

Valgo - Blog

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

# Informe Encuesta Nacional sobre Tendencias Fitness en España 2022



Por sexto año consecutivo, la consultoría deportiva **Valgo** hace público el **Informe Divulgativo de la Encuesta Nacional sobre Tendencias Fitness en España 2022**, tras varios meses de estudio por parte de los autores. Este estudio, tiene como objetivos identificar cuáles serán las tendencias más representativas en el sector del fitness en nuestro país, así como, diferenciar cuáles pueden considerarse tendencias emergentes o modas pasajeras. Este informe, que utiliza la metodología propuesta por el ACSM, permite ofrecer información relevante sobre las nuevas tendencias de la industria del fitness en nuestro entorno.

En este informe, patrocinado por **Evergy** y **Singular Wood**, en el cual han participado

520 profesionales del sector, se realiza una clasificación del perfil del encuestado, un ranking de las tendencias españolas para 2022, comparándolas con las tendencias nacionales e internacionales del 2021 y entre las comunidades autónomas.

Lista Top 20 tendencias fitness en España para 2022:

1. Contratación de profesionales certificados.
2. Entrenamiento funcional de fitness.
3. Entrenamiento personal en pequeños grupos.
4. Entrenamiento personal.
5. Programas de ejercicio y pérdida de peso.
6. Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness).
7. Regulación ejercicio de los profesionales de fitness.
8. Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD).
9. Nutrición y fitness (dieta saludable).
10. Programas de fitness para adultos mayores.
11. Monitorización de resultados de entrenamiento.
12. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT).
13. Clases de pos-rehabilitación (para personas con enfermedades).
14. Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes.
15. Prevención/readaptación funcional de lesiones.
16. Entrenamiento del core.
17. Entrenamiento con el peso corporal.
18. Entrenamiento con pesos libres.
19. Búsqueda de nuevos nichos de mercado.
20. Tecnología portátil para vestir (wearables) relacionada con el deporte.

La tendencia más valorada por los profesionales del sector del fitness en España es la **"contratación de profesionales certificados"**, seguida en segundo lugar por el **"entrenamiento funcional de fitness"** y en tercer lugar por el **"entrenamiento personal en pequeños grupos"**.

Puesto	Tendencias Encuesta Nacional 2022	Tendencias Encuesta Nacional 2021	Tendencias Encuesta Nacional 2020
1	Contratación de profesionales "certificados"	Ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento de fuerza
2	Entrenamiento funcional de fitness	Contratación de profesionales "certificados"	Contratación de profesionales "certificados"
3	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Entrenamiento personal	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)
4	Entrenamiento personal	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Entrenamiento funcional
5	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento funcional	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness
6	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)	Ejercicio y pérdida de peso
7	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)	Entrenamiento personal
8	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)	Nutrición y fitness	Programas de fitness para adultos mayores
9	Nutrición y fitness (dieta saludable)	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	Clases de "pos-rehabilitación" (para personas con enfermedades)
10	Programas de fitness para adultos mayores	Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento personal en pequeños grupos

En este informe de 2022, destaca que dos de las tendencias que ocupan el **TOP 3, son diferentes** con respecto a la encuesta del año 2021. Además, algunas tendencias han descendido puestos con respecto al año 2020, como "**programas de ejercicio y pérdida de peso**" o "**entrenamiento personal**". Por otro lado, destaca la aparición en el TOP 10 de la tendencia "**regulación ejercicio de los profesionales del fitness**"; mientras que la tendencia "**búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector**" baja de las diez tendencias principales.

[Descargar el informe >>>](#)

Video Tendencias Fitness en España para 2022:

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es/blog/informe-encuesta-nacional-sobre-tendencias-fitness-en-espana-2022?elem=275604>