



TENDENCIAS FITNESS en ESPAÑA y el MUNDO para el 2025

Desde hace casi dos décadas, el Colegio Americano del Deporte (ACSM) apoya anualmente diferentes estudios para conocer e identificar las tendencias en el sector del fitness con el fin de predecir y anticipar aquellas que podrían tener impacto a corto y medio plazo. En España, desde hace ya 9 años, un equipo de investigadores en colaboración con la consultoría Valgo, comparte un informe sobre dichas tendencias.

El objetivo de estos estudios científicos es comparar las encuestas a nivel mundial y nacional sobre las tendencias Fitness, en este caso para el año 2025, y conocer sus similitudes o diferencias, además de aportar información valiosa en la toma de decisiones para instalaciones deportivas y gimnasios.

En la siguiente tabla se muestran las top 20 tendencias Fitness tanto a nivel nacional como mundial según los estudios realizados y comentados para este año 2025.

De los resultados actuales, podemos concluir que 12 tendencias son comunes entre las dos encuestas analizadas y, debido a su coincidencia, pueden marcar las tendencias en el sector para el año 2025. Estas tendencias son:

ESPAÑA 2025

MUNDO 2025

1. Ejercicio para bajar de peso.	1. Tecnología portátil (wearables).
2. Entrenamiento personal.	2. Apps de ejercicio para dispositivos móviles.
3. Entrenamiento en pequeños grupos.	3. Programas de fitness para adultos mayores.
4. Entrenamiento funcional de alta intensidad (HIIT).	4. Ejercicio para bajar de peso.
5. Programas de fitness para adultos mayores.	5. Entrenamiento de fuerza tradicional.
6. Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT).	6. Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT).
7. Entrenamiento funcional de fitness.	7. Entrenamiento basado en datos.
8. Apps de ejercicio para dispositivos móviles.	8. Ejercicio para la salud mental.
9. Entrenamiento de fuerza tradicional.	9. Entrenamiento funcional de fitness.
10. Programas de nutrición y dieta saludable.	10. Coaching de salud/bienestar.
11. Estudios boutique de fitness.	11. Desarrollo atlético juvenil.
12. Tecnología portátil.	12. Programas liderados por influencers/embajadores.
13. Entrenamiento de peso corporal.	13. Actividades fitness al aire libre.
14. Coaching de salud/bienestar.	14. Clases bajo demanda.
15. Medicina del estilo de vida.	15. Certificación de profesionales de ejercicio.
16. Ejercicio para la salud mental.	16. Entrenamiento personal.
17. Clases bajo demanda.	17. Ejercicio es Medicina.
18. Terapias de calor y frío.	18. Entrenamiento de peso corporal.
19. Actividades fitness al aire libre.	19. Medicina del estilo de vida.
20. Certificación de profesionales de ejercicio.	20. Terapias de calor y frío.

- Ejercicio para bajar de peso.
- Entrenamiento personal.
- Entrenamiento funcional de fitness.
- Entrenamiento de fuerza tradicional.
- Programas de fitness para adultos mayores.
- Apps de ejercicio para dispositivos móviles.
- Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT).
- Ejercicio para la salud mental.
- Coaching de salud/bienestar.
- Actividades fitness al aire libre (Outdoor fitness).
- Medicina del estilo de vida.
- Terapias de calor y frío.

Estas coincidencias reflejan las prioridades compartidas en el ámbito global y nacional, consolidando la importancia de los programas personalizados, la salud inte-

gral y el uso de la tecnología en el sector del fitness.

Uno de los aspectos más destacados en ambas encuestas corresponde al ámbito de la Salud. Tanto la encuesta mundial como la nacional comparten tendencias como "Ejercicio para bajar de peso" o "Programas de fitness para adultos mayores". Además, la encuesta mundial también cuenta con otras tendencias en el ámbito de la salud, tales como "Medicina del estilo de vida (Lifestyle Medicine)" o el "Ejercicio es Medicina".

Asimismo, en la encuesta nacional se destacan otras tendencias relacionadas con la salud, como "Programas de nutrición y dieta saludable" o "Ejercicio para la salud mental", que subrayan la importancia de un enfoque integral para promover el bienestar físico y emocional.

Otras tendencias comunes a ambas encuestas, aunque con mayor peso en el ámbito mundial, están relacionadas con la tecnología. En ambas encuestas aparece la "Tecnología portátil (wearables)" como una tendencia clave para 2025. Mientras esta tendencia ocupa el primer puesto en la encuesta mundial, en España se encuentra en la posición 12. También destaca la presencia de "Apps de ejercicio para dispositivos móviles", ampliamente valoradas a nivel mundial pero que ocupan un lugar medio en España.

Para 2025, se espera que los entrenamientos de fuerza en sus diferentes variantes mantengan un papel central en la oferta de servicios deportivos. Por ello, tanto el "Entrenamiento funcional de fitness" como el "Entrenamiento de fuerza



tradicional” están posicionados como prioridades en ambas encuestas.

Conclusiones:

- 1. Prioridad en la Cualificación Profesional:** Tanto en España como a nivel mundial, se subraya la importancia de contar con profesionales cualificados y certificados. Esto refleja una tendencia hacia la regulación profesional y la estandarización de las cualificaciones en la industria fitness.
- 2. Inclusión y diversidad:** Las encuestas destacan la relevancia de programas dirigidos a adultos mayores, salud mental y diferentes necesidades demográficas, fomentando un enfoque más inclusivo y adaptado.
- 3. Tecnología e innovación:** Las herramientas tecnológicas, como wearables y aplicaciones móviles, están transformando el sector. Su integración sigue siendo esencial para el seguimiento, la personalización y la mejora del rendimiento.

4. Entrenamiento personalizado y funcional: Modalidades como el entrenamiento personal y los entrenamientos de alta intensidad (HIFT y HIIT) continúan siendo relevantes, reforzando la demanda de programas personalizados y eficaces.

5. Salud y bienestar integral: La combinación de ejercicio, nutrición, salud mental y recuperación subraya una visión holística del fitness, consolidando el bienestar integral como un pilar del sector.

Estas tendencias y conclusiones reflejan una evolución hacia la profesionalización, la personalización y la integración tecnológica, mientras se atienden las necesidades específicas de diversos grupos poblacionales. Las instalaciones y gimnasios que se adapten a estas dinámicas estarán mejor preparadas para satisfacer las demandas del mercado en 2025.

Referencias:

Veiga, O. L., Palos, J. J., & Valcarce-Torren-te, M. (2024). Encuesta Nacional de Ten-

dencias de Fitness en España para 2025. Retos, 62, 691–704. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.109772>
 A'Naja, M. N., Reed, R., Sansone, J., Batrakoulis, A., McAvoy, C., & Parrott, M. W. (2024). 2024 ACSM worldwide fitness trends: future directions of the health and fitness industry. ACSM's Health & Fitness Journal, 28(1), 14-26.



Manel Valcarce

Doctor en Actividad Física y Deporte, mención en Gestión Deportiva. Licenciado en Educación Física. Máster en Administración y Dirección del Deporte. Diplomado en Ciencias Empresariales. Director Gerente Valgo. Colegiado 8709.



Sergio García Ortega

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en la Universidad Politécnica de Madrid; especialidad en Gestión Deportiva.