# Tendencias mundiales del Fitness para 2019 según ACSM

La **American College of Sports Medicine** (ACSM) da a conocer las tendencias del fitness mundial para 2019. Los resultados muestran la **tecnología portátil** (*wearable*) como primera tendencia tras estar en la edición anterior en la tercera. Se observa un creciente énfasis en el **empleo de profesionales del fitness por su formación y certificación**, ocupando la sexta posición y entrando en la décimo octava valorando su formación académica.

Consulta y compara los resultados de las tendencias 2018 <<< aquí >>>

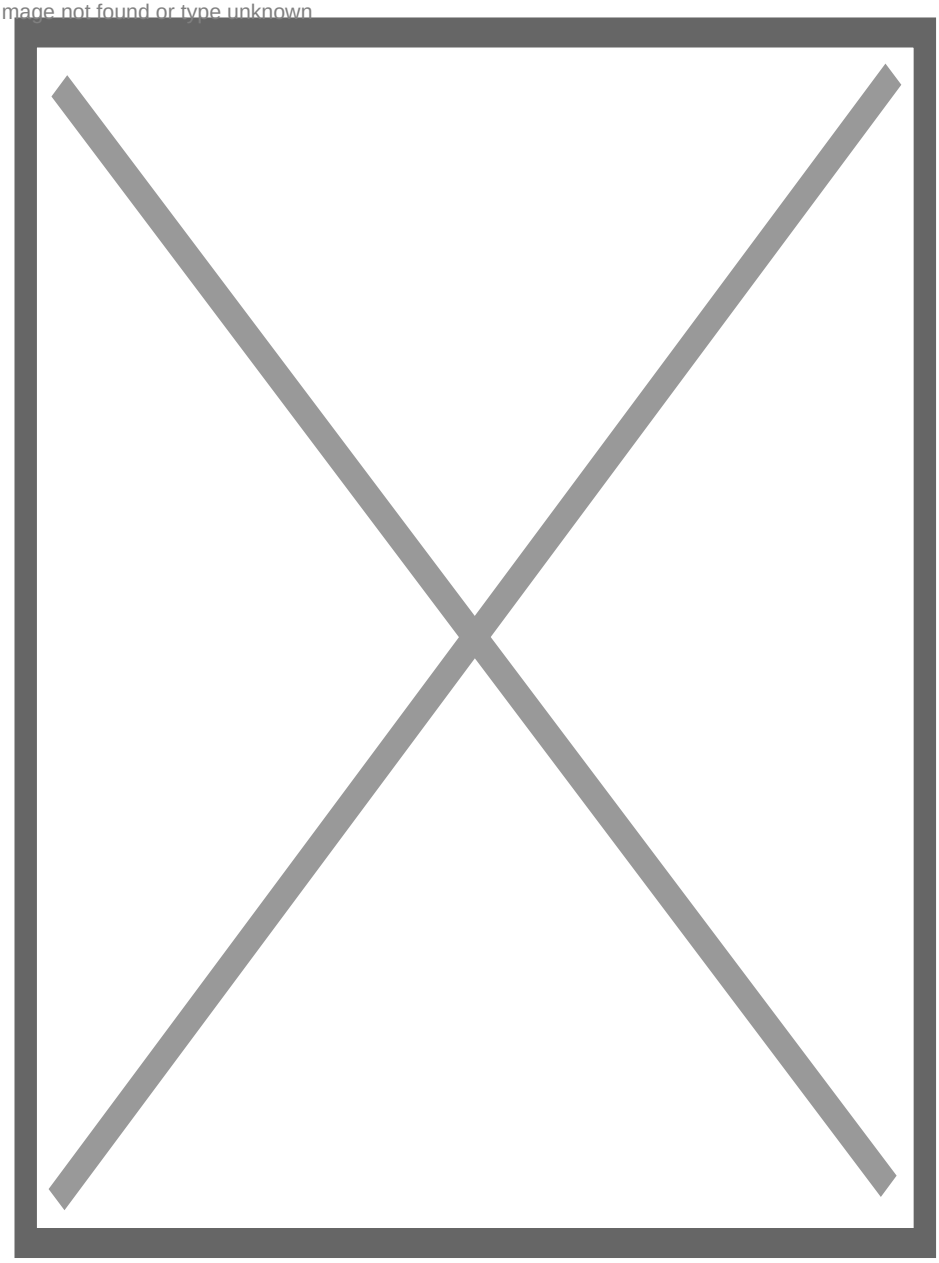
Esta encuesta se envió a 37.075 profesionales de la actividad física y la salud, incluyendo todas las certificaciones posibles de la ACSM, recibiéndose un **total de 2.038 respuestas** . Se recibieron de casi todos los continentes e incluyeron los países del Reino Unido, Australia, Canadá, China, Francia, Alemania, Japón, India, Italia, Rusia, Singapur, Taiwán y los Estados Unidos. En esta nueva edición como observamos no se incluye participación desde España.

El perfil demográfico de los encuestados incluye un 65% de mujeres y 35% de hombres en una amplia variabilidad en edades. El 60% cuenta con más de 10 años de experiencia en el sector y el 33% con más de 20 años. Casi el 45% de los encuestados tiene un salario anual de más de 50.000 dólares, incluyendo un 9% que ganaba más de 100.000

dólares al año. Un 18% de los encuestados son entrenadores personales a tiempo completo o parcial. El 69% indicó a tiempo completo y el 25% a tiempo parcial (menos de 20 horas por semana).

La tabla completa del perfil profesional de los encuestados es la siguiente:

Image not found or type unknown



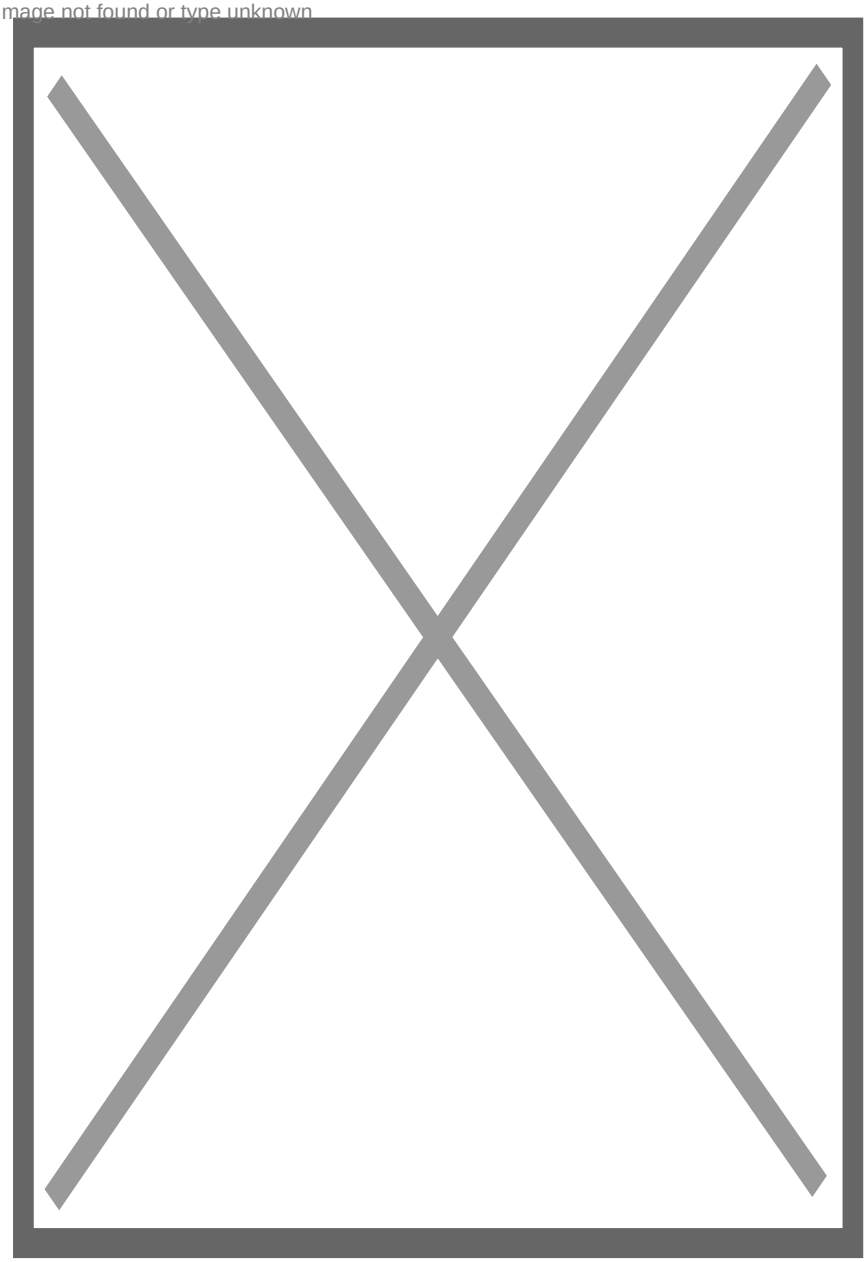
El **Top 10** de las tendencias del perfil profesional de los encuestados es la siguiente:

1. Tecnología portátil (wearable).
2. Entrenamiento en Grupo.
3. HIIT.
4. Programas de ejercicio para personas mayores.
5. Entrenamiento Peso Corporal.
6. Certificación y Experiencia de los Profesionales del fitness.
7. Yoga.

8. Entrenamiento Personal.
9. Entrenamiento Funcional.
10. Ejercicio como Medicina.

En la siguiente tabla podemos encontrar las 20 tendencias fitness para el 2018 según la ACSM:

Image not found or type unknown



La tecnología portátil regresa a la posición más alta que había ocupado durante dos años consecutivos, antes de pasar al número tres en la encuesta del año pasado.

El entrenamiento en grupo, entendido como sesiones de más de cinco participantes, ocupa la posición número dos por segundo año consecutivo. Se distingue del entrenamiento personal en grupos reducidos, que ocupa el puesto número 19.

El resto de las cinco primeras tendencias son el HIIT en tercera; los programas de

acondicionamiento físico para adultos mayores, la cuarta, que ha logrado un fuerte ascenso en encuestas recientes; y el entrenamiento con peso corporal, que utiliza el propio peso corporal de la persona para proporcionar resistencia en la quinta posición.

Destacar también la tendencia promoción de la salud en el lugar de trabajo y el bienestar en el lugar de trabajo, que hace su primera aparición en el top 20, en la posición 15º.

Las tendencias que abandonan el top 20 desde la encuesta anterior han sido el entrenamiento con pesas en circuito, el entrenamiento específico para deportes y el entrenamiento básico.

Próximamente la consultora **Valgo** publicará una encuesta sobre las **Tendencias Fitness para 2019 en España** y así comparar los resultados con los mostrados en la actual de la ACSM.

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.

Descarga el estudio completo <<aquí>>

**Link to Original article**: https://www.manelvalcarce.com/blog/tendencias-mundiales-del-fitness-para-2019-segun-acsm?elem=90275