

Fitness: ecco quali saranno le tendenze per il 2021

Data: 1 gennaio 2021 | Autore: Redazione



Questo sondaggio sui **trends del fitness** dell'ACSM è sicuramente segnato dalla **pandemia mondiale di COVID-19**. La novità di quest'anno è stata l'inclusione di potenziali nuove tendenze come l'allenamento online e virtuale. Nel sondaggio del 2020, l'allenamento virtuale/online era stato ridefinito come l'allenamento più specifico (ed era il trend n.1 per il 2021). **L'allenamento virtuale è diventato di per sé una tendenza a tutti gli effetti** (ed è la tendenza n.6 per il 2021).

I risultati di questo sondaggio annuale come sempre aiutano il settore della salute e del fitness a prendere alcune decisioni aziendali critiche per la crescita e lo sviluppo futuri. Questi investimenti possono essere basati su tendenze emergenti che sono state identificate da professionisti del fitness in tutto il mondo e non sull'ultima innovazione di esercizio commercializzata durante le info commerciali a tarda notte in televisione o dalla celebrità che approva un prodotto e nemmeno dai venditori di tabelle uguali per tutti, ai quali non dovete mai affidarvi.

Negli ultimi 15 anni, gli editori dell'**Health & Fitness Journal (FIT)** di **ACSM** hanno distribuito un sondaggio elettronico a migliaia di professionisti in tutto il mondo per determinare le tendenze di salute e di fitness per l'anno successivo e dato che si tratta di un'indagine sulle tendenze (e non sulle mode), agli intervistati è stato chiesto di fare prima la distinzione molto importante tra "moda" e "tendenza".

La moda riguarda gli ultimi e popolari stili di abbigliamento, capelli, decorazioni, ecc. e può anche

riferirsi al modo di fare qualcosa.

La tendenzasi riferisce anche alla direzione generale in cui qualcosa si sta sviluppando o cambiando.

Questi sondaggi annuali ACSM non solo continuano a confermare le tendenze precedentemente identificate, ma riconoscono anche alcune nuove ed emergenti tendenze che compaiono per la prima volta a causa della pandemia mondiale di [COVID-19](#). L'indagine sulle tendenze del fitness non cerca di valutare prodotti, servizi, attrezzature, attrezzi da palestra, hardware, software, strumenti o altri macchinari per esercizi. Il potenziale impatto sul mercato di nuove attrezzature, dispositivi per esercizi o programmi non viene valutato da questo sondaggio annuale. L'indagine è stata progettata per **confermare o per introdurre nuove tendenze**(non mode) che avranno un impatto positivo sul settore, secondo gli intervistati internazionali. Alcune delle tendenze identificate nelle indagini precedenti potrebbero manifestarsi anche per diversi anni, mentre altre potrebbero essere passeggera (alcune di appena 1 anno).

Le risposte al sondaggio sono state ricevute da quasi tutti i continenti, compresi i **Paesi di Australia, Brasile, Canada, Cina, Francia, Germania, Giappone, India, Italia, Russia, Singapore, Serbia, Regno Unito e Stati Uniti, tra i molti altri**. I dati demografici degli intervistati includono il 63% di donne (37% di uomini) con un'ampia variabilità di età, il 53% con più di 10 anni di esperienza nel settore e il 27% con più di 20 anni di esperienza.

Agli intervistati è stato chiesto di identificare le loro occupazioni, con il 20% che indicava di essere [personal trainer](#) a tempo pieno o part-time. Alla domanda se lavorassero a tempo pieno o part-time, il 63% ha risposto a tempo pieno e il 27% a tempo parziale (meno di 20 ore settimanali).

I risultati

Classifica i 20 migliori trends mondiali del fitness per il 2021:

1. Allenamento online;
2. Tecnologia indossabile;
3. Allenamento a corpo libero;
4. Attività all'aperto;
5. [HIIT](#);
6. Allenamento virtuale;
7. L'esercizio fisico è Medicina;
8. Allenamento della forza con pesi liberi;
9. Programmi di fitness per gli [anziani](#);
10. Allenamento personalizzato;
11. [Coaching](#) sulla salute/benessere;
12. Applicazioni per l'esercizio fisico;
13. Impiego di professionisti del movimento certificati;
14. [Allenamento funzionale](#) al fitness;
15. [Yoga](#);
16. Esercizio per dimagrire;
17. Allenamento di gruppo;
18. Stile di vita come Medicina;
19. Licenza per professionisti del fitness;
20. Misurazioni dei risultati.

Allenamento online: è stato introdotto per la prima volta nel sondaggio annuale nel 2019 e ha

debuttato al n.3 prima di scendere al n.26 nel 2020 quando “virtuale” è stato scorporato, a favore del più specifico “online”. I grandi cambiamenti nel settore del fitness per la salute a seguito della pandemia COVID-19 hanno portato alla chiusura temporanea dei centri fitness in tutto il mondo, costringendo ad un’innovazione nel concretizzare le sessioni. Le difficoltà di coinvolgere i clienti a distanza hanno portato all’uso di alcuni sistemi molto strategici e l’allenamento online ne è la rappresentazione. Questa tendenza utilizza la tecnologia di streaming digitale per fornire sessioni e programmi di esercizi di gruppo, individuali o didattici online, è disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7 e può essere svolta come una lezione dal vivo (allenamenti in streaming live) o preregistrata.

Tecnologia indossabile:al primo posto da quando è stata introdotta per la prima volta nel sondaggio nel 2016 (l’unica eccezione è stato un calo al n.3 nel 2018) e include fitness tracker, smartwatch, cardiofrequenzimetri e dispositivi di localizzazione GPS. Questi dispositivi possono essere utilizzati come contapassi e possono monitorare la frequenza cardiaca, la temperatura corporea, le calorie, il tempo di seduta, il sonno e molto altro. Inizialmente, c’erano alcuni problemi di accuratezza, ma questi problemi sembrano essere stati risolti abbastanza bene, tanto da essere stimata in un’industria di circa 100 miliardi di dollari. Le nuove innovazioni includono la pressione sanguigna, la saturazione di ossigeno e l’elettrocardiogramma.

Allenamento a corpo libero:è apparso per la prima volta nell’indagine sulle tendenze nel 2013 (al n.3) ed era al n.2 nel 2017, n.4 nel 2018 e n.5 nel 2019 prima di scendere al n.7 nel 2020. Non è apparso come un’opzione di tendenza dell’indagine prima del 2013 perché è diventato popolare (come tendenza definita) nelle palestre di tutto il mondo nell’ultimo decennio. Utilizzando una combinazione di allenamento a corpo libero a resistenza variabile e movimenti neuromotori, utilizzando più piani di movimento, questo programma si basa sull’utilizzo del peso corporeo come modalità di allenamento. L’allenamento utilizza attrezzature minime, il che lo rende un modo economico per esercitarsi in modo efficace.

Attività all’aperto:forse a causa della pandemia COVID-19, sono diventate più popolari le attività all’aperto come passeggiate in piccoli gruppi, gite di gruppo o escursioni organizzate. Possono essere eventi brevi, eventi di un giorno o escursioni pianificate di una settimana. I partecipanti possono incontrarsi in un parco locale, in un’area escursionistica o su una pista ciclabile in genere con un trainer. Questa tendenza per i professionisti della salute e del movimento a offrire servizi di attività all’aperto per è iniziata nel 2010. In quell’anno le attività all’aperto erano al n.25 nell’indagine annuale e poi al n.27 nel 2011. Le attività outdoor sono state al n. 4 trend nel 2012, n.13 nel 2013, n.14 nel 2014, n.12 nel 2015, n.14 nel 2016 e n.13 nel 2017. Nel 2018 le attività outdoor sono state classificate n.14, n.17 nel 2019 e n.13 nel 2020.

HIIT:sebbene facesse parte del sondaggio come possibile tendenza prima del 2013 ma non fosse tra i primi 20, HIIT è stata al n.1 nell’indagine nel 2014 e 2018 (sceso al n.3 nel 2016 e nel 2017) ed è stato tra i primi cinque tra il 2014 e il 2020. Per il 2021, HIIT scende al n.5. Questi programmi di esercizi comportano in genere brevi fasi di esercizi ad alta intensità, seguiti da una breve fase di recupero. Sebbene ci siano diversi esempi di centri di HIIT, tutti enfatizzano intensità maggiori (superiori al 90%) del massimo durante le fasi di maggiore intensità, seguiti da periodi di recupero. Nonostante gli avvertimenti da parte di alcuni professionisti del movimento di tassi di infortuni potenzialmente aumentati svolgendo HIIT, questa forma di esercizio è diventata popolare nelle palestre di tutto il mondo.

Allenamento virtuale:questa è la prima volta che viene separato dall’allenamento online. Ai fini del sondaggio, l’allenamento virtuale è stato definito come la fusione di esercizi di gruppo con la tecnologia che offre allenamenti progettati per facilitare e adattarsi a diverse esigenze. In genere gli

allenamenti virtuali vengono eseguiti nelle palestre su di un grande schermo, attirando un numero inferiore di clienti, rispetto alle lezioni dal vivo, fornendo al contempo ai clienti di tutti i livelli e le età una diversa esperienza di fitness di gruppo. Le lezioni virtuali sono spesso un gateway per lezioni di fitness di gruppo dal vivo. Gli allenamenti virtuali in genere attraggono numeri più piccoli e i clienti possono andare al proprio ritmo, il che lo rende ideale se si allena un principiante che cerca di imparare i movimenti. Come per l'allenamento online, la quello virtuale, risultante tra i primi 10, potrebbe essere una reazione del settore alla pandemia COVID-19.

L'esercizio fisico è una medicina.L'esercizio è medicina è un'iniziativa sanitaria globale che si concentra sull'incoraggiare i medici di base e altri operatori sanitari a includere la valutazione dell'attività fisica e le raccomandazioni di trattamento con esercizio fisico, come parte di ogni visita del paziente e indirizzare i loro pazienti a professionisti certificati dell'esercizio. Inoltre riconosce i professionisti del movimento come parte del team sanitario nelle loro comunità locali. L'esercizio fisico come medicina era il n.7 nel 2017, n.12 nel 2018, n.10 nel 2019 e n.6 nel 2020.

Allenamento della forza con pesi liberi:i sondaggi precedenti includevano una categoria descritta come "allenamento della forza". Determinato a essere una categoria troppo ampia, l'allenamento della forza è stato tralasciato nel 2020 a favore dell'allenamento con i pesi più specifico. Le lezioni di pesi liberi, bilancieri, kettlebell, manubri e palla medica, non incorporano semplicemente i bilancieri in una classe o in un'attività funzionale. Gli istruttori iniziano insegnando l'esecuzione corretta per ogni esercizio e poi aumentano progressivamente la resistenza una volta ottenuta, periodicamente viene aggiunto un nuovo esercizio e così via. L'allenamento con i pesi liberi ha debuttato al n.4 nel 2020.

Programmi di fitness per anziani:questa tendenza sta tornando, dopo essere stata tra i primi 10 dal 2007 (quando era la tendenza n.2) ed è scesa al n.11 nel 2017. I programmi di fitness per gli anziani sono stati al n.9 nel 2018, n.4 nel 2019 e n.8 nel 2020. Questa tendenza continua a sottolineare le esigenze di fitness delle generazioni più anziane; in generale hanno più denaro discrezionale rispetto alle loro controparti più giovani e i fitness club potrebbero essere in grado di trarre vantaggio da questo mercato in crescita. Le persone vivono più a lungo, lavorano più a lungo e rimangono in buona salute e attive fino al pensionamento dal lavoro.

Allenamento personalizzato:continua ad essere una tendenza forte poiché la l'allenamento diventa più accessibile online, nei centri benessere, a casa e nei luoghi di lavoro che dispongono di strutture per il fitness. Include test di fitness e definizione degli obiettivi con il trainer che lavora in rapporto di uno a uno con un cliente per prescrivere allenamenti specifici per le sue esigenze e per gli obiettivi individuali. Da quando questo sondaggio è stato pubblicato per la prima volta nel 2006 è stata sempre una delle dieci tendenze principali, al n.9 nel 2017 e n.8 nel 2018 e nel 2019. Nel 2020 è stata la tendenza n.5.

Coachingsulla salute/benessere:i sondaggi precedenti includevano il coaching del benessere, ma per il sondaggio del 2019 è stato aggiunto il termine "salute", che descrive meglio questa tendenza. Il coaching del benessere è stato tra le prime 20 tendenze dal 2010 ed è stato indicato al n.17 nel 2014, n.13 nel 2015 e 2016, n.15 nel 2017, n.18 nel 2018, n.11 nel 2019 e n.9 nel 2020. Questa è una tendenza che integra la scienza comportamentale nella promozione della salute e nei programmi sullo stile di vita. Il coaching sulla salute/benessere utilizza un approccio individuale (e talvolta in piccoli gruppi) con il coach che fornisce supporto, definizione degli obiettivi, guida e incoraggiamento. Il coach sulla salute/benessere si concentra sui valori, i bisogni, la visione e gli obiettivi a breve e lungo termine del cliente utilizzando strategie d'intervento per il cambiamento del comportamento.

Applicazioni per l'esercizio fisico:ora disponibili per dispositivi mobili, le app. includono istruzioni

sia audio, che visive, dall'inizio al termine dell'esercizio e spunti continuare. Alcune di queste app. possono monitorare i progressi nel tempo e centinaia di altre funzionalità. Queste app. sono disponibili per dispositivi mobili come iWatch, iPhone, iPad e dispositivi Android. Le app. per esercizi si sono classificate al posto n.20 nell'indagine 2019, n.25 nel 2020, e ora al n.12 nel 2021.

Impiego di professionisti del movimento certificati: ha debuttato al posto n.6 nel 2019, poi è sceso al n.10 nel 2020 e ora al n.13, segnala l'importanza di assumere professionisti del movimento e della salute certificati, attraverso programmi educativi e programmi di certificazione ufficiali, che sono pienamente accreditati per i professionisti e sta rapidamente diventando una tendenza. Altri programmi di certificazione sono stati accreditati dalla commissione nazionale per le agenzie di certificazione, consentendo ai datori di lavoro un facile accesso alla convalida della certificazione attraverso il Registro dei Professionisti dell'Esercizio Fisico degli Stati Uniti. L'impiego di professionisti del movimento certificati è stato un nuovo elemento del sondaggio nel 2019, che ha sostituito "Professionisti del Fitness Istruiti, Certificati ed Esperti", che è stato visto essere una definizione troppo ampia, come elemento del sondaggio.

Allenamento funzionale al fitness: replicando le attività fisiche effettive che qualcuno potrebbe svolgere in funzione della propria routine quotidiana, è apparso per la prima volta nel sondaggio alla posizione n.4 nel 2007, ma è sceso al n.8 nel 2008 e n.11 nel 2009. Ricomparve nella top 10 nel 2010 al n.7 e nel 2011 al n., al n.10 trend nel 2012, all'8° nel 2013 e nel 2014, al n.9 nel 2015, n.7 nel 2016, n.12 nel 2017, n.10 nel 2018, n.9 nel 2019 e n.12 nel 2020. Questa è una tendenza verso l'uso dell'allenamento della forza per migliorare l'equilibrio, la coordinazione, la forza muscolare e la resistenza per migliorare le attività della vita quotidiana, tipicamente per gli anziani e per tutte le popolazioni cliniche.

Yoga: ha assunto una varietà di forme in passato (tra cui Power Yoga, Flow Yoga, Yogilates, Hot Yoga, Rocket Yoga e molti altri), nonché video e libri su richiesta. Lo yoga è apparso per la prima volta tra i primi 10 posti in questo sondaggio nel 2008, è uscito dai primi 20 nel 2009, ma è tornato alla grande nei sondaggi del 2010 (n.14) e del 2011 (n.11). Nel 2012 lo yoga era al posto n.11 dell'elenco, è sceso al n.14 nel 2013 e al n.7 nel 2015. Nel 2017 si è classificato 8° dopo aver occupato il posto n.7 nel 2015 e n.10 nel 2016. Yoga è stato classificato 7° nel 2018 e 2019 e 14° nel 2020.

Esercizio per dimagrire: la maggior parte dei programmi dietetici consiglia di includere qualche tipo di programma di esercizio nella routine quotidiana della restrizione calorica, aggiungendo all'equazione il dispendio calorico dell'attività fisica. L'esercizio nei programmi di perdita di peso è stata una delle 20 tendenze principali dall'inizio del sondaggio. Nel 2009 l'esercizio per la perdita di peso si è classificato al posto n.18, passando al n.12 nel 2010, n.7 nel 2011, n.4 nel 2012 e n.5 nel 2013. Nel 2014 questa tendenza è stata classificata 6^a ed è rimasta al 6° posto nel 2015. L'esercizio per dimagrire era al posto n.9 nell'indagine 2016 e al n.10 nel sondaggio 2017, all'11° posto nel 2018, 12° nel 2019 e 11° nel 2020.

Allenamento di gruppo: i programmi di allenamento di gruppo ci sono da molto tempo e sono apparsi come una potenziale tendenza mondiale sin da quando questo sondaggio è stato originariamente costruito. Tuttavia, è solo nel 2017 che l'allenamento di gruppo è entrato nella top 20, comparando al n.6 seguito dal n.2 nelle indagini del 2018 e del 2019. Nel 2020 è sceso leggermente al n.3. Tuttavia, per l'indagine 2021 è sceso drasticamente al 17° posto. Definito tale quando partecipano più di cinque persone, con gli istruttori che insegnano, guidano e motivano le persone attraverso classi di movimento di gruppo anche più grandi. Le lezioni di gruppo sono progettate per essere sessioni efficaci e motivazionali per diversi livelli di fitness con istruttori che insegnano molti

tipi di lezioni e con l'uso di attrezzature, dalle lezioni basate su cardio e ciclismo indoor, alle lezioni basate sulla danza e con lo step. Il drastico calo dell'indagine sulle tendenze del 2021 potrebbe essere il risultato della chiusura delle palestre o della raccomandazione di limitare gli incontri sociali.

Stile di vita come medicina: è la pratica basata sull'evidenza per aiutare gli individui e le famiglie ad adottare e sostenere comportamenti sani che influiscano positivamente sulla salute e sulla qualità della vita. Esempi di comportamenti includono ad esempio l'eliminazione dell'uso del tabacco, il miglioramento della dieta, l'aumento dell'attività fisica e la moderazione del consumo di alcol. Questa tendenza promuove comportamenti sani come base per l'assistenza medica, la prevenzione delle malattie e la promozione della salute ed è apparsa per la prima volta nel sondaggio sulle tendenze del fitness al 16° posto nel 2020.

Licenza per professionisti del fitness: ci sono alcune professioni negli Stati Uniti e in tutto il mondo che sono regolamentati da licenze locali, statali o nazionali. Ad esempio, le persone non possono definirsi un medico o un infermiere e in molti luoghi un fisioterapista o un dietista senza essere in possesso di una licenza rilasciata dal governo statale o federale. Questa è una tendenza nel settore del fitness per perseguire la regolamentazione dei professionisti del movimento come personal trainer e fisiologi dell'esercizio. La licenza per i professionisti del fitness e del movimento è apparsa per la prima volta come tendenza del fitness nel 2018 quando è stata classificata 16^a, poi 18^a nel 2019 e 15^a nel 2020, prima di stabilirsi al 19^a per il 2021.

Misurazioni dei risultati: servono per definire, monitorare e riportare i dati portando vantaggio sia alla persona, che all'allenatore. Le misurazioni sono necessarie per determinare i benefici dei programmi di salute e fitness nella gestione della malattia, del trascorso del percorso allenante e per documentare il successo nel cambiamento delle abitudini di vita negative e la proliferazione della tecnologia aiuta nella raccolta dei dati. Le misurazioni dei risultati sono state il 21° posto nel 2018, al n.16 nel 2019 e al n.19 nel 2020.

Tra i primi 20 classificati del 2020, sono stati esclusi i **corsi di allenamento a circuito, la promozione della salute nei luoghi di lavoro e il benessere sul posto di lavoro, i bambini e l'esercizio.** L'allenamento a circuito si è classificato n.17 nel 2018, sceso al n.21 nel 2019, n.17 nel 2020 e n.26 per il 2021. La promozione della salute nei luoghi di lavoro e il benessere sul posto di lavoro sono stati classificati al n.15 nel 2019, scesi al n.18 nel 2020, e ora si colloca al n.27 per il 2021. Bambini ed esercizio fisico sono stati classificati al n.1 nel 2007, ma ha perso terreno negli ultimi anni. Nel 2020 i bambini e l'esercizio fisico si sono classificati tra i primi 20 (n.20) ma sono scesi al n.28 per il 2021.

Sebbene nessuno possa prevedere con precisione il futuro di qualsiasi settore, ma in particolare di quello del fitness, questo sondaggio tiene traccia delle tendenze che possono aiutare i professionisti del movimento, gli operatori del settore fitness e i proprietari di centri fitness, nel prendere le loro importanti decisioni aziendali e programmatiche.

(Per richiedere un programma di allenamento personalizzato, [clicca qui](#)).

Dott. Luca Venturi