

Valgo - Blog

<https://www.valgo.es/>

Publicadas las Tendencias Fitness mundiales para el 2025 por la ACSM



El **American College of Sports Medicine (ACSM)** ha publicado las tendencias del fitness mundial para el año 2025. En el año 2024, a pesar de la incertidumbre que siguió a la pandemia de COVID-19, la industria de la salud y fitness ha seguido creciendo. Cabe destacar que durante la pandemia, se lograron grandes avances en relación a la implementación y desarrollo tecnológico en los diferentes ámbitos de nuestra vida diaria. Es por ello, que de cara al 2025 y al igual que sucedió en el año 2024, se espera que las tendencias que relacionan tecnología y deporte sigan ocupando los puestos principales del ranking.

Este año, la encuesta online se envió por correo electrónico a profesionales certificados de ACSM, miembros de la alianza ACSM, miembros profesionales de ACSM, editores asociados de HFJ y miembros del consejo editorial de HFJ (**N = 30,394**). Un total de 1.745 participantes completaron la encuesta, lo que resultó en una tasa de respuesta del 7%. Las plataformas de redes sociales, incluida la página de Facebook de HFJ y el Instagram de ACSM, obtuvieron 471 respuestas. Se puso a disposición de todos los asistentes registrados de la Reunión Anual de ACSM de 2024 en Boston, MA, un enlace genérico que solicitó 861 respuestas. Después de eliminar los duplicados y las líneas de

datos incompletas, se utilizó un tamaño de muestra final de 2.083 para determinar las 20 principales tendencias de ACSM de 2025.

1. Tecnología portátil (wearables).
2. Apps de ejercicio para dispositivos móviles.
3. Programas de Fitness para adultos mayores.
4. Ejercicio para pérdida de peso.
5. Entrenamiento de fuerza tradicional.
6. Entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT).
7. Tecnología de capacitación basada en datos.
8. Ejercicio para la salud mental.
9. Entrenamiento funcional.
10. Coaching de salud y bienestar.
11. Desarrollo atlético en jóvenes.
12. Programas de fitness dirigidos por influencers y embajadores.
13. Actividades al Aire Libre.
14. Entrenamientos a demanda.
15. Contratación de profesionales "certificados".
16. Entrenamiento personal.
17. Iniciativa "Ejercicio es Medicina".
18. Entrenamiento con peso corporal.
19. Lifestyle Medicine.
20. Terapias de frío y calor.

Conclusiones

Este informe para 2025 describe las 20 principales tendencias potenciales definidas en la Encuesta mundial de tendencias de fitness del ACSM. Como en años anteriores, el orden de las tendencias es dinámico y refleja las necesidades cambiantes de la industria del fitness, aunque otras pueden parecer relativamente estáticas durante un tiempo. La **tecnología portátil vestible** ha sido la tendencia número uno cada año **desde 2016** (con la excepción del número tres en 2018 y el número dos en 2021). La **Apps para dispositivos móviles** siguen subiendo en la lista (n.º 7 en 2024 y n.º 20 en 2023) y parecen ser una tendencia más importante entre los profesionales del ejercicio con más experiencia. Las cuatro tendencias de tecnología digital emergen entre las 20 principales, lo que puede indicar un enfoque continuo en la conectividad y la retroalimentación para mejorar los comportamientos y resultados de acondicionamiento físico. **El Entrenamiento de fuerza tradicional** avanza desde las últimas posiciones del Top 20 hasta el puesto n.º 5 para el año 2025.

[Descargar el estudio completo de la ACSM >>>](#)

Puedes ver el vídeo sobre las tendencias Fitness en el mundo ACSM para 2025 a continuación.

Link to Original article: <https://www.valgo.es//w/valgo/34180/blog?elem=337246>