

**TENDENCIAS FITNESS
EN ESPAÑA PARA 2023**

Informe divulgativo de la encuesta nacional sobre tendencias en fitness 2023.





Contenido

- 03 Autores y Fuente
- 04 Introducción
- 06 Metodología
- 09 Resultados
- 16 Discusiones y Conclusiones
- 20 Análisis por CC.AA.

Informe divulgativo de la encuesta nacional sobre tendencias en fitness 2023.

Autores



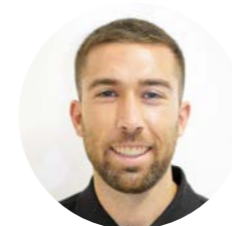
ÓSCAR L. VEIGA
oscar.veiga@uam.es

Profesor Titular de la Universidad Autónoma de Madrid. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Máster en Alto Rendimiento Deportivo. Es coordinador del Grupo de Investigación EstiLIFE en la UAM y desarrolla su labor docente impartiendo varias asignaturas relacionadas con la actividad física y la salud, específicamente en la asignatura "Nuevas Tendencias en Actividad Física". Es coautor de más de 100 publicaciones en revistas científicas internacionales sobre la temática de actividad física y el sedentarismo en relación a la salud. Ha asesorado en temas de actividad física y salud a instituciones como la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) y el Consejo de General de COPLEF. Es el director, junto con Manel Valcarce, de la Encuesta Nacional de Tendencias en Fitness.



MANEL VALCARCE
manelv@valgo.es

Doctor en Actividad Física y Deporte. Especialidad en Gestión Deportiva. Diplomado en Ciencias Empresariales y Master en Administración y Dirección del Deporte (IUOCD-COE). Profesor asociado en la VIU - Universidad Internacional de Valencia. CEO de la Consultoría Deportiva Valgo. Emprendedor, docente e investigador tanto a nivel académico como empresarial, destacando en el ámbito de la gestión, el marketing deportivo y la innovación y tecnología. Amplia experiencia en la gestión y asesoramiento de centros deportivos y de fitness. Desarrolla además trabajos de marketing, estudios de mercado y comunicación con empresas, federaciones deportivas y universidades. Es el director, junto con Óscar Veiga, de la Encuesta Nacional de Tendencias en Fitness.



ALEJANDRO ROMERO
alexromero9c@gmail.com

Doctor en Ciencias del Deporte por la Universidad Autónoma de Madrid y Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla. Investigador perteneciente al Grupo (EstiLIFE) de la Universidad Autónoma de Madrid y profesor en la Universidad Camilo José Cela y la Universidad del Atlántico Medio. Paralelamente, también desarrolla su actividad profesional e investigadora en el área del rendimiento deportivo, concretamente en equipos de fútbol.



Introducción

Patrocinan:

evergy

SINGULARWOD
SINGULAR EQUIPMENT FOR SINGULAR ATHLETES

En este informe se encuentran recogidas las principales tendencias en fitness identificadas específicamente para el contexto español. Los datos de este informe concentran la información de varios estudios realizados por los autores y que reproducen los objetivos y la metodología de las encuestas internacionales que el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) lleva realizando desde hace más de una década.

Basado en la opinión de 505 profesionales del sector del fitness, este informe refleja las tendencias que serán más relevantes para el año 2023, de este modo, permitirá a las organizaciones del sector ajustar mejor su modelo de negocio, ajustar la oferta de actividades y planificar acciones estratégicas sobre inversiones o recursos humanos, entre otros.

Este será el séptimo año consecutivo en el que se identifican las tendencias fitness para el contexto español, lo que permite poder identificar posibles modas pasajeras o el efecto novedad y además compararlas con el contexto internacional.

Para este estudio, se tendrá en cuenta los efectos de la crisis sanitaria mundial provocada por la COVID-19, la cual ha tenido importantes efectos negativos en la economía y sin duda afectará a los resultados de las encuestas sobre tendencias para el año 2023.

En suma, este informe será de gran ayuda para aquellas organizaciones relacionadas con el sector del fitness y que desean estar actualizadas, mejorando así su imagen y pudiendo añadir una clara diferenciación respecto a la competencia.

Fuente:

La información de este informe divulgativo procede del artículo publicado en la revista **Retos**:

Veiga, Óscar L., Valcarce-Torrente, M. ., & Romero-Caballero, A. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2023 (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2023). *Retos*, 47, 680–690. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.96200>



Metodología

¿Cómo se identifican las tendencias?

Para la selección de las tendencias a incorporar en la encuesta se incluyeron las 30 primeras tendencias por orden de puntuación de la encuesta nacional para el año 2022. Además, también se incluyeron 18 tendencias recogidas en la propuesta del ACSM para el año 2023. En total, 48 potenciales tendencias fueron incorporadas a la encuesta española.

A través de una encuesta online los profesionales valoraron (puntuando del 1 al 10) cada una de las 48 tendencias potencialmente relevantes para el año 2023 (ver tabla 1).

Del total de 48 potenciales tendencias puntuadas por los profesionales del sector, se extraen las 10 que mayor puntuación han obtenido, estableciéndose de esta forma lo que se considera el "top 10" de las tendencias fitness para el año 2023.

1	Contratación de profesionales "certificados" (académicamente cualificados y con titulación)	17	Entrenamiento con el peso corporal	33	Yoga
2	Entrenamiento funcional de fitness	18	Entrenamiento fuerza con pesos libres	34	Clases ejercicio online en "directo" o bajo pedido (on-demand)
3	Entrenamiento personal en pequeños grupos	19	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	35	Wellness coaching / Coaching de salud
4	Entrenamiento personal	20	Tecnología portátil para "vestir" (wearables) relacionada con el deporte	36	Fitness pre-natal y pos-natal
5	Programas de ejercicio para la pérdida de peso	21	Iniciativa "Ejercicio es Medicina" de la ACSM (Colegio Americano de Medicina del Deporte)	37	Ejercicio para niños
6	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)	22	Clases colectivas (group training)	38	Integración de servicios clínicos y de fitness médico (en centros de fitness)
7	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	23	Programas de recuperación post-COVID	39	Material de liberación miofascial y movilidad (Foam roller, etc)
8	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y CAFYD)	24	Entrenamiento en circuito	40	Gimnasios para ejercicio en el hogar (incluido bandas de resistencia, pesos libres, máquinas de cardio y otros materiales similares)
9	Nutrición y fitness (dieta saludable)	25	Programas de ejercicio para combatir la obesidad en niños y adolescentes	41	Ejercicio acuático
10	Programas de fitness para adultos mayores	26	Corrección postural (fitness postural)	42	Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas
11	Monitorización de los resultados de entrenamiento	27	Medicina del Estilo de Vida (Lifestyle Medicine)	43	Clases de "dance fitness"
12	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	28	Centros Fitness Boutique	44	Entrenamiento de equilibrio y estabilización
13	Clases de "pos-rehabilitación" (para personas con enfermedades)	29	Entrenamiento personal online	45	Entrenamiento basado en estiramientos
14	Apps de ejercicio para dispositivos móviles	30	"Receta deportiva": derivación a programas de ejercicio por profesionales sanitarios	46	Pilates
15	Prevención/readaptación funcional de lesiones	31	Programas de promoción de la salud y ejercicio en el centro de trabajo	47	Entrenamiento pliométrico
16	Entrenamiento del core	32	Clubs de caminar, running/jogging y ciclismo	48	Entrenamiento basado en realidad virtual o aumentada

Lista tendencias potenciales **Tabla 1**

Han colaborado:





IMPULSAMOS TU NEGOCIO

CONSULTORIA | MARKETING



Resultados

Perfil del profesional encuestado

En primer lugar, la tabla 2 presenta las principales características de los encuestados. La mayoría fueron hombres, representando las mujeres el 31,2%. La muestra cubrió un amplio rango de edades, con un grupo mayoritario entre 35 y 44 años (34,4%). Más de la mitad de los encuestados tiene una experiencia de más de 10 años en el sector (62,9%).

Por otro lado, la mayor parte de los encuestados declara trabajar en centros privados de fitness (43,7%), un 22,2% en centros de gestión pública, un 13,0% en estudios o boutiques, un 3,6% declara trabajar principalmente online, mientras que el resto afirma hacerlo en otro tipo de centros o lugares.

Perfil del profesional encuestado

Sexo	
Mujer	31,2%
Hombre	68,8%
Edad	
Menor 21 años	1,8%
De 22 a 34 años	28,9%
De 35 a 44 años	34,4%
De 45 a 54 años	26,5%
Mayor de 55 años	8,4%
Años de experiencia en el sector	
Menos de 1 año	2,2%
De 1 a 3 años	8,5%
De 4 a 6 años	9,5%
De 7 a 9 años	14,6%
De 10 a 20 años	34,2%
Más de 20 años	28,7%
No tengo experiencia en el sector	2,4%
Lugar de trabajo	
Centro privado	43,7%
Centro público	22,2%
Estudio o boutique	13,0%
Espacios al aire libre	1,8%
A domicilio	4,3%
Trabajo principalmente online	3,6%
Otro	11,4%

Tabla 2

El 68,8% de los perfiles observados corresponde a hombres, y el 31,2% a mujeres. Además, el 34,4% de los perfiles tienen de 35 a 44 años, y el 34,2% acumula de 10 a 20 años de experiencia en el sector. En cuanto al lugar de trabajo, sigue en primer lugar el centro privado, con un 43,7%.

Situación laboral en el sector fitness

Ocupación principal	80,6%
Segunda ocupación	8,1%
Tercera ocupación o más	1,6%
Actualmente no trabajo en el sector del fitness	9,7%
Trabajo a tiempo completo	65,6%
Trabajo a tiempo parcial sin otro trabajo	9,1%
Trabajo a tiempo parcial con otro trabajo	10,5%
He trabajado en el sector pero he cambiado	5,5%
No trabajo actualmente en el sector, soy estudiante	1,8%
Otros	7,5%

Ingresos brutos anuales

Menos de 10.000 €	11,1%
De 10.000 a 14.999 €	14,2%
De 15.000 a 19.999 €	13,8%
De 20.000 a 24.999 €	13,6%
De 25.000 a 29.999 €	9,5%
De 30.000 a 34.999 €	8,3%
De 35.000 a 39.999 €	5,3%
De 40.000 a 44.999 €	4,2%
De 45.000 a 49.999 €	2,6%
Más de 50.000 €	6,1%
No tengo ingresos derivados de trabajar del sector fitness	10,7%

Tabla 3

En segundo lugar, en la Tabla 3 el 85,2% de los encuestados son trabajadores en activo a tiempo completo o a tiempo parcial, sin o con otro trabajo, mientras que un 14,8% manifiesta otras situaciones, como estar en paro, el cambio de sector u otros.

Respecto a los ingresos brutos anuales, la mayoría de los profesionales (52,7%) declara tener unos ingresos inferiores a 25.000 €/año, habiéndose incrementado el porcentaje de profesionales que ingresan más de 25.000 €/año.

Ocupaciones de los encuestados	
Propietario centro/Empresario	20,2%
Gerente	11,5 %
Director técnico	12,3 %
Coordinador/a	9,9%
Monitor/a multidisciplinar	7,9%
Monitor/a de sala	1,6%
Monitor/a de clases colectivas	2,4%
Entrenador/a personal (a tiempo completo)	10,7%
Entrenador/a personal (a tiempo parcial)	8,1%
Profesor/a	2,0%
Profesional de la salud (médico, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional...)	0,8%
Estudiante graduado/a	1,0%
Estudiante no graduado	0,8%
Ninguno. No estoy trabajando en el sector del fitness	5,9%
Otros	4,9%

Tabla 4

En cuanto a la tabla 4, un 53,9% de la muestra ocupa cargos intermedios o de responsabilidad tales como propietario del centro/empresario, gerente, director técnico o coordinador/a. Esto representa un decrecimiento de un 4% respecto al año pasado.

Tendencias para 2023 y evolución de las tendencias.

Por último, en la Tabla 5 se muestran los resultados del análisis de la relevancia otorgada a las diferentes tendencias. Para ello, los participantes puntuaron cuales serían según su percepción las tendencias principales en el año 2023. Después éstas se ordenaron de mayor a menor según la puntuación obtenida. Las 10 primeras tendencias (top 10) se exponen en la Tabla 5 junto con el top 10 de las tendencias nacionales e internacionales de los dos años anteriores, de modo que se puedan comparar las posiciones obtenidas.

Puesto	Tendencias Encuesta Nacional 2023	Tendencias Encuesta Nacional 2022	Tendencias Encuesta Nacional 2021
1	Entrenamiento funcional de fitness	Contratación de profesionales “certificados”	Ejercicio y pérdida de peso
2	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Entrenamiento funcional de fitness	Contratación de profesionales “certificados”
3	Entrenamiento personal	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Entrenamiento personal
4	Contratación de profesionales “certificados”	Entrenamiento personal	Entrenamiento personal en pequeños grupos
5	Entrenamiento con pesos libres	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento funcional
6	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)
7	Programas de fitness para adultos mayores	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Equipos multidisciplinarios de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)
8	Equipos multidisciplinarios de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)	Equipos multidisciplinarios de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)	Nutrición y fitness
9	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Nutrición y fitness (dieta saludable)	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector
10	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)	Programas de fitness para adultos mayores	Programas de fitness para adultos mayores
Puesto	Tendencias Encuesta Internacional 2023	Tendencias Encuesta Internacional 2022	Tendencias Encuesta Internacional 2021
1	Tecnología “vestible”	Tecnología “vestible”	Entrenamiento online
2	Entrenamiento con peso libre	Gimnasios en el hogar	Tecnología “vestible”
3	Entrenamiento con el peso corporal	Actividades de fitness al aire libre (outdoor activities)	Entrenamiento con el peso corporal
4	Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento con pesos libres	Actividades de fitness al aire libre (outdoor activities)
5	Entrenamiento funcional de fitness	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
6	Actividades al Aire Libre	Entrenamiento personal	Entrenamiento virtual
7	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Ejercicio como medicina (EiM)
8	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento con el peso corporal	Entrenamiento con pesos libres
9	Contratación de profesionales “certificados”	Clases de ejercicio en directo o bajo demanda	Programas de ejercicio para personas mayores
10	Entrenamiento personal	Coaching de salud / Wellness coaching	Entrenamiento personal

Tabla 5

La Tabla 6 muestra el ámbito del sector del fitness en el que encuestados trabajan.

Casi la mitad de los encuestados trabajan en el sector fitness comercial (46,8%). A continuación destaca el fitness corporativo con un 21,1%. Tras ellos, se sitúa el fitness comunitario con un 12,6% y el fitness médico con un 10,7%. El 8,7% restante corresponde a otros ámbitos.

Perfil del profesional encuestado	
Sector fitness en el que trabaja	
Fitness comercial	46,8%
Fitness comunitario	12,6%
Fitness corporativo	21,1%
Fitness médico	10,7%
Otros	8,7%

Tabla 6

Influencia de la crisis COVID-19

La Tabla 7 describe el impacto de la crisis de la COVID-19 en las tendencias tecnológicas para 2023. Se observa un gran consenso, del 73%, en que tras la crisis COVID-19 se han incorporado sesiones de entrenamiento online accesibles en streaming.

Lo mismo ocurre con las sesiones de entrenamiento online “on demand”, que lo aprueba un 70,1%, el uso de Apps para la gestión de aforos (64,8%) y las Apps de entrenamiento (53,1%). Por otro lado, menos de la mitad afirman haber incorporado clases virtuales sin monitor, o servicios de entrenamiento personal en formato online.

Impacto de la pandemia del COVID-19 en algunas tendencias para el año 2023 (en %)	Influirá bastante o mucho	Influirá algo	No Influirá o influirá poco
La situación vivida debido a la pandemia de COVID-19 influirá en cuáles serán las principales tendencias de fitness en el año 2023	57.7 %	32.2 %	10.1 %
La situación vivida debido a la pandemia de COVID-19 influirá en una mayor relevancia del uso de wearables y Apps para dispositivos móviles en el año 2023	44.7 %	37.4 %	17.9 %
La situación vivida debido a la pandemia de COVID-19 influirá en una mayor demanda de servicios de entrenamiento y fitness online en el año 2023	41.9 %	38.5 %	19.6 %
La situación vivida debido a la pandemia de COVID-19 influirá en una mayor demanda de servicios de entrenamiento personal o en pequeños grupos en el año 2023	63.9 %	25.5 %	10.9 %
La situación vivida debido a la pandemia de COVID-19 influirá en una mayor demanda de actividades al aire libre el año 2023	62.4 %	29.2 %	8.3 %
La situación vivida debido a la pandemia de COVID-19 influirá en una menor demanda de actividades de fitness colectivo el año 2023	28.6 %	40.7 %	30.6 %
La situación vivida debido a la pandemia de COVID-19 influirá en que los centros de fitness incrementen sus esfuerzos por buscar nuevos nichos de mercado y generar actividades para poblaciones específicas	51.4 %	33.4 %	15.3 %
La situación vivida debido a la pandemia de COVID-19 influirá en que los centros de fitness desarrollen más actividades principalmente orientadas a la salud y en las que exista una mayor integración entre los servicios de fitness y los servicios sanitarios	47.6 %	32.6 %	19.8 %

Tabla 7



Discusión y conclusiones

El objetivo del presente estudio ha sido identificar las tendencias del fitness en España para el 2023 y compararlas con las del año anterior tanto en el contexto nacional como en el internacional.

En relación con la comparación entre la encuesta nacional de 2023 y la internacional de 2022 sólo aparecen 13 tendencias coincidentes en el top-20, ocupando además posiciones bastante diferentes.

A continuación se presentan y discuten las 20 tendencias más relevantes en la encuesta nacional para el año 2023, así como los resultados relativos a la opinión de los encuestados sobre el impacto del COVID-19 en la incorporación de tecnología en el sector del fitness.

YOU CAN'T CONTROL YOUR LIFE, BUT YOU CAN CONTROL YOUR FITNESS



Cardio • Studio • Functional • Fitboxing

evergy
evergyfitness.com

1º Posición: Entrenamiento funcional de fitness

Esta tendencia, heredera del “entrenamiento funcional”, reafirma su relevancia al colocarse en la primera posición de un top-20 donde se ha mantenido varios años seguidos dentro del top-5 en nuestro país. Además, esta tendencia parece ser mucho más relevante en el contexto nacional español que en el internacional, donde aparece en la posición 14, sin apenas modificar las posiciones intermedias de los últimos años.

Puesto nº 2: Entrenamiento personal en pequeños grupos.

Esta tendencia reafirma su importancia al repetir dentro del top-5 por tercer año consecutivo. Además, ha tenido un notable incremento en su relevancia desde la encuesta para el año 2020, realizada antes del estallido de la pandemia de la COVID-19, donde ocupó posiciones intermedias hasta situarse en las dos últimas ediciones por delante del entrenamiento personal individual. Por el contrario, en la encuesta internacional del 2022, un año más, sigue sin aparecer dentro del top-20..

Puesto nº 3: Entrenamiento personal Esta tendencia hace referencia al entrenamiento personal tradicional, en el que el entrenador dirige a un único cliente. Se mantiene dentro del top-5 en la encuesta nacional, su lugar habitual a excepción del año 2020, en el que bajó hasta la posición no.7. Además parece que recupera fuerza en la encuesta internacional, situándose en la posición no.6, tras el descenso hasta el décimo puesto en la edición de 2021.

Puesto nº 4: Contratación de profesionales certificados.

Esta tendencia, heredera de “personal formado, cualificado y experimentado”, desciende hasta el cuarto puesto del ranking tras ocupar el primer puesto en el 2022. El recorrido histórico de esta tendencia, que se mantiene entre los primeros puestos, muestra la relevancia de la adecuada cualificación de los profesionales del sector del fitness en España.. Por el contrario, en la encuesta internacional repite en el puesto no.13, al igual que en la edición de 2021, tras ocupar puestos superiores en años anteriores.

Puesto nº 5: Entrenamiento de fuerza con pesos libres.

Esta tendencia hace referencia a aquellos entrenamientos orientados a la fuerza que incorporan todo tipo de pesos libres tales como barra, mancuernas, kettlebells, balones medicinales, etc. (Thompson, 2019). El ascenso de esta tendencia ha sido meteórico, subiendo 13 puestos con respecto a la edición de 2022, donde ocupó el puesto 18 por primera vez desde hace tiempo, ocupe un puesto similar en las encuestas nacional (#5) e internacional (#4)

Puesto nº 6: Programas de ejercicio y pérdida de peso.

Tras ocupar el primer puesto en la encuesta de 2021 y el quinto en el 2022, esta tendencia sigue manteniendo una posición relevante. No obstante, sigue experimentando un progresivo descenso. Será interesante observar su comportamiento en las próximas ediciones. En el contexto internacional ha experimentado un ascenso muy notable desde la posición no. 16 en la encuesta de 2021 hasta el



quinto puesto en 2022.

Puesto nº 7: Programas de fitness para adultos mayores.

Hasta el momento ha aparecido en todas las ediciones de la encuesta española ocupando posiciones intermedias, de forma que esta séptima posición supone un leve ascenso con respecto a los últimos años. En la encuesta internacional de 2022 ocupó la undécima posición, manteniendo también la relevancia demostrada durante los últimos años, alrededor de posiciones intermedias.

Puesto nº 8: Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)

Esta tendencia, exclusiva de las encuestas españolas al ser propuesta por sus autores, no tiene equivalente en la encuesta internacional y hace referencia al trabajo conjunto y coordinado de profesionales de distintas áreas (medicina, fisioterapia, ciencias del deporte, nutrición, psicología, etc.) con el objetivo de mejorar la salud de las personas, maximizando los beneficios mediante un abordaje multidisciplinar. Mantiene su posición con respecto al año pasado, manteniéndose dentro del top-10, manifestando su relevancia y estabilidad en el contexto nacional.

Puesto nº 9: Regulación ejercicio de los profesionales de fitness

Esta tendencia sigue mostrando su relevancia en consonancia con la progresiva regulación de las profesiones del deporte en España iniciada hace unos años (COLEP, 2019). Así sigue manteniéndose dentro del top-10 aunque desciende dos puestos desde el séptimo que ocupó el año pasado. En la encuesta internacional de 2022 esta tendencia ocupó el puesto 18, manteniendo su ubicación habitual en posiciones muy discretas. Parece, por tanto, confirmarse que la relevancia dada a la regulación de los profesionales del sector es mucho mayor en el contexto de nuestro país que en el de otros países..

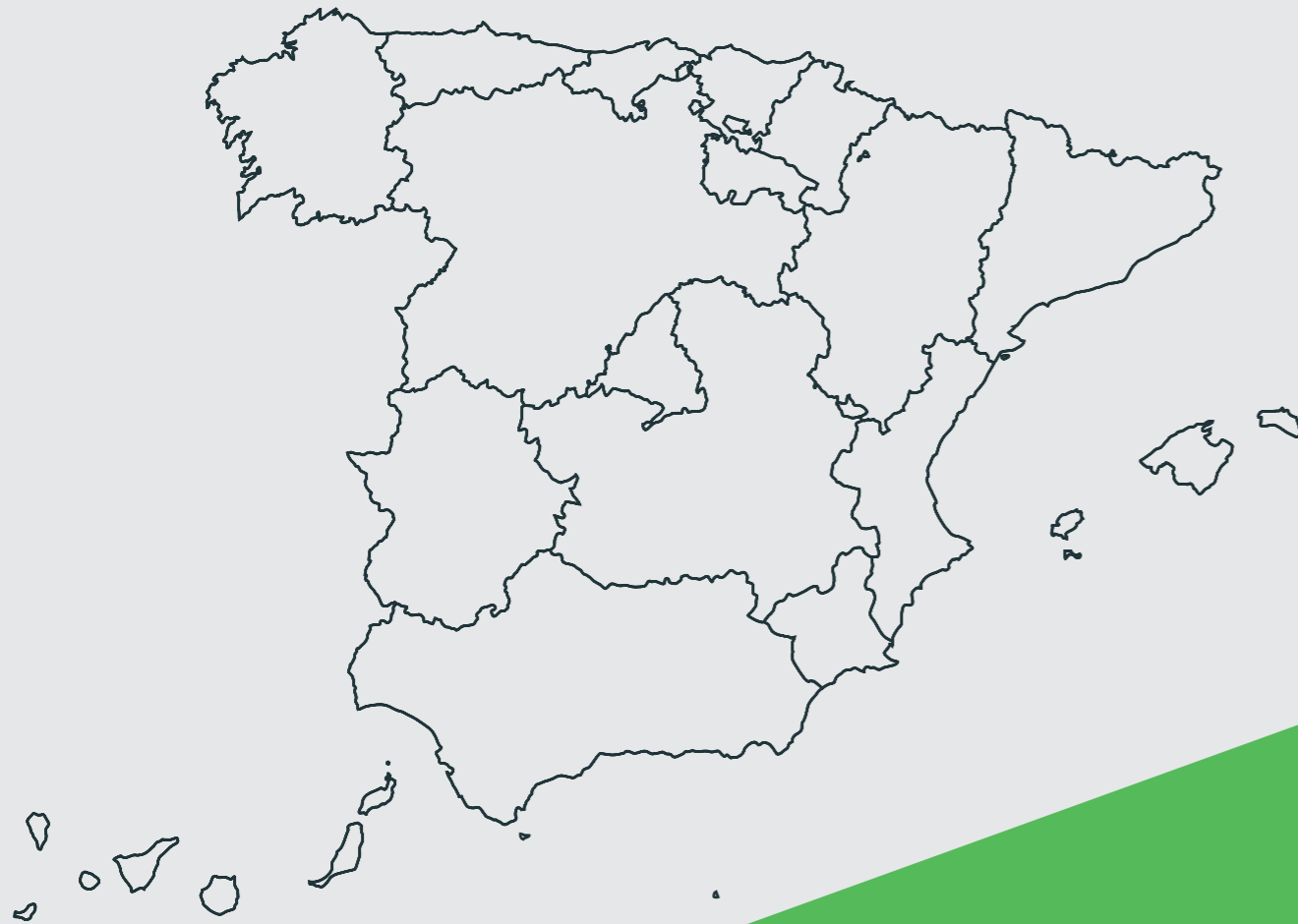
Puesto nº10 : Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness).

todas aquellas actividades realizadas en espacios naturales, tales como rutas

de senderismo o bicicleta, así como actividades específicamente orientadas al entrenamiento físico como circuitos realizados en parques o espacios similares. Esta tendencia desciende cuatro posiciones respecto a 2022. El año pasado obtuvo su mejor posición histórica (#6). Quizá la relajación de las medidas de higiene y seguridad, además de la progresiva normalización en el uso de los espacios indoor de los centros deportivos haya influido en este descenso con respecto al año pasado. Por el contrario a nivel internacional sigue ostentando un puesto alto (#3)

Conclusiones

Un año más los resultados de esta nueva edición de la encuesta española son bastante similares a los del año anterior y más discrepantes con los resultados de la encuesta internacional. La coincidencia entre las encuestas españolas se intensifica con relación a las primeras posiciones del ranking, del mismo modo mediante el que las discrepancias se hacen más notables en relación con las primeras posiciones de la encuesta internacional, donde apenas existen 4 coincidencias en el top-10. Por otro lado, con relación al impacto de la COVID-19 en la evolución de las tendencias para el año 2023 es necesario destacar la confianza de los profesionales del sector en la influencia de la situación socio-sanitaria en una mayor demanda de servicios de entrenamiento personal o en pequeños grupos, de actividades al aire libre y de servicios de entrenamiento y fitness online, así como en una mayor relevancia del uso de wearables y Apps para dispositivos móviles. Por último, los encuestados consideran que la situación favorecerá que los centros de fitness intensifiquen la búsqueda de nuevos nichos de mercado y oferten más actividades principalmente orientadas a la salud, buscando una mayor integración entre los servicios de fitness y los servicios sanitarios



Análisis por Comunidades Autónomas

A continuación, se muestra el orden de las Tendencias Fitness en España para 2023 obtenido para cada una de las cuatro primeras Comunidades Autónomas, lo que permite comparar las Tendencias situadas en las 20 primeras posiciones en cada una de las cuatro CCAA con las tendencias obtenidas en las mismas posiciones a nivel nacional.

SINGULARWOD

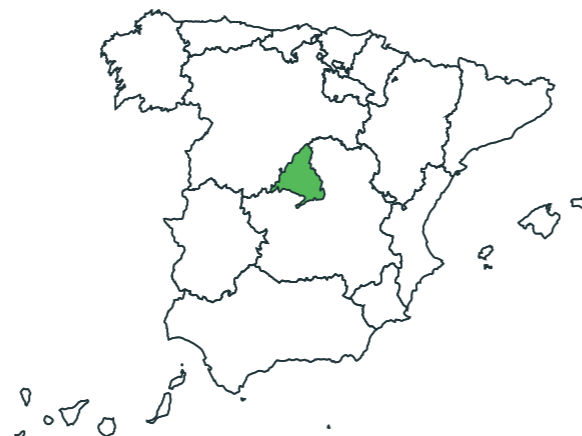
SINGULAR EQUIPMENT FOR SINGULAR ATHLETES

CONDITIONING WEIGHTLIFTING STRENGTH HIIT

singularwod.com

Tendencias fitness en Madrid

En la Comunidad de Madrid para 2023, “contratación de profesionales certificados” ocupa nuevamente al primer puesto. “Entrenamiento funcional de fitness” sube al segundo puesto, completando el podio junto con “entrenamiento personal”. Entre las tendencias que ascienden se encuentran “entrenamiento personal en pequeños grupos”, “entrenamiento de fuerza con pesos libres” o “clases de pos-rehabilitación”. Otras descienden varios puestos como “nutrición y fitness” y aquellas que tienen que ver con wearables y apps para realizar ejercicio. Destaca la desaparición de “búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector” de la lista de las 20 principales tendencias para 2023.



Orden de Tendencias 2023 COMUNIDAD DE MADRID	Promedio Madrid
1. Contratación de profesionales “certificados”	8,54
2. Entrenamiento funcional de fitness	8,51
3. Entrenamiento personal	8,34
4. Entrenamiento personal en pequeños grupos	8,23
5. Entrenamiento de fuerza con pesos libres	8,14
6. Programas de ejercicio para pérdida de peso	8,07
7. Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	7,98
8. Entrenamiento con el peso corporal	7,95
9. Actividades de fitness al aire libre	7,85
10. Programas de fitness para adultos mayores	7,80
11. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	7,73
12. Clases de “pos-rehabilitación”	7,72
13. Prevención/readaptación funcional de lesiones	7,72
14. Equipos multidisciplinares de trabajo	7,71
15. Entrenamiento del Core	7,67
16. Nutrición y Fitness	7,64
17. Clases colectivas	7,49
18. Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes	7,49
19. Tecnología portátil para “vestir” relacionada con el deporte	7,48
20. Monitorización de los resultados de entrenamiento	7,40

Tendencias fitness en Andalucía

En Andalucía, “Entrenamiento funcional de fitness” asciende al primer puesto. En el segundo puesto se encuentra “Entrenamiento personal en pequeños grupos” y “contratación de profesionales “certificados” baja del 1º puesto al 3º.

Algunas tendencias tecnológicas, como “apps de ejercicio para teléfonos inteligentes” o “tecnología portátil para vestir” descienden algunos puestos, incluso llegando a desaparecer del top-20 en el caso de la anterior; otro tipo de tendencias como “entrenamiento de fuerza con pesos libres” ha pasado de la 18ª posición a la 6ª. Además, se incluyen nuevas tendencias como “entrenamiento del core” o la “iniciativa Ejercicio es Medicina de la ACSM”.



Orden de Tendencias 2023 ANDALUCÍA	Promedio Andalucía
1. Entrenamiento funcional de fitness	8,74
2. Entrenamiento personal en pequeños grupos	8,56
3. Contratación de profesionales “certificados”	8,46
4. Entrenamiento personal	8,39
5. Programas de ejercicio para la pérdida de peso	8,15
6. Entrenamiento de fuerza con pesos libres	7,98
7. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	7,89
8. Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	7,89
9. Entrenamiento con el peso corporal	7,78
10. Equipos multidisciplinares de trabajo	7,74
11. Clases de “pos-rehabilitación”	7,67
12. Clases colectivas	7,67
13. Programas de fitness para adultos mayores	7,57
14. Entrenamiento del core	7,52
15. Entrenamiento en circuito	7,48
16. Nutrición y fitness (dieta saludable)	7,48
17. Prevención/readaptación funcional de lesiones	7,41
18. Actividades de fitness al aire libre	7,37
19. Apps de ejercicio para dispositivos móviles (smartphones, tablets, etc.)	7,35
20. Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	7,28

Tendencias fitness en Cataluña

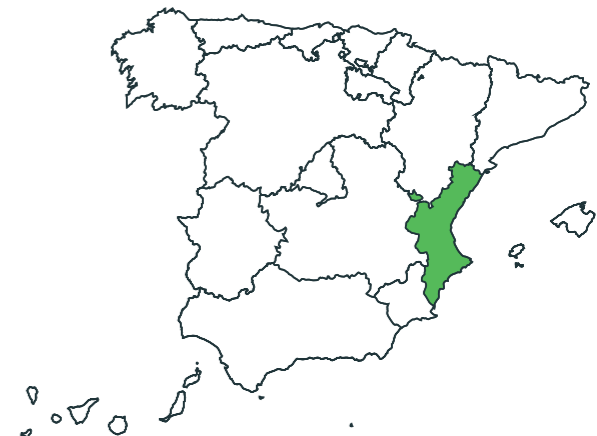
En Cataluña se mantiene en el primer puesto, por segundo año consecutivo la tendencia “entrenamiento funcional de fitness”. El podio lo completan “contratación de profesionales certificados” y “entrenamiento personal”, que ha arrebatado la tercera plaza a “Entrenamiento personal en pequeños grupos”. Destaca el ascenso de “Apps de ejercicio para dispositivos móviles”, que ocupa el puesto 11 mientras que el año pasado estaba fuera del Top-20. Asimismo, el “Entrenamiento con pesos libres” también ha sufrido un ascenso importante desde la 14ª posición hasta la 6ª. En cuanto a las que han desaparecido del Top-20, la única que ha sufrido esto ha sido “Iniciativa de Ejercicio es Medicina de ACSM”. También la tendencia de “Nutrición y fitness” ha sufrido un acusado descenso hasta ocupar la 18ª posición.



Orden de Tendencias 2023 CATALUÑA	Promedio Cataluña
1. Entrenamiento funcional de fitness	8,17
2. Contratación de profesionales “certificados”	8,12
3. Entrenamiento personal	8,02
4. Entrenamiento personal en pequeños grupos	7,97
5. Programas de ejercicio para la pérdida de peso	7,92
6. Entrenamiento de fuerza con pesos libres	7,88
7. Actividades de fitness al aire libre	7,87
8. Clases colectivas	7,78
9. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	7,77
10. Clases de “pos-rehabilitación”	7,77
11. Apps de ejercicio para dispositivos móviles	7,75
12. Entrenamiento con el peso corporal	7,72
13. Equipos multidisciplinares de trabajo	7,68
14. Prevención/readaptación funcional de lesiones	7,67
15. Programas de fitness para adultos mayores	7,63
16. Entrenamiento del core	7,58
17. Monitorización de los resultados de entrenamiento	7,57
18. Nutrición y fitness	7,57
19. Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	7,53
20. Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	7,47

Tendencias fitness en la Comunidad Valenciana

En la Comunidad Valenciana, el “entrenamiento personal en pequeños grupos” se mantiene en el primer puesto por segundo año consecutivo. “Entrenamiento personal” asciende hasta el 2º puesto y “Programas de fitness para adultos mayores” asciende hasta el 3º, desde la 12ª posición. Destacan algunas tendencias como “Entrenamiento de fuerza con pesos libres”, que asciende del puesto 16 al 7 o “Equipos multidisciplinares de trabajo” que pasa del puesto 15 al 5. Aparecen nuevas tendencias como “Entrenamiento personal online”, “Centros Boutique Fitness”, “Programas de promoción de la salud y ejercicio en el centro de trabajo”.



Orden de Tendencias 2023 COMUNIDAD VALENCIANA	Promedio Valencia
1. Entrenamiento personal en pequeños grupos	8,39
2. Entrenamiento personal	8,29
3. Programas de fitness para adultos mayores	8,20
4. Programas de ejercicio para la pérdida de peso	8,20
5. Equipos multidisciplinares de trabajo	8,02
6. Contratación de profesionales “certificados”	7,95
7. Entrenamiento de fuerza con pesos libres	7,95
8. Nutrición y fitness	7,95
9. Actividades de fitness al aire libre	7,85
10. Entrenamiento funcional de fitness	7,78
11. Clases de “pos-rehabilitación”	7,66
12. Prevención/readaptación funcional de lesiones	7,56
13. Centros Fitness Boutique	7,56
14. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	7,54
15. Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	7,46
16. Entrenamiento personal online	7,46
17. Monitorización de los resultados de entrenamiento	7,41
18. Iniciativa “Ejercicio es Medicina” de la ACSM	7,37
19. Clases colectivas	7,34
20. Programas de promoción de la salud y ejercicio en el centro de trabajo	7,34

Tendencias fitness en el resto CCAA

En el resto de comunidades autónomas, en el puesto 1, 2 y 3 están “Entrenamiento funcional de fitness”, que asciende desde el puesto nº 4 de 2023, “Entrenamiento personal en pequeños grupos” y “entrenamiento personal”. Ascenden algunas tendencias como “programas de fuerza con pesos libres”, “programas de fitness para adultos mayores” o “regulación ejercicio de los profesionales de fitness. Por el contrario, descienden otras tendencias como “Monitorización de los resultados” o “Actividades fitness al aire libre”, mientras que “Búsqueda de nichos de mercado” y “Tecnología portátil para “vestir” relacionada con el deporte” deja de estar entre las 20 primeras tendencias. En el año 2023 se incorporan algunas tendencias como “clases colectivas”.



Orden de Tendencias 2023 RESTO CCAA	Promedio Resto CCAA
1. Entrenamiento funcional de fitness	8,37
2. Entrenamiento personal en pequeños grupos	8,32
3. Entrenamiento personal	8,22
4. Entrenamiento de fuerza con pesos libres	8,05
5. Contratación de profesionales “certificados”	8,00
6. Programas de ejercicio para la pérdida de peso	7,98
7. Programas de fitness para adultos mayores	7,97
8. Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	7,89
9. Equipos multidisciplinares de trabajo	7,88
10. Actividades de fitness al aire libre	7,84
11. Nutrición y fitness	7,80
12. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	7,77
13. Clases de “pos-rehabilitación”	7,75
14. Monitorización de los resultados de entrenamiento	7,70
15. Entrenamiento con el peso corporal	7,67
16. Prevención/readaptación funcional de lesiones	7,65
17. Clases colectivas	7,62
18. Entrenamiento del core	7,46
19. Iniciativa “Ejercicio es Medicina” de la ACSM	7,46
20. Apps de ejercicio para dispositivos móviles	7,42

Valgo Investment


Consultoría Deportiva


+34 671 08 14 18


info@valgo.es


www.valgo.es




 /valgoinvestment

 /valgoinvestment

 #valgoinvestment

 /valgoinvestment

 valgoformacion