

## Valgo - Blog

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

# Publicadas las Tendencias Fitness mundiales para el 2024 por la ACSM



El **American College of Sports Medicine (ACSM)** ha publicado las tendencias del fitness mundial para el año 2024. El año 2023 en el que se logró la vuelta a la normalidad estuvo marcado por la implementación y desarrollo tecnológico en los diferentes ámbitos de nuestra vida diaria. Es por ello, que de cara al 2024 se espera que las tendencias que relacionan tecnología y deporte sigan emergiendo.

Este año, la encuesta online se envió por correo electrónico a profesionales certificados de ACSM, miembros de la alianza ACSM, miembros profesionales de ACSM, editores asociados de HFJ y miembros del consejo editorial de HFJ (**N = 24,566**). También se proporcionó un enlace en el sitio web de HFJ y en las plataformas de redes sociales, incluida la página de Facebook de esta Revista y el Instagram del ACSM. Después de eliminar duplicados y líneas de datos incompletas, se utilizó un **tamaño de muestra final de 1997** para determinar las 20 principales tendencias del ACSM de 2024.

1. Tecnología portátil (wearables).
2. Promoción de la salud en el lugar de trabajo.
3. Programas de Fitness para adultos mayores.
4. Ejercicio para pérdida de peso.
5. Regulación ejercicio de los profesionales del fitness.
6. Contratación de profesionales "certificados".
7. Apps de ejercicio para dispositivos móviles.
8. Ejercicio para la salud mental.
9. Desarrollo atlético en jóvenes.
10. Entrenamiento personal.
11. Lifestyle Medicine.
12. Actividades al Aire Libre.
13. Entrenamiento de salud/bienestar
14. Entrenamiento funcional.
15. Yoga.
16. Iniciativa "Ejercicio es Medicina".
17. Entrenamiento de fuerza tradicional.
18. Tecnología de capacitación basada en datos.
19. Entrenamiento personal online.
20. Entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT).

## Conclusiones

Este informe para 2024 describe las 20 principales tendencias potenciales definidas en la Encuesta mundial de tendencias de fitness del ACSM. Como en años anteriores, el orden de las tendencias es dinámico y refleja las necesidades cambiantes de la industria del fitness, aunque otras pueden parecer relativamente estáticas durante un tiempo. La **tecnología portátil vestible** ha sido la tendencia número uno cada año **desde 2016** (con la excepción del número tres en 2018 y el número dos en 2021). La **promoción de la salud en el puesto de trabajo** había sido excluida del top 20 durante muchos años (nº 27 para 2021, nº 28 para 2022, nº 30 para 2023), pero ocupa el **puesto nº 2 en 2024**. Tres de las cuatro tendencias de tecnología digital emergen entre las 20 principales, lo que puede indicar un enfoque continuo en la conectividad y la retroalimentación para mejorar los comportamientos y resultados de acondicionamiento físico. **Emplear profesionales certificados del fitness**, que ocupa la **6º posición**, avanza hacia la parte superior de la lista de tendencias (n.º 9 para 2023, n.º 13 para 2022).

**[Descargar el estudio completo de la ACSM >>>](#)**

Asimismo, la consultora Valgo ha publicado una encuesta sobre las **Tendencias Fitness para 2024 en España**, donde se pueden comparar los resultados con los mostrados en la actual de la ACSM. Para descargarlo, entra en el enlace situado al final de la noticia.

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.

### **Informe de la Encuesta Nacional sobre Tendencias Fitness en España 2024 >>>**

Puedes conocer las tendencias fitness en el mundo para 2024 según la ACSM en el siguiente video.

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es/blog/publicadas-las-tendencias-fitness-mundiales-para-el-2024-por-la-acsm?elem=312015>