

Crece el uso de 'wearables' y cae el 'Hiit': así son las tendencias del 'fitness' para 2019

Los profesionales del sector aseguran que los programas de entrenamiento para la tercera edad cobran cada vez más importancia por el envejecimiento de la población, y aseguran que ahí existe una oportunidad de negocio.

Palco23
29 oct 2018 - 09:49

Crece el uso de 'wearables' y el funcional, y cae el 'hiit': así son las tendencias del 'fitnes

Estados Unidos es el centro de todas las miradas de los profesionales del *fitness*. De allí proceden las tendencias a las que los directivos están atentos con vistas a implementarlas en el mercado español, como ha ocurrido durante los últimos años con el *cross-training* o el funcional. De cara a 2019, las mayores tendencias del sector apenas experimentan cambios, aunque sí invierten el orden del ránking: los *wearables* vuelven a la primera posición de la lista, seguido del entrenamiento en grupo y las sesiones *high intensity interval training (Hiit)*.

Así se desprende del informe anual que ofrece cada año el American College of Sports Medicine (Acsm) en base a una encuesta realizada a más de 2.000 profesionales de la industria de más de cuarenta países. Entre los participantes se encuentran desde directivos del sector hasta entrenadores personales, pasando por instructores de actividades dirigidas, licenciados y académicos del campo de la educación física y la salud.

Como ya ocurrió en 2016, los *wearables* regresan a lo más alto de la lista tras un 2018 en el que ocuparon la posición número tres. En segundo lugar está el entrenamiento en grupo, en el que se encuentran las clases de Body-Pump o de *indoor-cycling*, por ejemplo. "Este tipo de entrenamientos han sido tendencia durante muchos años, pero no fue hasta 2017 cuando se coló entre las veinte principales", explica el Acsm.

Entre las subidas más destacadas están los programas de entrenamiento para la tercera edad, que ha ascendido de la novena a la cuarta posición, superando otras tendencias como el entrenamiento personal, el funcional o el yoga. “La gente está viviendo más tiempo, trabajando durante más horas y es necesario que también se ejerciten durante más tiempo. Es un segmento de edad que tiene más dinero que la gente joven, y los clubes de *fitness* pueden sacar provecho de este mercado, que es creciente”, explica el colegio americano de medicina deportiva.

Esta tendencia está estrechamente vinculada con la de ver el ejercicio como una medicina, que el sector da más importancia de cara a 2019. Se basa en el hecho de que los profesionales de la salud puedan prescribir actividad física a sus pacientes como prevención de enfermedades cardiovasculares y relacionadas con la alimentación. Esta tendencia ocupaba la posición número 12 en la lista de 2018, mientras que este año ha subido hasta el número 10.

Algunas de las tendencias que más han caído han sido el entrenamiento personal en grupo, de la posición 13 a la número 19, el ejercicio al aire libre, de la número 14 a la 17, y el ejercicio para la pérdida de peso, que cae de la número 10 a la 12. Por otro lado, el entrenamiento de musculación, que el año pasado ocupaba la posición número 5, ha desaparecido del *top-20*.

Entre las tendencias que más crecen destacan las *apps* de entrenamiento, que el año pasado no estaban entre las veinte principales y de cara al próximo año ocupan la posición número 13 y una nueva tendencia, que tiene que ver con los accesorios para la movilidad y la liberación miofascial, que son herramientas de goma para masajear los músculos y aliviar la tensión muscular.

Por último, el entrenamiento funcional sube un escalón, hasta la posición número 9, por lo que se prevé que los gimnasios sigan dando importancia a este tipo de sesiones que se han convertido en tendencia en España gracias a los box de CrossFit y a las actividades dirigidas implementadas por las cadenas.