

La ACSM ha publicado las Tendencias del Fitness Mundial para 2019



La American College of Sports Medicine (ACSM) ha publicado recientemente su informe sobre las tendencias del fitness mundial para 2019. Los resultados muestran como la tecnología portátil (wearable) ha ido escalando puestos hasta colocarse como primera tendencia tras estar en la edición anterior en la tercera posición. Por otro lado, aspectos relacionados con la formación de los profesionales, han ido escalando, como por ejemplo, Certificación y Experiencia de los Profesionales del fitness, que ocupa la sexta posición, y en la décimo octava, encontramos la formación académica para los profesionales del Fitness.

La encuesta se envió a 37,075 profesionales de la actividad física y la salud, recibándose un total de 2,038 respuestas. En cuanto al perfil demográfico de los encuestados, incluye un 65% de mujeres y 35% de hombres en un rango muy amplio de edades. A

continuación les dejamos una tabla con el TOP 20 de tendencias fitness mundiales:

TOP 20 Tendencias Fitness mundiales según la ACSM:

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.
11. Wellness Coaching.
12. Ejercicio y pérdida de peso.
13. Aplicaciones móviles de ejercicios.
14. Dispositivos movilidad/miofasciales.
15. Promoción salud laboral y programas en centro trabajo.
16. Medición del resultado.
17. Actividades al aire libre
18. Formación académica para los profesionales del Fitness.
19. Entrenamiento personal en grupos reducidos.
20. Sesiones post-rehabilitación.

Para ver el informe completo, pinche en el [enlace](#).

Link to Original article: <https://www.circulodegestores.com/blog/la-acsm-ha-publicado-las-tendencias-del-fitness-mundial-para-2019?elem=126591>