

Manel Valcarce - Blog

<https://www.manelvalcarce.com/>

Conoce las tendencias del sector Fitness para 2014 según ACSM



En noviembre de 2013 se han publicado por octavo año consecutivo los resultados de la encuesta realizada por el ACSM en referencia a las Tendencias Mundiales en la industria del Fitness.

Esta encuesta se envió online a 28.924 profesionales del sector de la actividad física y la salud, incluyendo todas las certificaciones posibles de la ACSM y se recibieron 3.815 respuestas. Las respuestas se recibieron de casi todos los continentes. Algunos países fueron Australia, Austria, Barbados, Brasil, Colombia, Costa Rica, Finlandia, Grecia, Hungría, Islandia, India, Indonesia, Israel, Jamaica, Líbano, Mauricio, México, Países Bajos, Nueva Zelanda, Nigeria, Perú, Portugal, Corea del Sur, Rumania, Arabia Saudita, Serbia, Singapur, Sudáfrica, España, Sri Lanka, Suiza, Taiwán, Tailandia, Emiratos Árabes Unidos, Estados Unidos y el Reino Unido. Datos demográficos de la encuesta incluyen un 65% de mujeres y una amplia variabilidad de edades. El 34% tienen más de 10 años de experiencia en la industria. Casi el 30% de los encuestados ganan más de \$50.000 al año. También se pidió a los encuestados que identificaran sus ocupaciones, y el 24,5% indicó que estaban contratados a tiempo completo o a tiempo parcial como entrenadores personales.

La tabla completa del perfil profesional de los encuestados:

image not found or type unknown

Al igual que en todas las encuestas anteriores ACSM, se han identificado algunas nuevas tendencias (por ejemplo el HIIT, entrenamiento de intervalo de alta intensidad), mientras que otras han destacado nuevamente (por ejemplo, Educación, Certificación y Experiencias de los Profesionales del fitness, que fue nº1 en 2013

). Es curioso como actividades convencionales en gimnasios no aparecen entre las 20 principales tendencias para 2014, como (Pilates, Spinning, Entrenamiento Estabilidad, Embarazo/Clases postnatales, Fitness Acuático, Artes Marciales, Kickboxing, Entrenamiento Cuerdas Rope, Caminar o Correr, o Entrenamiento Hula).

Esta tendencias actuales, cabe decir que se han definido como prácticas de desarrollo general que perduran en un período de tiempo determinado y que se mantienen (normalmente descrito como un cambio de comportamiento), mientras que una moda va y viene.

En las 10 principales tendencias de fitness para el 2014, 8 han estado en la lista en años anteriores. Apareciendo por primera vez el famoso HIIT, alta intensidad de entrenamiento en intervalos. La mayor caída ha sido Zumba. Será muy interesante ver las dos primeras tendencias (HIIT y el entrenamiento con peso corporal) durante el próximo año para ver si éstas son realmente tendencias o modas. Pilates, Spinning, Entrenamiento del Equilibrio, y el uso de superficies inestables siguen existiendo en la industria del fitness y el acondicionamiento físico, pero no con tanta popularidad según la encuesta de tendencias ACSM.

Las 20 nuevas tendencias más destacadas según siempre la ACSM son:

1. Entrenamiento de alta intensidad en intervalos (HIIT).
2. Entrenamiento con peso corporal.
3. Educación, Certificación y Experiencias de los Profesionales del fitness.
4. Entrenamiento de fuerza.
5. Ejercicio y pérdida de peso.
6. Entrenamiento Personal.
7. Programas de Entrenamiento para Adultos y Mayores.
8. Entrenamiento funcional.
9. Entrenamiento personal en Grupo.
10. Yoga.
11. Niños y ejercicio para el tratamiento / prevención de la obesidad.
12. Promoción de la salud en el lugar de trabajo.
13. Core Training.
14. Actividades al aire libre.
15. Entrenamiento en circuito.
16. Medidas de resultado.
17. Wellness Coaching.
18. Entrenamiento Sport-Specific.
19. Programas de incentivos para trabajadores.
20. Boot Camp.

Lista original de tendencias 2014 según los resultados de la encuesta:

image

Image not found or type unknown

Los resultados de esta encuesta anual pueden ayudar a la industria del fitness a tomar decisiones de inversión importantes para el crecimiento y el desarrollo futuro.

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.

Para más información consulta el estudio completo en inglés:

http://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2013/11000/Now_Trending__Worldwide_Survey_of_Fitness_Trends.5.aspx

Link to Original article: <https://www.manelvalcarce.com/blog/conoce-las-tendencias-del-sector-fitness-para-2014-segun-acsm?elem=90185>