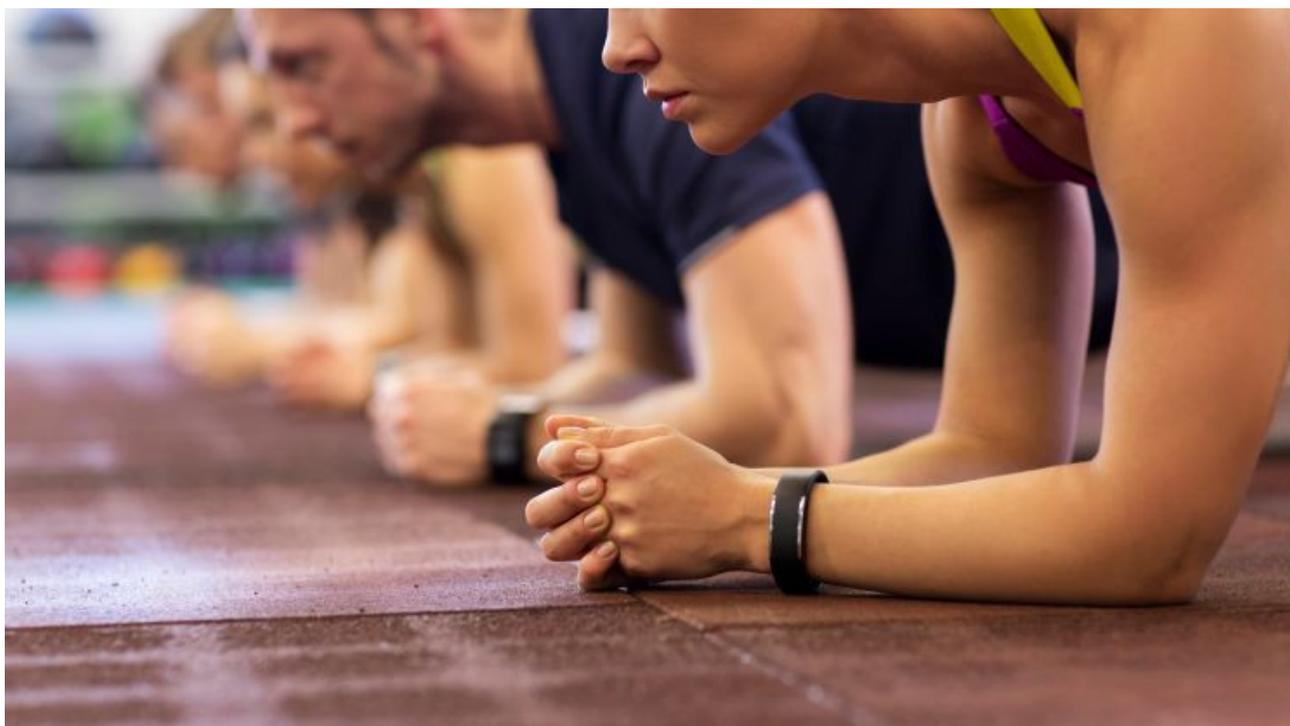


## Valgo - Blog

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

# Publicadas las Tendencias Fitness mundiales para el 2020 por 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. 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).

## TOP 20 Tendencias Fitness mundiales según la ACSM:

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

## Conclusiones

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. 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. El **entrenamiento en grupo** 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. El **entrenamiento con peso libre** (que reemplazó el entrenamiento con barra para este 2020) es la tendencia número 4. El **entrenamiento personal** todavía se mantiene en el top 10. 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. 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. 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**.

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.

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.

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

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es/blog/publicadas-las-tendencias-fitness-mundiales-para-el-2020-por-la-acsm?elem=175358>