

**TENDENCIAS FITNESS
EN ESPAÑA PARA 2021**

Informe Divulgativo de la Encuesta Nacional sobre Tendencias en Fitness 2021.





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 2021.

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.



MIGUEL A. CÁMARA
miguel.camara@uam.es

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Máster en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Máster en Cineantropometría y Nutrición Deportiva. En el mundo del fitness desde el año 1998, ha trabajado en diversos centros deportivos, especialmente, como entrenador personal durante más de 15 años. Actualmente trabaja como investigador postdoctoral en la Universidad Autónoma de Madrid, realizando investigación en el área de la salud y la actividad física. Es miembro activo del grupo de investigación sobre Estilos de Vida, Actividad Física y Comportamiento Alimentario (EstiLIFE) y miembro de la Red Multidisciplinar de Investigación sobre Envejecimiento Saludable.



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 alrededor de 600 profesionales del sector del fitness, este informe refleja las tendencias que serán más relevantes para el año 2021, 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.

Asimismo, este será el quinto 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 2021.

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., & de la Cámara, M. (2020). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2021 (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2021). *Retos*, (39), 780-789. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.83008>



Metodología

¿Cómo se identifican las tendencias?

Para la selección de las tendencias a incorporar a la encuesta se incluyeron las 30 primeras tendencias por orden de puntuación de la encuesta nacional del 2020. Para completar la lista de tendencias a incorporar se revisaron los resultados obtenidos en la encuesta internacional sobre tendencias en fitness del 2020. Todas las tendencias que obtuvieron un puesto en el top-20 fueron incluidas en la lista excepto "square dance" al considerarla una tendencia muy específica. Estas supusieron un total de 10 tendencias adicionales

A través de una encuesta online los profesionales valoraron (puntuando del 1 al 10) de entre una lista de 43 tendencias potencialmente relevantes para el año 2021 (ver tabla 1).

Del total de 43 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 2021.

1	Entrenamiento con pesos libres (sustituye "Entrenamiento de fuerza")	16	Clases colectivas (Group training)	31	Pilates
2	Contratación de profesionales "certificados" (académicamente cualificados y con titulación)	17	Programas de salud y ejercicio en el centro de trabajo	32	Wellness coaching / Coaching de salud
3	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)	18	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	33	Yoga (tradicional)
4	Entrenamiento funcional	19	Entrenamiento pre y pos-parto	34	Entrenamiento específico para un deporte
5	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	20	Actividades de fitness al aire libre (Outdoor fitness)	35	Fitness online
6	Programas de ejercicio y pérdida de peso	21	Tecnología portátil para "vestir" relacionada con el deporte (pulseras, relojes, etc.)	36	Medicina del Estilo de Vida (Lifestyle Medicine)
7	Entrenamiento personal	22	Iniciativa "Ejercicio es Medicina®" de la ACSM	37	Ejercicio para niños
8	Programas de fitness para adultos mayores	23	Entrenamiento en circuito	38	Nutrición y fitness
9	Clases de "pos-rehabilitación"	24	"Estudios de Fitness" y "Centros Fitness Boutique"	39	Clubs de caminar, correr (running/jogging) y ciclismo
10	Entrenamiento personal en pequeños grupos	25	Corrección postural (fitness postural)	40	Gimnasios económicos y de bajo coste
11	Prevención/readaptación funcional de lesiones	26	"Receta deportiva": derivación a programas de ejercicio por profesionales sanitarios	41	Influencers/youtubers/bloguers fitness
12	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	27	Entrenamiento del core	42	Crossfit
13	Monitorización de los resultados de entrenamiento	28	Entrenamiento para running y carreras populares	43	Gamificación de programas/servicios de fitness
14	Entrenamiento con el peso corporal	29	Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes		
15	Clases colectivas (Group Training)	30	Material de liberación miofascial y movilidad (Foam roller, etc)		

Lista tendencias potenciales

Tabla 1

Han colaborado:





IMPULSAMOS TU NEGOCIO

CONSULTORIA | MARKETING



Resultados

Perfil del profesional encuestado

En primer lugar, la tabla 2 representa las principales características de los encuestados. La mayoría fueron hombres (70%). La muestra cubrió un amplio rango de edades, con un grupo mayoritario entre 22 y 34 años (42,7%). La mitad de los encuestados tiene una experiencia de más de 10 años en el sector (47,2%).

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	30,0%
Hombre	70,0%
Edad	
Menor 21 años	1,8%
De 22 a 34 años	42,7%
De 35 a 44 años	29,6%
De 45 a 54 años	19,4%
De 55 a 64 años	6,4%
Años de experiencia en el sector	
De 0 a 1 año	3,6%
De 1 a 3 años	9,9%
De 3 a 5 años	12,9%
De 5 a 7 años	12,3%
De 7 a 9 años	9,9%
De 10 a 20 años	26,4%
Más de 20 años	20,8%
No tengo experiencia en el sector	4,1%
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%

El 70% de los perfiles observados corresponde a hombres, y el 30% a mujeres. Además, el 42,7% de los perfiles tienen de 22 a 34 años, y el 26,4% 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%.

Tabla 2

Situación laboral en el sector fitness

Ocupación principal	75,0%
Segunda ocupación	12,1%
Tercera ocupación o más	0,6%
Actualmente no trabajo en el sector del fitness	12,3%
Trabajo a tiempo completo	53,4%
Trabajo a tiempo parcial sin otro trabajo	10,3%
Trabajo a tiempo parcial con otro trabajo	15,3%
He trabajado en el sector pero he cambiado	3,2%
No trabajo actualmente en el sector, estoy en paro	5,6%
Otros	12,2%

Ingresos brutos anuales

Menos de 10.000 €	20,6%
De 10.000 a 14.999 €	16,4%
De 15.000 a 19.999 €	10,3%
De 20.000 a 24.999 €	11,3%
De 25.000 a 29.999 €	8,3%
De 30.000 a 34.999 €	4,2%
De 35.000 a 39.999 €	3,6%
De 40.000 a 44.999 €	2,6%
De 45.000 a 49.999 €	2,2%
Más de 50.000 €	6,3%
No tengo ingresos derivados de trabajar del sector fitness	13,7%

Tabla 3

En segundo lugar, en Tabla 3 el 79% de los encuestados son trabajadores en activo a tiempo completo o a tiempo parcial, sin o con otro trabajo, mientras que un 21% manifiesta otras situaciones, como estar en paro, el cambio de sector u otros).

Respecto a los ingresos brutos anuales, la mayoría de los profesionales (58,6%) declara tener unos ingresos inferiores a 25.000 €/año.

Ocupaciones de los encuestados	
Propietario centro/Empresario	16,7%
Gerente	8,5 %
Director técnico	8,5 %
Coordinador/a	7,5%
Monitor/a multidisciplinar	11,7%
Monitor/a de sala	2,4%
Monitor/a de clases colectivas	5,8%
Entrenador/a personal (a tiempo completo)	9,9%
Entrenador/a personal (a tiempo parcial)	8,5%
Profesor/a	2,8%
Profesional de la salud (médico, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional...)	1,6%
Estudiante graduado/a	0,8%
Estudiante no graduado	2,4%
Ninguno. No estoy trabajando en el sector del fitness	6,5%
Otros	6,4%

Tabla 4

En cuanto a la tabla 4, un 41.2 % de la muestra ocupa cargos intermedios o de responsabilidad tales como propietario del centro/empresario, gerente, director técnico o coordinador/a.

Tendencias para 2021 y evolución de las tendencias.

Por último, en la Tabla 4 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 2021. 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 (Veiga et al., 2019; Thompson, 2019) de modo que se puedan comparar las posiciones obtenidas.

Puesto	Tendencias Encuesta Nacional 2021	Tendencias Encuesta Nacional 2020	Tendencias Encuesta Nacional 2019
1	Ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento de fuerza1	Tecnología "Vestible"
2	Contratación de profesionales "certificados"	Contratación de profesionales "certificados"	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
3	Entrenamiento personal	Equipos multidisciplinarios de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y CCAFYD)	Clase colectivas (GroupTraining)
4	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Entrenamiento funcional	Entrenamiento con pesos libres
5	Entrenamiento funcional	Regulación ejercicio profesionales fitness	Entrenamiento personal
6	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)	Ejercicio y pérdida de peso	Ejercicio es Medicina®
7	Equipos multidisciplinarios de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)	Entrenamiento personal	Entrenamiento con el peso corporal
8	Nutrición y fitness	Programas de fitness para adultos mayores	Programas de fitness para adultos mayores
9	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	Clases "pos-rehabilitación" (para personas con enfermedades)	Coaching de salud/Wellness coaching
10	Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Contratación de profesionales "certificados"
Puesto	Tendencias Encuesta Internacional 2021	Tendencias Encuesta Internacional 2020	Tendencias Encuesta Internacional 2019
1	Entrenamiento Online	Tecnología portátil (wearable)	Tecnología portátil vestible
2	Tecnología "Vestible"	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Entrenamiento clases colectivas
3	Entrenamiento con el peso corporal	Entrenamiento en Grupo	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
4	Actividades de fitness al aire libre (outdoor activities)	Entrenamiento con Peso Libre	Programas de ejercicio para personas mayores
5	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Entrenamiento personal	Entrenamiento con el peso corporal
6	Entrenamiento Virtual	Ejercicio como medicina (EiM)	Personal formado, cualificado y experimentado
7	Ejercicio es Medicina®	Entrenamiento con Peso Corporal	Yoga
8	Entrenamiento con pesos libres	Programas de ejercicio para personas mayores	Entrenamiento personal
9	Programas de fitness para adultos mayores	Health/ Wellness Coaching	Entrenamiento funcional
10	Entrenamiento personal	Certificación y Experiencia de los profesionales del Fitness	Iniciativa "Ejercicio es Medicina"

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

Tabla 5

La Tabla 6 muestra la opinión de los encuestados sobre el sector fitness en el que trabaja para el año 2021.

La mitad de los encuestados trabajan en el sector fitness comercial con un 50,9%. Posteriormente destaca el fitness corporativo, con un 16,9%. Tras ellos, se sitúa el fitness comunitario con un 12,9% y el fitness médico con un 7,6%. El 11,7% restante corresponde a otros sectores.

Perfil del profesional encuestado	
Sector fitness en el que trabaja	
Fitness comercial	50,9%
Fitness comunitario	12,9%
Fitness corporativo	16,9%
Fitness médico	7,6%
Otros	11,7%

Tabla 6

Influencia de la crisis COVID-19

La Tabla 7 describe la influencia de la crisis del covid en las tendencias fitness para el año 2021. Existe un gran consenso, del 96,6%, en el hecho de que la crisis COVID-19 tendrá mucha influencia en las tendencias del fitness. Para el año 2021, habrá una subida del uso de aplicaciones móviles, plataformas y redes sociales. También crece la tendencia a practicar el "home fitness" (fitness en casa) a través de medios digitales, así como el "outdoor fitness".

Influencia de la crisis de la COVID-19 en las tendencias del fitness para 2021	Disminuirá	Aumentará	Valoración
El uso de aplicaciones móviles para el desarrollo de actividades y prestación de servicios de fitness	4,8%	95,2%	8.6
El uso de plataformas y redes sociales para el desarrollo actividades y prestación de servicios de fitness	4,8%	95,2%	8.5
La prestación de servicios de "home fitness" (fitness en casa) a través de medios digitales	8,0%	92,1%	8.2
La prestación de servicios relacionados con actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)	10,0%	90,0%	8.2
La prestación de servicios de entrenamiento personal	13,2%	86,2%	7.8
La prestación de servicios de fitness que supongan el entrenamiento en pequeños grupos	15,3%	84,7%	7.6
La prestación de servicios de fitness que supongan pasar menos tiempo en el centro de deportivo	14,8%	85,2%	7.5
La prestación de servicios de asesoramiento (counseling/ wellness coaching) para que el usuario realice ejercicio por su cuenta	15,5%	84,5%	7.4
La prestación servicios "exclusivos" y tipo "boutique"	27,7%	72,3%	6.9
La prestación de servicios de entrenamiento post-rehabilitación	26,6%	73,5%	6.8
La prestación de servicios relacionados con actividades fitness para personas mayores	27,1%	72,9%	6.8
La prestación de servicios económicos o "low-cost"	40,1%	59,9%	6.2
La prestación de servicios de fitness que supongan el entrenamiento en gran grupo (clases colectivas)	59,3%	40,7%	5.1

Tabla 7



Discusión y conclusiones

El objetivo de este estudio ha sido identificar las tendencias de fitness en España para el próximo año 2021, así como compararlas con las encuestas nacionales del año 2020.

En relación con las posiciones ocupadas puede decirse que mayoritariamente son similares, si bien, aparecen ciertas excepciones destacables que pueden estar en relación con las consecuencias de la crisis del COVID-19

A continuación se describe y comentan las 10 principales tendencias identificadas en España para el año 2021, contrastando con los resultados de las encuestas nacionales e internacionales de anteriores años.

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



Cardio • Studio • Functional • Fitboxing

evergy
evergyfitness.com

1ª posición: Programas de ejercicio y pérdida de peso. proponen combinación de ejercicio que aumente gasto energético, y restricción calórica para contribuir la pérdida de peso. Escala cinco posiciones respecto al año pasado, y aunque ha estado en posiciones relevantes en encuestas anteriores, nunca había ocupado el primer puesto. Se puede especular que entre los motivos de este ascenso puede estar los efectos ya documentados del confinamiento y la restricción de la actividad sobre la ganancia de peso (Bhutani & Cooper, 2020; SEEDO, 2020). Es posible, que los profesionales esperen incremento de demanda de este tipo de programas por parte de la población para revertir la ganancia de peso corporal. Por otro lado, esta tendencia ocupó un puesto nº 11 en la encuesta internacional y será interesante observar qué puesto ocupa en el año 2021, y si se reproducirá un fenómeno similar al ocurrido en España

Puesto nº 2: Contratación de profesionales “certificados”. Sustituye a “personal formado, cualificado y experimentado”. Ocupa el mismo puesto que el año pasado, mostrando que la adecuada cualificación de los profesionales que trabajan en el sector del fitness está consolidada en España, pues siempre ha ocupado las dos primeras posiciones. Sin embargo, en la encuesta internacional para el año 2020 se ha posicionado en el puesto 10 (lugar más bajo ocupado nunca)..

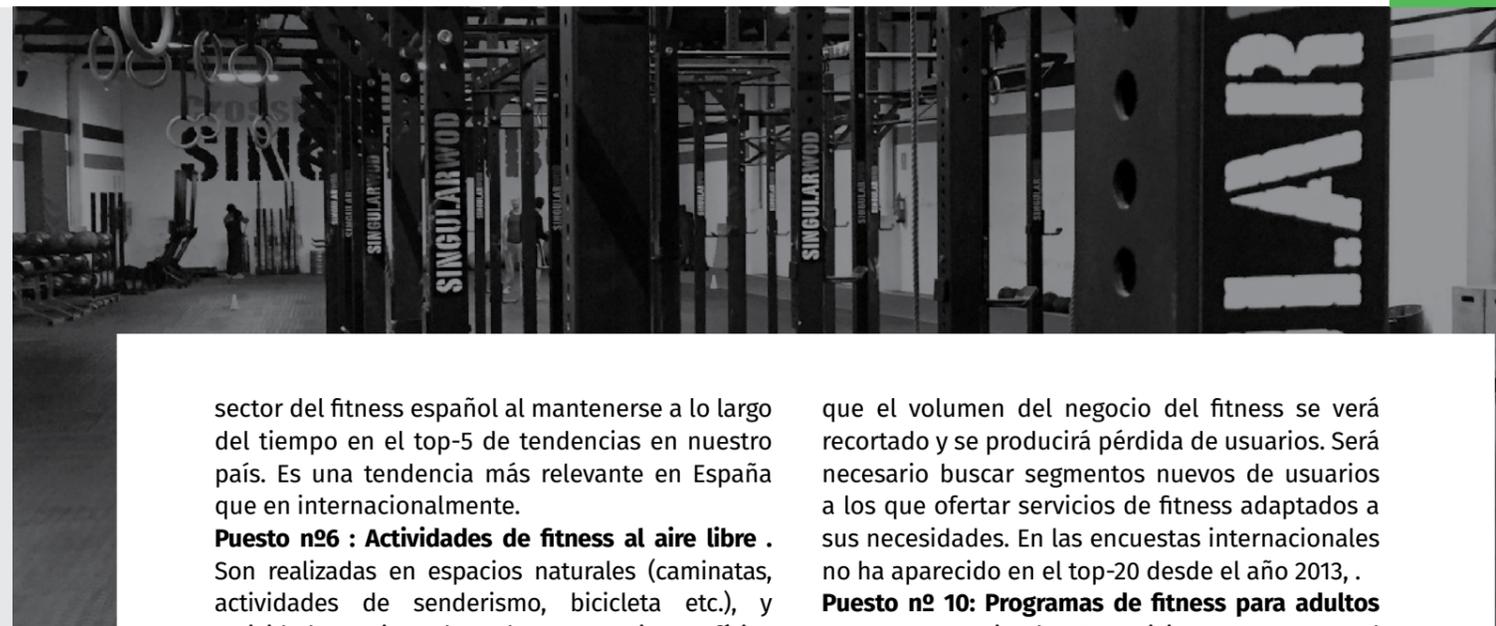
Puesto nº 3: Entrenamiento personal. entrenamiento dirigido por un profesional para un único cliente. Sube 4 puestos en el

año 2021, Parece, una tendencia relevante y consolidada dentro del sector del fitness español e internacional.

Por otro lado, un 86,2 % encuestados cree que la crisis del COVID-19 producirá un incremento de demanda de este tipo de servicios, por lo que es posible que su relevancia aumente incluso más en el futuro

Puesto nº 4: Entrenamiento personal en pequeños grupos. derivación del entrenamiento personal individual donde el entrenador personal trabaja con grupos de entre 2 y 5 personas, para ofrecer una atención personalizada con un coste menor. Ascende 5 puestos en el ranking. La mayoría de encuestados (84.7%) opina que se incrementará la demanda de este tipo de servicios como consecuencia del impacto de la COVID-19. Esta tendencia en el contexto español para el año 2021, no aparece en el top-20 de la encuesta internacional a pesar de haber estado en él en sus ediciones anteriores.

Puesto nº 5: Entrenamiento funcional Es un tipo de entrenamiento específico orientado a la fuerza muscular y que involucra actividades para la mejora del equilibrio, coordinación y resistencia con objetivo de permitir a la persona mejorar su capacidad para llevar a cabo actividades cotidianas. Trata de ser una alternativa a ejercicios tradicionales-analíticos de fuerza y a los protocolos clásicos de rehabilitación. Ha descendido una posición respecto al año 2020, consolidándose como una de las tendencias más relevantes en el



sector del fitness español al mantenerse a lo largo del tiempo en el top-5 de tendencias en nuestro país. Es una tendencia más relevante en España que en internacionalmente.

Puesto nº6 : Actividades de fitness al aire libre . Son realizadas en espacios naturales (caminatas, actividades de senderismo, bicicleta etc.), y actividades orientadas al entrenamiento físico (circuitos o rutinas de entrenamiento realizados en parques o espacios similares. Esta tendencia muestra una evolución de 14 puestos, cuya consecuencia puede ser una el impacto del COVID-19 en los hábitos de entrenamiento de los usuarios, al ser al al aire libre

Puesto nº 7: Equipos multidisciplinares de trabajo desciende 4 posiciones y es una tendencia exclusiva de las encuestas españolas Hace referencia al trabajo conjunto de diferentes profesionales (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos y graduados en CCAFYD) desarrollado de forma coordinada, y con el objetivo de mejorar la salud de aquellas personas que pueden obtener beneficios óptimos de una labor integrada y multidisciplinar. Los resultados obtenidos muestran que se consolida como una tendencia estable en el contexto del fitness español.

Puesto nº 8: Nutrición y fitness introducida por 1ª vez en la encuesta española, al aparecer dentro del top-20 de la encuesta china de tendencias de fitness para el 2020 (puesto 5) . Aparece con una posición intermedia y no existe equivalente ni en la encuesta internacional ni en otras encuestas regionales.

Puesto nº 9: Búsqueda de nuevos nichos de mercado referencia a que puedan ser atraídos al sector de fitness mediante creación de productos y servicios orientados a cubrir necesidades específicas. Este año ascendió 9 posiciones La ruptura de patrón descendente puede deberse de nuevo a un efecto de la crisis del coronavirus, ya que los profesionales del sector pueden percibir,

que el volumen del negocio del fitness se verá recortado y se producirá pérdida de usuarios. Será necesario buscar segmentos nuevos de usuarios a los que ofertar servicios de fitness adaptados a sus necesidades. En las encuestas internacionales no ha aparecido en el top-20 desde el año 2013, .

Puesto nº 10: Programas de fitness para adultos mayores. Desciende 2 posiciones respecto al año anterior. Hace referencia a programas de ejercicio supervisados y dirigidos a personas por encima de la edad de jubilación, adecuados a las características de esta población y que resulten seguros. Ha aparecido en el top-20 de todas las encuestas españolas ocupando siempre posiciones intermedias. Será interesante ver como el sector del fitness se adapta a nuevas necesidades por la COVID-19 y en la que las consecuencias de la inactividad por el confinamiento y la suspensión de programas de ejercicio han podido tener un importante efecto negativo sobre su salud.

Conclusiones

Las tendencias identificadas en la encuesta nacional de 2021 se corresponden a las identificadas en la encuesta del año 2020 con discrepancias en cuanto al orden ocupado en el ranking de años anteriores. La persistencia de las tendencias en los primeros puestos a lo largo del histórico de encuestas en España pone de manifiesto su importancia en nuestro país. Se van observando mayores discrepancias entre los resultados de las encuestas españolas en relación con las encuestas internacionales año tras año, tanto en el número de tendencias coincidentes en el top-20 como en las posiciones que ocupan en el mismo.



Análisis por Comunidades Autónomas

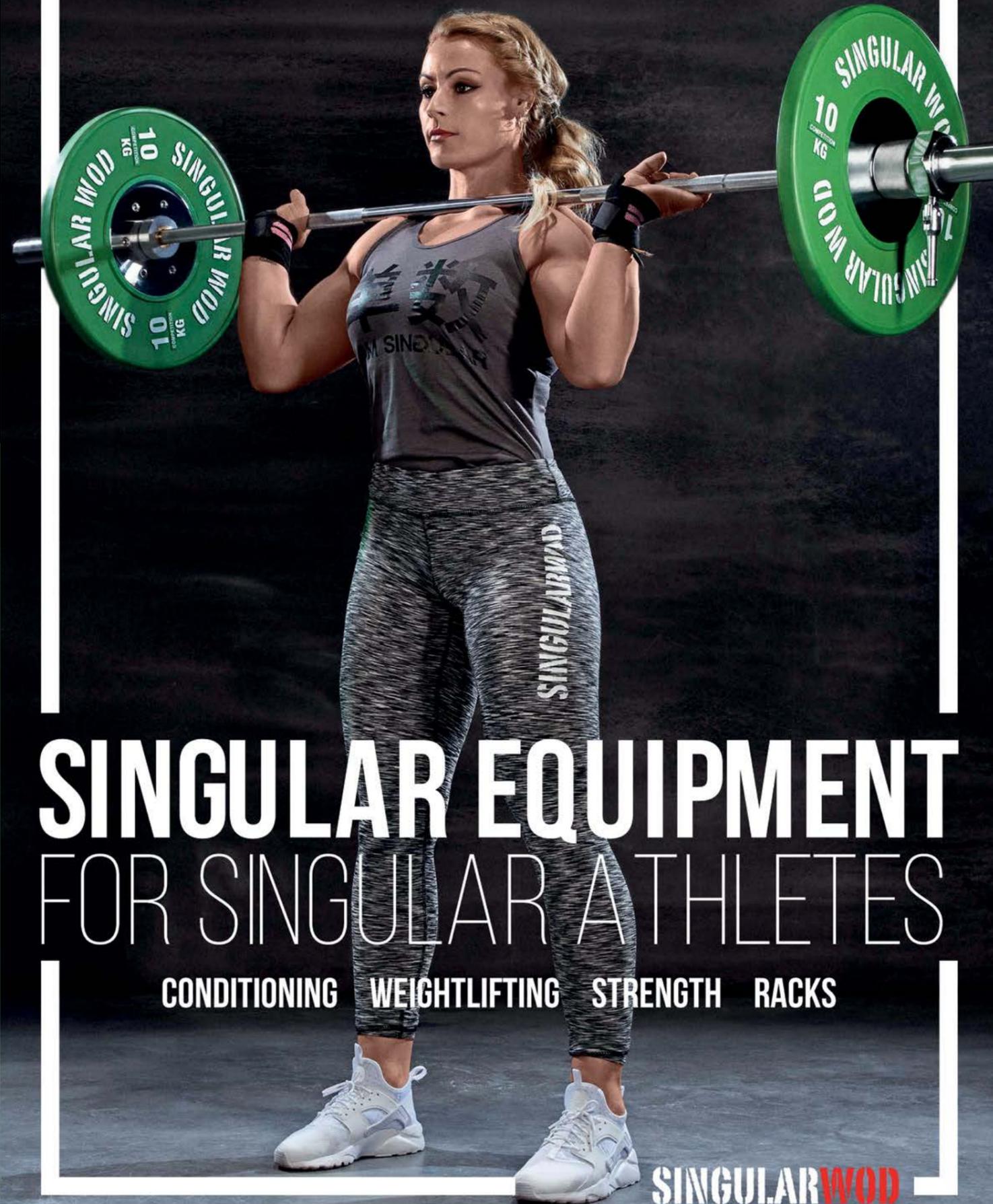
A continuación, se muestra el orden de las Tendencias Fitness en España para 2021 obtenido para cada una de las cuatro primeras Comunidades Autónomas, en cuanto al número de respuestas obtenidas para la realización del estudio.

Con esto se podrán observar las diferencias existentes entre las mismas y de cada una de ellas en cuanto al orden obtenido a nivel nacional.

Posteriormente, se compararán 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 2021, “contratación de profesionales certificados” desciende del puesto 1 al puesto 3, “entrenamiento funcional” también desciende del segundo puesto al cuarto y completando el top 3 aparece “programas de ejercicio y pérdida de peso” y “entrenamiento personal”. Aparecen además, nuevas tendencias como “fitness online”, o “nutrición y fitness”, en los puestos 5 y 6, así como “apps de ejercicio para teléfonos inteligentes” y “tecnología portátil para vestir relacionada con el deporte”. Continúan otras tendencias como “entrenamiento funcional”, “entrenamiento personal en pequeños grupos”, “búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector” o “entrenamiento con el peso corporal”.



Orden de NNTT 2020 COMUNIDAD DE MADRID	Promedio Madrid
1. Programas de ejercicio y pérdida de peso	8,62
2. Entrenamiento personal	8,42
3. Contratación de profesionales “certificados”	8,36
4. Entrenamiento funcional	8,19
5. Nutrición y fitness	8,17
6. itness Online	8,07
7. Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	8,05
8. Equipos multidisciplinares de trabajo	8,04
9. Entrenamiento personal en pequeños grupos	8,04
10. Actividades de fitness al aire libre	8,03
11. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	7,96
12. Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	7,91
13. Programas de fitness para adultos mayores	7,91
14. Entrenamiento con el peso corporal	7,87
15. Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes	7,85
16. Monitorización de los resultados de entrenamiento	7,74
17. Clases de “pos-rehabilitación”	7,74
18. Prevención/readaptación funcional de lesiones	7,72
19. Entrenamiento con pesos libres	7,68
20. Tecnología portátil para “vestir” relacionada con el deporte	7,62

Tendencias fitness en Andalucía

En Andalucía, al igual que en España en general, la tendencia de “programas de ejercicio y pérdida de peso asciende al primer puesto, bajando un puesto respecto al año pasado. Otras tendencias que ascienden a los primeros puestos, son las de “contratación de profesionales certificados”, “entrenamiento personal” y “entrenamiento funcional”, las cuales todas estaban en puestos inferiores. Además, entre las principales tendencias para 2021 entran algunas nuevas como “apps de ejercicio para teléfonos inteligentes”, “actividades de fitness al aire libre”, y otras tendencias relacionadas con la tecnología y el fitness online.



Orden de NNTT 2021 ANDALUCÍA	Promedio Andalucía
1. Programas de ejercicio y pérdida de peso	8,83
2. Contratación de profesionales “certificados”	8,70
3. Entrenamiento personal	8,47
4. Entrenamiento funcional	8,36
5. Entrenamiento personal en pequeños grupos	8,34
6. Equipos multidisciplinares de trabajo	8,21
7. Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes	8,09
8. Actividades de fitness al aire libre	8,09
9. Tecnología portátil para “vestir” relacionada con el deporte	8,04
10. Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	7,98
11. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	7,89
12. Entrenamiento con el peso corporal	7,74
13. Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	7,74
14. Programas de fitness para adultos mayores	7,70
15. Clases de “pos-rehabilitación”	7,70
16. Prevención/readaptación funcional de lesiones	7,70
17. Nutrición y fitness	7,70
18. Monitorización de los resultados de entrenamiento	7,68
19. Fitness Online	7,68
20. Entrenamiento con pesos libres	7,53

Tendencias fitness en Cataluña

En Cataluña entra en primer lugar la tendencia de “programas de ejercicio y pérdida de peso”, en línea con el resto de España. Le siguen en segundo y tercer puesto la “búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector” y “contratación de profesionales certificados”. Crecen con fuerza algunas tendencias como “actividades de fitness al aire libre” que sube del puesto 18 al 4, o “entrenamiento interválico de alta intensidad”, subiendo del puesto 9 al 5. Se incorporan a la lista nuevas tendencias como “fitness online” o “nutrición y fitness”. Siguen algunas tendencias como “programas de fitness para adultos mayores”, “clases de pos-rehabilitación” o “entrenamiento con el peso corporal”. Destaca la bajada del 2º al 18º puesto de la “regulación ejercicio de los profesionales del fitness”.



Orden de NNTT 2021 CATALUÑA	Promedio Cataluña
1. Programas de ejercicio y pérdida de peso	8,32
2. Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	8,21
3. Contratación de profesionales “certificados”	8,14
4. Actividades de fitness al aire libre	7,98
5. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	7,97
6. Clases colectivas	7,95
7. Entrenamiento funcional	7,92
8. Entrenamiento con el peso corporal	7,84
9. Programas de fitness para adultos mayores	7,84
10. Fitness Online	7,84
11. Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes	7,83
12. Entrenamiento personal	7,78
13. Monitorización de los resultados de entrenamiento	7,76
14. Entrenamiento personal en pequeños grupos	7,71
15. Equipos multidisciplinares de trabajo	7,63
16. Clases de “pos-rehabilitación”	7,54
17. Prevención/readaptación funcional de lesiones	7,49
18. Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	7,46
19. Entrenamiento en circuito	7,40
20. Nutrición y fitness	7,38

Tendencias fitness en la Comunidad Valenciana

En la Comunidad Valenciana, el “entrenamiento personal” sube desde el tercer puesto hasta el primero. El podio lo completan los “programas de ejercicio y pérdida de peso” y “contratación de profesionales certificados”. También destaca la subida del “entrenamiento personal en pequeños grupos”, ascendiendo del puesto 13 al 4. Entran nuevas tendencias como “nutrición y fitness”, “apps de ejercicio para teléfonos inteligentes” o “tecnología portátil para vestir relacionada con el deporte”. Algunas tendencias descienden posiciones, como “regulación ejercicio de los profesionales del fitness”, que baja del puesto 6 al 12.



Orden de NNTT 2021 COMUNIDAD VALENCIANA	Promedio Valencia
1. Entrenamiento personal	8,56
2. Programas de ejercicio y pérdida de peso	8,54
3. Contratación de profesionales “certificados”	8,51
4. Entrenamiento personal en pequeños grupos	8,31
5. Equipos multidisciplinares de trabajo	8,26
6. Nutrición y fitness	8,23
7. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	8,18
8. Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	8,18
9. Programas de fitness para adultos mayores	8,05
10. Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes	8,03
11. Entrenamiento funcional	8,00
12. Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	7,97
13. Prevención/readaptación funcional de lesiones	7,95
14. Clases de “pos-rehabilitación”	7,92
15. Entrenamiento con el peso corporal	7,87
16. Monitorización de los resultados de entrenamiento	7,87
17. Tecnología portátil para “vestir” relacionada con el deporte	7,85
18. Actividades de fitness al aire libre	7,82
19. Entrenamiento del core	7,74
20. Clases colectivas	7,69

Tendencias fitness en el resto CCAA

En el resto de comunidades autónomas, en el puesto 1, 2 y 3 están “Programas de ejercicio y pérdida de peso”, “Actividades de fitness al aire libre” y “Contratación de profesionales certificados”. Como ascensos, destaca “Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector”, que sube del puesto 20 al 12. Este año se incorporan al top 20 nuevas tendencias como “Nutrición y fitness”, “Entrenamiento con pesos libres”, “Fitness Online” o “Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes”. Otras tendencias descienden con respecto al año 2020, como “Regulación ejercicio de los profesionales del fitness (del 4 al 9)”, “Entrenamiento funcional” (del 3 al 10), o “Clases de pos-rehabilitación”, que desciende del puesto 10 al 18.



Orden de NNTT 2021 RESTO CCAA	Promedio Resto CCAA
1. Programas de ejercicio y pérdida de peso	8,39
2. Actividades de fitness al aire libre	8,13
3. Contratación de profesionales “certificados”	8,09
4. Programas de fitness para adultos mayores	8,05
5. Entrenamiento personal en pequeños grupos	8,05
6. Nutrición y fitness	8,02
7. Equipos multidisciplinares de trabajo	8,01
8. Entrenamiento personal	7,97
9. Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	7,97
10. Entrenamiento funcional	7,87
11. Monitorización de los resultados de entrenamiento	7,85
12. Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	7,83
13. Entrenamiento con pesos libres	7,70
14. Entrenamiento con el peso corporal	7,62
15. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	7,61
16. Fitness Online	7,60
17. Prevención/readaptación funcional de lesiones	7,59
18. Clases de “pos-rehabilitación”	7,59
19. Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes	7,58
20. Entrenamiento del core	7,55

Valgo Investment

Consultoría Deportiva

+(34) 91 579 99 26

info@valgo.es

www.valgo.es



 /valgoinvestment

 #valgoinvestment

 /valgo-investment

 valgoformacion