

Valgo - Blog

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

Tendencias Fitness en España para 2025



Por noveno año consecutivo, la consultoría deportiva **Valgo** hace público el **Informe Divulgativo de la Encuesta Nacional sobre Tendencias Fitness en España 2025**, tras varios meses de estudio por parte de los autores. Este estudio, tiene como objetivos identificar cuáles serán las tendencias más representativas en el sector del fitness en

nuestro país, así como, diferenciar cuáles pueden considerarse tendencias emergentes o modas pasajeras. Este informe, que utiliza la metodología propuesta por el ACSM, permite ofrecer información relevante sobre las nuevas tendencias de la industria del fitness en nuestro entorno.

En este informe, patrocinado por **Evergy y Singular Wood**, en el cual han participado 411 profesionales del sector, se realiza una clasificación del perfil del encuestado, un ranking de las tendencias españolas para 2025, comparándolas con las tendencias nacionales e internacionales del 2024 y entre las comunidades autónomas.

Lista Top 20 tendencias fitness en España para 2025:

1. Ejercicio para bajar de peso.
2. Entrenamiento personal.
3. Entrenamiento en pequeños grupos.
4. Entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT).
5. Programas de fitness para adultos mayores.
6. Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT).
7. Entrenamiento funcional de fitness.
8. Apps de ejercicio para dispositivos móviles.
9. Entrenamiento de fuerza tradicional (uso de pesas y máquinas).
10. Programas de nutrición y dieta saludable.
11. Contratación de profesionales titulados/certificados en ejercicio.
12. Tecnología wearable (tecnología portátil vestible).
13. Entrenamiento con peso corporal.
14. Estudios boutique de fitness.
15. Clases colectivas (group training).
16. Actividades de fitness al aire libre (fitness outdoor).
17. Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD).
18. Gimnasios económicos y "low cost".
19. Monitorización de los resultados de entrenamiento.
20. Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector del fitness.

La tendencia más valorada por los profesionales del sector del fitness en España es el **"ejercicio para bajar de peso"**, seguida en segundo lugar por el **"entrenamiento personal"** y en tercer lugar por el **"entrenamiento en pequeños grupos"**.

Comparativa TOP 10 Tendencias Fitness en España los tres últimos:

Puesto	Tendencias Encuesta Nacional 2025	Tendencias Encuesta Nacional 2024	Tendencias Encuesta Nacional 2023
1	Ejercicio para bajar de peso	Entrenamiento funcional de fitness	Entrenamiento funcional de fitness
2	Entrenamiento personal	Contratación de profesionales "certificados"	Entrenamiento personal en pequeños grupos
3	Entrenamiento en pequeños grupos	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Entrenamiento personal
4	Entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT)	Entrenamiento personal	Contratación de profesionales "certificados"
5	Programas de fitness para adultos mayores	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Entrenamiento con pesos libres
6	Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT)	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Programas de ejercicio y pérdida de peso
7	Entrenamiento funcional de fitness	Programas de fitness para adultos mayores	Programas de fitness para adultos mayores
8	Apps de ejercicio para dispositivos móviles	Entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT)	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)
9	Entrenamiento de fuerza tradicional (uso de pesas y máquinas)	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness
10	Programas de nutrición y dieta saludable	Entrenamiento de fuerza tradicional (basado en pesos libres)	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)

En el informe de 2025, el "**Ejercicio para bajar de peso**" lidera el ranking, desplazando al "Entrenamiento funcional de fitness", que dominó en 2024 y 2023. Tendencias como "**Entrenamiento personal**" y "**Entrenamiento en pequeños grupos**" se mantienen entre las más destacadas, mientras que ingresan al TOP 10 nuevas opciones como "**Apps de ejercicio para dispositivos móviles**" y "**Programas de nutrición y dieta saludable**". Por otro lado, tendencias como "Contratación de profesionales certificados" y "Regulación de ejercicios de los profesionales del fitness" han salido del ranking, y el "Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT)" pierde posiciones, aunque sigue presente.

[Descargar el informe completo >>>](#)

Puedes conocer las 10 principales tendencias en el siguiente video.

Link to Original article: <https://www.valgo.es//w/valgo/34180/blog?elem=343095>