

**TENDENCIAS FITNESS
EN ESPAÑA PARA 2022**

Informe divulgativo de la encuesta nacional sobre tendencias en fitness 2022.





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 2022.

Autores



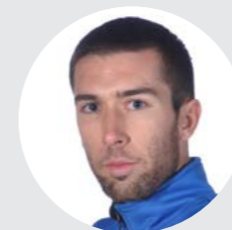
ÓSCAR L. VEIGA
oscar.veiga@uam.es

Profesor Contratado Doctor en 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. Consultor y 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

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Autónoma de Madrid, Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla e investigador pre-doctoral en el Grupo de Investigación sobre Estilos de Vida, Actividad Física y Comportamiento Alimentario (EstiLIFE) de la Universidad Autónoma de Madrid. Actualmente está finalizando su Tesis Doctoral, que analiza el impacto de un programa de actividad física laboral sobre la salud durante la pandemia de la COVID-19. Paralelamente, también desarrolla su actividad profesional e investigadora en el área del rendimiento deportivo, siendo actualmente preparador físico y asistente en el Santa Teresa de Badajoz.



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 520 profesionales del sector del fitness, este informe refleja las tendencias que serán más relevantes para el año 2022, 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 sexto 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 2022.

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, O., Valcarce-Torrente, M., & Romero, A. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2022 (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2022). *Retos*. En Prensa.



Metodología

¿Cómo se identifican las tendencias?

Para la selección de las tendencias a incorporar a la encuesta se incluyeron las 29 primeras tendencias por orden de puntuación de la encuesta nacional del 2021, además de 7 tendencias que ocuparon posiciones entre la 29 y la 44 en la encuesta española del año 2021. Así mismo, se recuperaron 3 tendencias que habían sido propuestas en encuestas españolas anteriores y que también se encontraban en la propuesta de tendencias del ACSM para el año 2022. Se incorporaron 7 tendencias nuevas recogidas en la propuesta del ACSM para el año 2022 y una tendencia recogida de la encuesta australiana de 2021 ("servicios de fitness inclusivo"). Se mantuvo la tendencia "influencers/youtubers/bloggers de fitness", por considerarse que los efectos de la pandemia del COVID-19 podrían haber incrementado su relevancia.

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 2022 (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 2022.

1	Programas de ejercicio y pérdida de peso	17	Clases de "pos-rehabilitación" (para personas con enfermedades como diabetes, cáncer, osteoporosis, cardiovasculares...)	33	Medicina del estilo de vida (Lifestyle medicine)
2	Contratación de profesionales "certificados" (académicamente cualificados y con titulación)	18	Prevención/readaptación funcional de lesiones	34	Wellness coaching / Coaching de salud
3	Entrenamiento personal	19	Entrenamiento con pesos libres	35	Material de liberación miofascial y movilidad (foam roller, etc.)
4	Entrenamiento personal en pequeños grupos	20	Clases colectivas (Group training)	36	Yoga
5	Entrenamiento funcional de fitness	21	Tecnología portátil para "vestir" (wearables) relacionada con el deporte (pulseras, relojes, etc)	37	Entrenamiento con restricción de flujo sanguíneo
6	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)	22	Entrenamiento del core	38	Clases "dance fitness"
7	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y CAFYD)	23	Programas de salud y ejercicio en el centro de trabajo	39	Entrenamiento estilo "boot camp"
8	Nutrición y fitness (dieta saludable)	24	Entrenamiento en circuito	40	Gimnasios de ejercicio en el hogar
9	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	25	Programas de ejercicio para combatir la obesidad en niños y adolescentes	41	Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas
10	Programas de fitness para adultos mayores	26	"Receta deportiva": derivación a programas de ejercicio por profesionales sanitarios	42	Programas de recuperación post-COVID
11	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	27	Corrección postural (fitness postural)	43	Entrenamiento personal online
12	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	28	Clubs de caminar, running/jogging y ciclismo	44	Ejercicio acuático
13	Apps de ejercicio para dispositivos móviles	29	Centros Fitness Boutique	45	Actividades mente-cuerpo
14	Monitorización de los resultados de entrenamiento	30	Fitness pre y pos-parto	46	Integración de servicios clínicos y de fitness médico
15	Clases de ejercicio en "directo" o "bajo pedido"(on-demand)	31	Iniciativa "Ejercicio es Medicina" de la ACSM (Colegio Americano de Medicina del Deporte)	47	Servicios de fitness inclusivo
16	Entrenamiento con el peso corporal	32	Ejercicio para niños	48	Influencers/youtubers/bloggers de fitness

Han colaborado:

Lista tendencias potenciales **Tabla 1**





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 27,3%. La muestra cubrió un amplio rango de edades, con un grupo mayoritario entre 22 y 34 años (37,5%). Más de la mitad de los encuestados tiene una experiencia de más de 10 años en el sector (57,3%).

Por otro lado, la mayor parte de los encuestados declara trabajar en centros privados de fitness (38,9%), un 22,4% en centros de gestión pública, un 12,1% en estudios o boutiques, un 5% declara trabajar principalmente online, mientras que el resto afirma hacerlo en otro tipo de centros o lugares.

Perfil del profesional encuestado

Sexo	
Mujer	27,3%
Hombre	72,7%
Edad	
Menor 21 años	1,2%
De 22 a 34 años	37,5%
De 35 a 44 años	33,7%
De 45 a 54 años	21,5%
Mayor de 55 años	6,2%
Años de experiencia en el sector	
Menos de 1 año	2,5%
De 1 a 3 años	8,8%
De 4 a 6 años	12,9%
De 7 a 9 años	15,6%
De 10 a 20 años	32,3%
Más de 20 años	25,0%
No tengo experiencia en el sector	2,9%
Lugar de trabajo	
Centro privado	38,9%
Centro público	22,4%
Estudio o boutique	12,1%
Espacios al aire libre	4,4%
A domicilio	4,8%
Trabajo principalmente online	5,0%
Otro	12,4%

Tabla 2

El 72,7% de los perfiles observados corresponde a hombres, y el 27,3% a mujeres. Además, el 37,5% de los perfiles tienen de 22 a 34 años, y el 32,3% 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 38,9%.

Situación laboral en el sector fitness

Ocupación principal	81,0%
Segunda ocupación	8,5%
Tercera ocupación o más	1,5%
Actualmente no trabajo en el sector del fitness	9,0%
Trabajo a tiempo completo	64,2%
Trabajo a tiempo parcial sin otro trabajo	9,4%
Trabajo a tiempo parcial con otro trabajo	12,7%
He trabajado en el sector pero he cambiado	3,7%
No trabajo actualmente en el sector, soy estudiante	2,9%
Otros	7,1%

Ingresos brutos anuales

Menos de 10.000 €	17,1%
De 10.000 a 14.999 €	11,3%
De 15.000 a 19.999 €	11,5%
De 20.000 a 24.999 €	14,6%
De 25.000 a 29.999 €	8,8%
De 30.000 a 34.999 €	7,9%
De 35.000 a 39.999 €	4,2%
De 40.000 a 44.999 €	3,5%
De 45.000 a 49.999 €	2,5%
Más de 50.000 €	8,5%
No tengo ingresos derivados de trabajar del sector fitness	10,0%

Tabla 3

En segundo lugar, en la Tabla 3 el 86,3% de los encuestados son trabajadores en activo a tiempo completo o a tiempo parcial, sin o con otro trabajo, mientras que un 13,7% manifiesta otras situaciones, como estar en paro, el cambio de sector u otros.

Respecto a los ingresos brutos anuales, la mayoría de los profesionales (54,5%) 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	18,1%
Gerente	12,9 %
Director técnico	13,7 %
Coordinador/a	13,3%
Monitor/a multidisciplinar	7,5%
Monitor/a de sala	1,0%
Monitor/a de clases colectivas	2,3%
Entrenador/a personal (a tiempo completo)	6,7%
Entrenador/a personal (a tiempo parcial)	7,7%
Profesor/a	1,9%
Profesional de la salud (médico, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional...)	1,9%
Estudiante graduado/a	2,3%
Estudiante no graduado	0,6%
Ninguno. No estoy trabajando en el sector del fitness	5,8%
Otros	3,6%

Tabla 4

En cuanto a la tabla 4, un 58% de la muestra ocupa cargos intermedios o de responsabilidad tales como propietario del centro/empresario, gerente, director técnico o coordinador/a, un incremento bastante significativo en comparación con la encuesta del año anterior, que fue del 41,2%.

Tendencias para 2022 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 2022. 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 del año anterior, de modo que se puedan comparar las posiciones obtenidas.

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
Puesto	Tendencias Encuesta Internacional 2022	Tendencias Encuesta Internacional 2021	Tendencias Encuesta Internacional 2020
1		Entrenamiento online	Tecnología portátil (wearable)
2		Tecnología "vestible"	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
3		Entrenamiento con el peso corporal	Entrenamiento en Grupo
4		Actividades de fitness al aire libre (outdoor activities)	Entrenamiento con Peso Libre
5	Pendiente de publicación.	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Entrenamiento personal
6		Entrenamiento virtual	Ejercicio como medicina (EiM)
7		Ejercicio como medicina (EiM)	Entrenamiento con Peso Corporal
8		Entrenamiento con pesos libres	Programas de ejercicio para personas mayores
9		Programas de ejercicio para personas mayores	Health/ Wellness Coaching
10		Entrenamiento personal	Contratación de profesionales certificados (*)

* Sustituye en la encuesta internacional de 2019 a la tendencia de "personal formado, cualificado y experimentado"

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 (47,1%). A continuación destaca el fitness corporativo con un 23,8%. Tras ellos, se sitúa el fitness comunitario con un 12,5% y el fitness médico con un 8,3%. El 8,3% restante corresponde a otros ámbitos.

Perfil del profesional encuestado	
Sector fitness en el que trabaja	
Fitness comercial	47,1%
Fitness comunitario	12,5%
Fitness corporativo	23,8%
Fitness médico	8,3%
Otros	8,3%

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 2022. Se observa un gran consenso, del 71,3%, 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 del COVID-19 en la incorporación de tendencias tecnológicas en el sector del fitness	Sí	No	Ns / Nc
Existencia de "sesiones de entrenamiento online" accesibles a los usuarios en streaming (emisión en directo).			
Antes de la pandemia de la COVID-19	32.8 %	65.4 %	1.8 %
Después de la pandemia de la COVID-19	71.3 %	27.2 %	1.5 %
Existencia de "sesiones de entrenamiento online" accesibles a los usuarios "on demand" (grabadas y accesibles cuando el usuario quiera).			
Antes de la pandemia de la COVID-19	40.6 %	56.4 %	3.0 %
Después de la pandemia de la COVID-19	70.1 %	25.1 %	1.8 %
Uso de una "APP" para la gestión de aforos.			
Antes de la pandemia de la COVID-19	49.5 %	46.9 %	3.6 %
Después de la pandemia de la COVID-19	64.8 %	31.0 %	4.2 %
Uso de una "APP" para el desarrollo de entrenamientos para los usuarios.			
Antes de la pandemia de la COVID-19	51.0 %	46.0 %	3.0 %
Después de la pandemia de la COVID-19	53.1 %	43.0 %	3.9 %
Uso de "clases virtuales" (clases presenciales, pero sin un monitor y sólo soportadas por la proyección de material audiovisual en la sala de entrenamiento).			
Antes de la pandemia de la COVID-19	46.2 %	49.9 %	3.9 %
Después de la pandemia de la COVID-19	48.9 %	48.1 %	3.0 %
Existencia de servicios de "entrenamiento personal online".			
Antes de la pandemia de la COVID-19	17.6 %	78.5 %	3.9 %
Después de la pandemia de la COVID-19	30.7 %	67.2 %	2.1 %

Tabla 7



Discusión y conclusiones

El objetivo del presente estudio ha sido identificar las tendencias del fitness en España para el 2022 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 2022 y la internacional de 2021 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 2022, 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

1ª posición: Contratación de profesionales certificados. Esta tendencia, heredera de “personal formado, cualificado y experimentado”, asciende hasta el primer puesto del ranking tras varios años en las primeras plazas. El recorrido histórico de esta tendencia muestra la relevancia de la adecuada cualificación de los profesionales del sector del fitness en España. Por el contrario, en la encuesta internacional esta tendencia ha experimentado un progresivo descenso, situándose en 2021 en la posición no.13 tras ocupar puestos superiores en años anteriores.

Puesto nº 2: Entrenamiento funcional de fitness Esta tendencia, heredera del “entrenamiento funcional”, sigue mostrando su relevancia al mantenerse 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, manteniendo las posiciones intermedias de los últimos años.

Puesto nº 3: Entrenamiento personal en pequeños grupos. Esta tendencia reafirma su importancia al repetir dentro del top-5 por segundo año consecutivo. Esta tendencia continúa sin aparecer en el top-20 de la encuesta internacional después de que apareciese por última vez en la encuesta del año 2018.

Puesto nº 4: 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. Por el contrario, pierde fuerza en la encuesta internacional, bajando hasta el décimo puesto, el más bajo en el histórico de encuestas -desde 2007-.

Puesto nº 5: Programas de ejercicio y pérdida de peso Esta tendencia aglutina aquellos programas cuyo objetivo sea la creación de un balance energético negativo mediante la combinación de un incremento del gasto energético y una restricción calórica, contribuyendo así a la pérdida de peso. Tras ocupar el primer puesto en la encuesta de 2021, esta tendencia vuelve a ocupar una posición relevante tal y como ha venido haciendo en encuestas españolas anteriores. Por el contrario, continúa perdiendo relevancia en el contexto internacional, donde ha descendido hasta el puesto no. 16.

Puesto nº6 : 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 se mantiene en la misma posición que ocupó en la encuesta española del año 2021, mejor posición histórica hasta la fecha, reivindicando su importancia en el contexto de la pandemia de la COVID-19, en el que la realización de actividad física al aire libre se presenta como una alternativa segura para la práctica deportiva.



El mismo fenómeno en relación con esta tendencia se ha observado en la encuesta internacional, en la que en el año 2021 ocupó la cuarta posición después de ocupar posiciones relativamente bajas (#13 a #17) en años anteriores.

Puesto nº7: Regulación ejercicio de los profesionales de fitness sigue mostrando su relevancia en consonancia con la progresiva regulación de las profesiones del deporte en España -donde 9 de las 17 comunidades autónomas ya disponen de una legislación específica al respecto (COPLEF, 2019)- vuelve a situarse dentro del top-10 tras salir de éste en el año 2021, momento en el que ocupó la posición no.11. En la encuesta internacional esta tendencia sigue ocupando posiciones muy discretas, hecho que se ha repetido desde su inclusión hace cuatro ediciones. En el año 2021 ocupó el puesto 19.

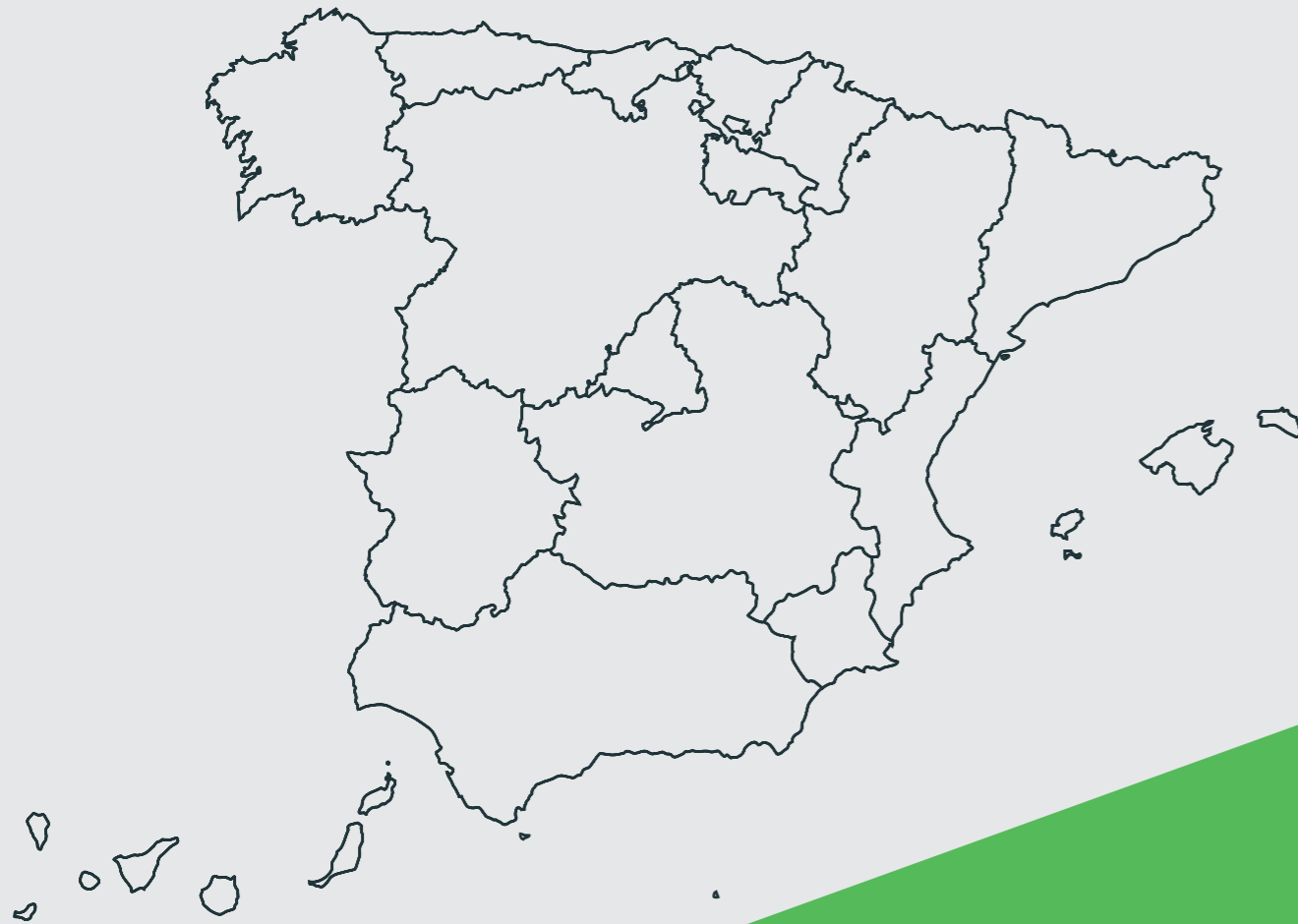
Puesto nº 8: Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD) Esta tendencia, exclusiva de las encuestas españolas al ser propuesta por sus autores, no tiene equivalente en la encuesta internacional y hace referencia al trabajo conjunto y coordinado de profesionales 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. Desciende una posición con respecto al año pasado, pero sigue manteniéndose dentro del top-10, manifestando su relevancia y estabilidad en el contexto nacional.

Puesto nº 9: Nutrición y fitness. se mantiene en posiciones intermedias tras su inclusión el año pasado en la encuesta española. Esta tendencia se incluyó en la encuesta española al incorporarse en la encuesta china de 2020 ocupando una posición relevante, pero no tiene equivalente en las encuestas internacionales ni ha sido incorporada en otras encuestas regionales. En China sigue ocupando una posición extremadamente relevante (puesto 2) en el año 2021 (Kercher et al. 2021).

Puesto nº 10: 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 con esta décima posición se mantiene la tendencia habitual. En la encuesta internacional de 2021 ocupó la novena posición, manteniendo también la relevancia demostrada durante los últimos años, alrededor de posiciones intermedias. Es interesante comprobar que esta tendencia mantiene su importancia tanto en el contexto nacional como en el internacional, lo que reta al sector del fitness a reinventarse para poder ofrecer servicios seguros para una población especialmente vulnerable ante la COVID-19.

Conclusiones

Los resultados de esta nueva edición de la encuesta española son bastante similares a los del año anterior y bastante discrepantes con los resultados de la encuesta internacional, tal y como se ha observado repetidamente en ediciones previas. La coincidencia entre ambas encuestas españolas se intensifica con relación a las primeras posiciones del ranking, así como también se intensifican las discrepancias en relación con las primeras posiciones de la encuesta internacional. Esta pauta se viene observando año a año cada vez con más fuerza. Por otro lado, con relación al impacto de la COVID-19 en las tendencias tecnológicas los resultados muestran que ésta ha tenido un impacto relevante en la implantación de su uso por parte de los centros para la prestación de servicios a los usuarios, mientras que parece que todavía no está ampliamente extendido el uso apps de entrenamiento y tecnología wearable entre los usuarios de los centros de fitness en España.

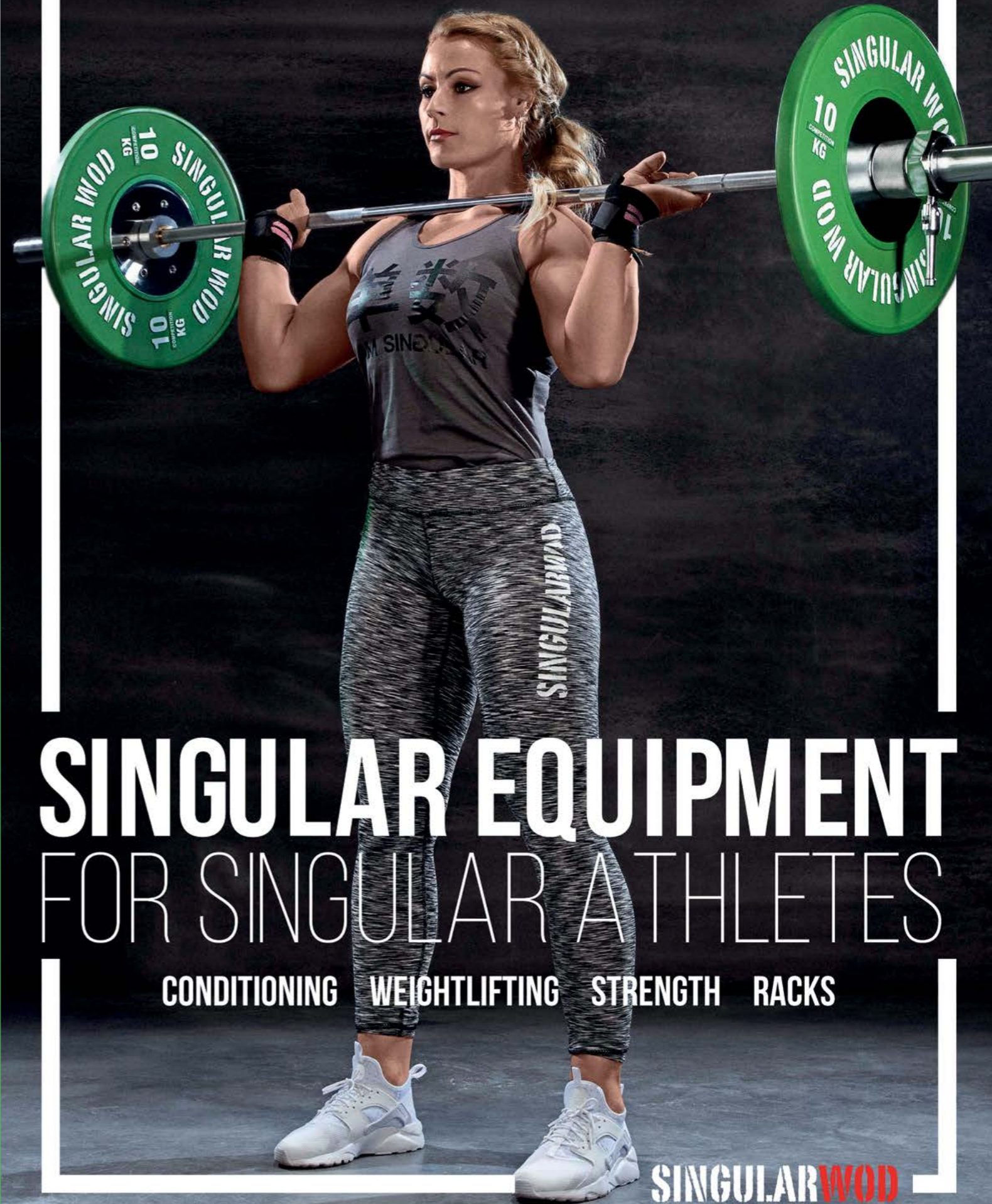


Análisis por Comunidades Autónomas

A continuación, se muestra el orden de las Tendencias Fitness en España para 2022 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.

LYDIA VALENTÍN

ATELTA OFICIAL SINGULARWOD



SINGULAR EQUIPMENT FOR SINGULAR ATHLETES

CONDITIONING WEIGHTLIFTING STRENGTH RACKS

SINGULARWOD
singularwod.com

Tendencias fitness en Madrid

En la Comunidad de Madrid para 2022, “contratación de profesionales certificados” asciende nuevamente al primer puesto. “Actividades al aire libre” sube al segundo puesto, completando el podio “entrenamiento funcional de fitness”. Entre las tendencias que ascienden se encuentran “entrenamiento personal en pequeños grupos”, “regulación ejercicio de los profesionales del fitness” o “monitorización de los resultados de entrenamiento”. Otras descienden varios puestos como “nutrición y fitness” y destaca la desaparición de “fitness online” de la lista de las 20 principales tendencias para 2022.



Orden de NNTT 2022 COMUNIDAD DE MADRID	Promedio Madrid
1. Contratación de profesionales “certificados”	8,64
2. Actividades de fitness al aire libre	8,40
3. Entrenamiento funcional	8,31
4. Programas de ejercicio y pérdida de peso	8,30
5. Entrenamiento personal	8,28
6. Entrenamiento personal en pequeños grupos	8,22
7. Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	8,16
8. Nutrición y fitness	8,08
9. Equipos multidisciplinares de trabajo	7,99
10. Monitorización de los resultados de entrenamiento	7,95
11. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	7,88
12. Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes	7,83
13. Entrenamiento con el peso corporal	7,81
14. Programas de fitness para adultos mayores	7,75
15. Tecnología portátil para “vestir” relacionada con el deporte	7,71
16. Clases de “pos-rehabilitación”	7,70
17. Entrenamiento con pesos libres	7,65
18. Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	7,62
19. Prevención/readaptación funcional de lesiones	7,61
20. Entrenamiento del Core	7,58

Tendencias fitness en Andalucía

En Andalucía, “contratación de profesionales certificados” asciende al primer puesto. En el segundo puesto se encuentra “Entrenamiento funcional de fitness” y “equipos multidisciplinares de trabajo” sube del 6º puesto al 3º. “Programas de ejercicio y pérdida de peso” baja del primer puesto al 5º. Algunas tendencias tecnológicas, como “apps de ejercicio para teléfonos inteligentes” o “tecnología portátil para vestir” descienden algunos puestos; mientras que ascienden otro tipo de tendencias como “regulación ejercicio de los profesionales de fitness” o “clases de pos-rehabilitación. Además, se incluyen nuevas tendencias como “entrenamiento del core” o la “iniciativa Ejercicio es Medicina de la ACSM”.



Orden de NNTT 2022 ANDALUCÍA	Promedio Andalucía
1. Contratación de profesionales “certificados”	8,61
2. Entrenamiento funcional de fitness.	8,38
3. Equipos multidisciplinares de trabajo	8,32
4. Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	8,27
5. Programas de ejercicio y pérdida de peso	8,23
6. Entrenamiento personal	8,17
7. Entrenamiento personal en pequeños grupos	8,14
8. Actividades de fitness al aire libre	8,07
9. Prevención/readaptación funcional de lesiones	7,97
10. Clases de “pos-rehabilitación”	7,96
11. Programas de fitness para adultos mayores	7,92
12. Monitorización de los resultados de entrenamiento	7,92
13. Entrenamiento del Core	7,90
14. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	7,79
15. Tecnología portátil para “vestir” relacionada con el deporte	7,75
16. Iniciativa “Ejercicio es Medicina” de la ACSM	7,69
17. Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	7,68
18. Entrenamiento con pesos libres	7,65
19. Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes	7,63
20. Nutrición y fitness	7,63

Tendencias fitness en Cataluña

En Cataluña pasa al primer puesto la tendencia “entrenamiento funcional de fitness”, desde el 7º puesto del año pasado. El podio lo completan “contratación de profesionales certificados” y “entrenamiento personal en pequeños grupos”. Destaca la caída de “búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector”, que pasa del puesto 2 al 19; y “programas de ejercicio y pérdida de peso”, que cae del primer puesto al 9º. Entre las tendencias que se incorporan a los 20 primeros puestos encontramos algunas como “entrenamiento del core”, “entrenamiento con pesos libres” o la “iniciativa Ejercicio es Medicina de la ACSM”. Por el contrario, desaparecen de esta lista otras tendencias como “fitness online” o “entrenamiento en circuito”.



Orden de NNTT 2022 CATALUÑA	Promedio Cataluña
1. Entrenamiento funcional de fitness	8,55
2. Contratación de profesionales “certificados”	8,33
3. Entrenamiento personal en pequeños grupos	8,22
4. Actividades de fitness al aire libre	8,20
5. Entrenamiento personal	8,12
6. Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	8,03
7. Programas de fitness para adultos mayores	7,95
8. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	7,90
9. Programas de ejercicio y pérdida de peso	7,90
10. Clases colectivas	7,78
11. Equipos multidisciplinares de trabajo	7,75
12. Nutrición y fitness	7,73
13. Entrenamiento con el peso corporal	7,72
14. Entrenamiento con pesos libres	7,62
15. Entrenamiento del Core	7,55
16. Monitorización de los resultados de entrenamiento	7,47
17. Iniciativa “Ejercicio es Medicina” de la ACSM	7,47
18. Clases de “pos-rehabilitación”	7,43
19. Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	7,35
20. Prevención/readaptación funcional de lesiones	7,33

Tendencias fitness en la Comunidad Valenciana

En la Comunidad Valenciana, el “entrenamiento personal en pequeños grupos” sube del puesto 4 al primer puesto. “Entrenamiento funcional de fitness” asciende hasta el 2º puesto y “contratación de profesionales certificados” se mantiene en el 3º.

Destacan algunas nuevas tendencias como “entrenamiento del core”, que asciende del puesto 19 al 6, o “actividades de fitness al aire libre”, que sube del 18 al 7.

Aparecen nuevas tendencias como “entrenamiento con pesos libres”, “iniciativa Ejercicio es Medicina de la ACSM” o “entrenamiento en circuito”, mientras que desaparece “prevención/re-adaptación funcional de lesiones”.



Orden de NNTT 2022 COMUNIDAD VALENCIANA	Promedio Valencia
1. Entrenamiento personal en pequeños grupos	8,46
2. Entrenamiento funcional de fitness	8,39
3. Contratación de profesionales “certificados”	8,18
4. Entrenamiento personal	8,11
5. Programas de ejercicio y pérdida de peso	7,96
6. Entrenamiento del core Nutrición y fitness	7,93
7. Actividades de fitness al aire libre	7,93
8. Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes	7,89
9. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	7,79
10. Nutrición y fitness	7,79
11. Tecnología portátil para “vestir” relacionada con el deporte	7,75
12. Programas de fitness para adultos mayores	7,68
13. Monitorización de los resultados de entrenamiento	7,50
14. Clases de “pos-rehabilitación”	7,50
15. Equipos multidisciplinares de trabajo	7,46
16. Entrenamiento con pesos libres	7,36
17. Entrenamiento con el peso corporal	7,32
18. Entrenamiento en circuito	7,29
19. Iniciativa “Ejercicio es Medicina” de la ACSM	7,29
20. Clases colectivas	7,25

Tendencias fitness en el resto CCAA

En el resto de comunidades autónomas, en el puesto 1, 2 y 3 están “entrenamiento personal”, que asciende desde el puesto nº 8 de 2021, “programas de ejercicio y pérdida de peso” y “entrenamiento personal en pequeños grupos”. Ascenden algunas tendencias como “clases de pos-rehabilitación”, “entrenamiento funcional de fitness” o “regulación ejercicio de los profesionales de fitness”.

Por el contrario, descienden otras tendencias como “programas de fitness para adultos mayores” o “nutrición y fitness”, mientras que “fitness online” deja de estar entre las 20 primeras tendencias. En el año 2022 se incorpora la tendencia “tecnología portátil para vestir relacionada con el deporte”.



Orden de NNTT 2022 RESTO CCAA	Promedio Resto CCAA
1. Entrenamiento personal	8,31
2. Programas de ejercicio y pérdida de peso	8,31
3. Entrenamiento personal en pequeños grupos	8,29
4. Entrenamiento funcional	8,22
5. Contratación de profesionales “certificados”	8,11
6. Actividades de fitness al aire libre	8,06
7. Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	8,03
8. Equipos multidisciplinares de trabajo	7,97
9. Programas de fitness para adultos mayores	7,89
10. Monitorización de los resultados de entrenamiento	7,82
11. Nutrición y fitness	7,79
12. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	7,67
13. Clases de “pos-rehabilitación”	7,65
14. Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	7,63
15. Entrenamiento con pesos libres	7,57
16. Prevención/readaptación funcional de lesiones	7,56
17. Entrenamiento del core	7,49
18. Entrenamiento con el peso corporal	7,48
19. Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes	7,41
20. Tecnología portátil para “vestir” relacionada con el deporte	7,41

Valgo Investment

Consultoría Deportiva

+34) 91 579 99 26

info@valgo.es

www.valgo.es



 /valgoinvestment

 #valgoinvestment

 /valgo-investment

 valgoformacion