

**TENDENCIAS FITNESS
EN ESPAÑA PARA 2025**

Informe divulgativo de la encuesta nacional sobre tendencias en fitness 2025.





Contenido

- 03 Autores y Fuente
- 04 Introducción
- 06 Metodología
- 09 Resultados
- 16 Discusiones y Conclusiones
- 20 Análisis por CC.AA.

Autores



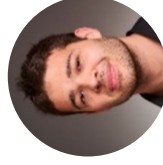
ÓSCAR L. VEIGA
oscar.veiga@uam.es

Profesor Titular de la Universidad Autónoma de Madrid. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Máster en Alto Rendimiento Deportivo. Es coordinador del Grupo de Investigación EstILIFE en la UAM y desarrolla su labor docente impartiendo varias asignaturas relacionadas con la actividad física y la salud, específicamente en la asignatura "Nuevas Tendencias en Actividad Física". Es coautor de más de 100 publicaciones en revistas científicas internacionales sobre la temática de actividad física y el sedentarismo en relación a la salud. Ha asesorado en temas de actividad física y salud a instituciones como la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) y el Consejo de General de COPELE. Es el director, junto con Manel Valcarce, de la Encuesta Nacional de Tendencias en Fitness.



MANEL VALCARCE
manelv@valgo.es

Doctor en Actividad Física y Deporte. Especialidad en Gestión Deportiva. Diplomado en Ciencias Empresariales y Máster en Administración y Dirección del Deporte (IUOCO-COE). Profesor asociado en la VIU - Universidad Internacional de Valencia. CEO de la Consultoría Deportiva Valgo. Emprendedor, docente e investigador tanto a nivel académico como empresarial, destacando en el ámbito de la gestión, el marketing deportivo y la innovación y tecnología. Amplia experiencia en la gestión y asesoramiento de centros deportivos y de fitness. Desarrolla además trabajos de marketing, estudios de mercado y comunicación con empresas, federaciones deportivas y universidades. Es el director, junto con Óscar Veiga, de la Encuesta Nacional de Tendencias en Fitness.



JUAN JOSÉ PALOS
juanjop97@hotmail.com

Juan José Palos, MSc., es graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Autónoma de Madrid y estudiante de posgrado, preparador físico e investigador en Kinesiología en la Universidad de Minnesota (Estados Unidos), patrocinado por la Comisión Fulbright y el Ministerio de Universidades de España. Su investigación se centra en las nuevas tecnologías aplicadas al fomento de la actividad física. Es autor del libro: "El humano cuantificable". Ha participado en diversos proyectos de investigación relacionados con la actividad física y la salud.

Informe divulgativo de la encuesta nacional sobre tendencias en fitness 2025.



Introducción

En este informe se encuentran recogidas las principales tendencias en fitness identificadas específicamente para el contexto español. Los datos de este informe concentran la información de varios estudios realizados por los autores, reproduciendo los objetivos y la metodología de las encuestas internacionales que el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) lleva realizando desde hace más de una década.

Basado en la opinión de 411 profesionales del sector del fitness, este informe refleja las tendencias que serán más relevantes para el año 2025, de este modo, permitirá a las organizaciones del sector ajustar mejor su modelo de negocio, la oferta de actividades y planificar acciones estratégicas sobre inversiones o recursos humanos, entre otros.

Patrocinan:

evergy

SINGULARWOD

Este será el noveno año consecutivo en el que se identifican las tendencias fitness para el contexto español, lo que permite poder identificar posibles modas pasajeras o el efecto novedad y además compararlas con el contexto internacional.

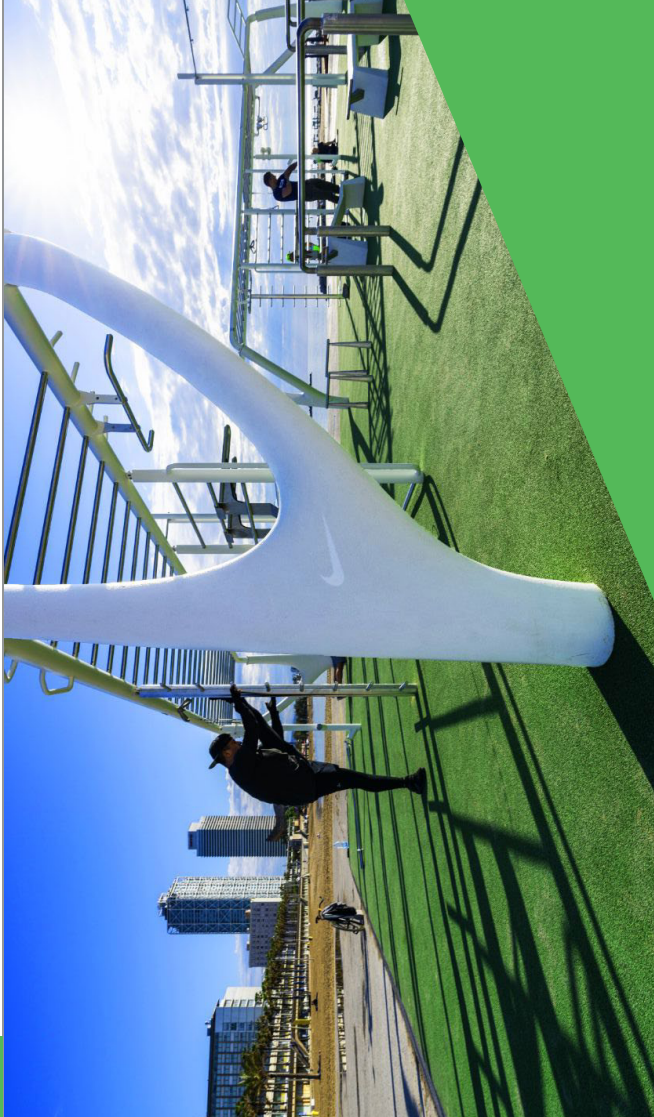
Para este estudio, no se seguirá analizando la influencia de la COVID-19, ya que en la edición 2024, la mayoría de los encuestados consideraban que la situación del sector del fitness se había recuperado a casi los niveles pre-pandemia.

En suma, este informe será de gran ayuda para aquellas organizaciones relacionadas con el sector del fitness y que desean estar actualizadas, mejorando así su imagen y pudiendo añadir una clara diferenciación respecto a la competencia.

Fuente:

La información de este informe divulgativo procede del artículo publicado en la revista **Retos**:

Veiga, O. L., Palos, J. J., & Valcarlos-Torrente, M. (2024). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2025 (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2025). *Retos*, 62, 691-704. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.109772>



Metodología

¿Cómo se identifican las tendencias?

Para la selección de las tendencias para la encuesta de la presente edición se incluyeron 44 de las 46 tendencias propuestas por la ACSM para la encuesta internacional, con la excepción de dos de ellas por considerarlas poco significativas en el contexto español. Además también se añadieron 12 tendencias adicionales por encontrarse en el top-30 de la encuesta española el año anterior, propuestas por los autores españoles. En total, 56 potenciales tendencias fueron incorporadas a la encuesta española.

A través de una encuesta online los profesionales valoraron (puntuando del 1 al 10) cada una de las 56 tendencias potencialmente relevantes para el año 2025 (ver tabla 1).

Del total de 56 potenciales tendencias puntuadas por los profesionales del sector, se extraen las 10 que mayor puntuación han obtenido, estableciéndose de esta forma lo que se considera el “top 10” de las tendencias fitness para el año 2025.

1	Ejercicio para bajar de peso	20	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector del fitness	39	Centros de Fitness Médico
2	Entrenamiento personal	21	Ejercicio en el tratamiento del cáncer	40	Yoga
3	Entrenamiento en pequeños grupos	22	Entrenamiento de circuito	41	Entrenamiento de core
4	Entrenamiento funcional de alta intensidad (HIIT)	23	Pilates	42	Membresía de suscripción basada en bonos
5	Programas de fitness para adultos mayores	24	Programas readaptación de lesiones	43	Programas de ejercicio orientados a la salud de niños y niñas
6	Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT)	25	Programas de fitness dirigidos por influencers o embajadores de marca	44	Programas de desarrollo físico-deportivo juvenil
7	Entrenamiento Funcional de Fitness (EFF)	26	Tecnología para entrenamiento basado en datos	45	Promoción de la salud en el lugar de trabajo
8	Apps de ejercicio para dispositivos móviles	27	Ejercicio es Medicina (iniciativa ACSM)	46	Clases de ejercicio bajo demanda (on-demand)
9	Entrenamiento de fuerza tradicional (uso de pesas y máquinas)	28	Regulación del ejercicio de los profesionales de fitness	47	Liberación miofascial
10	Programas de nutrición y dieta saludable	29	Programas "post-rehabilitación" o de mantenimiento físico para personas con enfermedades crónicas	48	Clubs de Spa y Salud
11	Contratación de profesionales titulados/certificados en ejercicio	30	Coaching de salud/bienestar	49	Gimnasios de ejercicio en casa
12	Tecnología wearable (tecnología portátil vestible)	31	Fitness pre y postnatal	50	Ejercicio acuático
13	Entrenamiento con peso corporal	32	Entrenamiento personal en línea	51	Terapias de frío y calor
14	Estudios boutique de fitness	33	"Receta deportiva": derivación a programas de ejercicio por parte de profesionales sanitarios	52	Entrenamiento de fitness respiratorio (breathing fitness training)
15	Clases colectivas (group training)	34	Ejercicio para la salud mental	53	Entrenamiento pliométrico
16	Actividades de fitness al aire libre (Fitness outdoor)	35	Boxeo, kickboxing y artes marciales mixtas (MMA)	54	Entrenamiento basado en estiramientos
17	Equipos multidisciplinarios de trabajo	36	Medicina del Estilo de Vida	55	Entrenamiento con realidad virtual
18	Gimnasios económicos y "low cost"	37	Clubes recreativos y deportivos para adultos	56	Entrenamiento con electroestimulación muscular (EMS)
19	Monitorización de los resultados de entrenamiento	38	Gamificación en los programas de entrenamiento y fitness		

Lista tendencias potenciales **Tabla 1**

Han colaborado:





IMPULSAMOS TU NEGOCIO

CONSULTORIA I MARKETING



Resultados

Perfil del profesional encuestado

En primer lugar, la tabla 2 presenta las principales características de los encuestados. La mayoría fueron hombres, representando las mujeres el 26,0%. La muestra cubrió un amplio rango de edades, con un grupo mayoritario entre 35 y 44 años (36,8%). Más de la mitad de los encuestados tiene una experiencia de más de 10 años en el sector (68,8%).

Por otro lado, la mayor parte de los encuestados declara trabajar en centros privados de fitness (40,7%), un 24,8% en centros de gestión pública, un 9,6% en estudios o boutiques, un 3,8% declara trabajar principalmente online, mientras que el resto afirma hacerlo en otro tipo de centros o lugares.

Perfil del profesional encuestado	
Sexo	
Mujer	26,0%
Hombre	74,0%
Edad	
Menor 21 años	1,7%
De 22 a 34 años	26,4%
De 35 a 44 años	36,8%
De 45 a 54 años	24,0%
Mayor de 55 años	11,1%
Años de experiencia en el sector	
Menos de 1 año	1,4%
De 1 a 3 años	7,5%
De 4 a 6 años	8,4%
De 7 a 9 años	10,6%
De 10 a 20 años	36,1%
Más de 20 años	32,7%
No tengo experiencia en el sector	3,4%
Lugar de trabajo	
Centro privado	40,7%
Centro público	24,8%
Estudio o boutique	9,6%
Espacios al aire libre	3,4%
A domicilio	3,1%
Trabajo principalmente online	3,8%
Otro	14,6%

Tabla 2

El 74,0% de los perfiles observados corresponde a hombres, y el 26,0% a mujeres. Además, el 36,8% de los perfiles tienen de 35 a 44 años, y el 36,1% acumula de 10 a 20 años de experiencia en el sector. En cuanto al lugar de trabajo, sigue en primer lugar el centro privado, con un 40,7%.

Situación laboral en el sector fitness	
Ocupación principal	78,6%
Segunda ocupación	7,4%
Tercera ocupación o más	1,0%
Actualmente no trabajo en el sector del fitness	13,0%
Dedicación al sector del fitness	
Trabajo a tiempo completo	64,2%
Trabajo a tiempo parcial sin otro trabajo	8,6%
Trabajo a tiempo parcial con otro trabajo	14,5%
He trabajado en el sector pero he cambiado	4,5%
No trabajo actualmente en el sector, soy estudiante	1,6%
Otros	7,2%
Ingresos brutos anuales	
Menos de 10.000 €	12,7%
De 10.000 a 14.999 €	7,5%
De 15.000 a 19.999 €	10,6%
De 20.000 a 24.999 €	13,9%
De 25.000 a 29.999 €	8,9%
De 30.000 a 34.999 €	8,2%
De 35.000 a 39.999 €	7,5%
De 40.000 a 44.999 €	5,3%
De 45.000 a 49.999 €	2,9%
Más de 50.000 €	11,8%
No tengo ingresos derivados de trabajar del sector fitness	10,8%

Tabla 3

En segundo lugar, en la Tabla 3 el 72,8% de los encuestados son trabajadores en activo a tiempo completo o a tiempo parcial, sin o con otro trabajo, mientras que un 13,3% manifiesta otras situaciones, como estar en paro, el cambio de sector u otros.

Respecto a los ingresos brutos anuales, la mayoría de los profesionales (44,7%) declara tener unos ingresos inferiores a 25.000 €/año, habiéndose incrementado el porcentaje de profesionales que ingresan más de 25.000 €/año un 4,2%.

Ocupaciones de los encuestados	
Propietario centro/ Empresario	19,0%
Gerente	13,9 %
Director técnico	1,7 %
Coordinador/a	10,8%
Monitor/a multidisciplinar	7,2%
Monitor/a de sala	1,7%
Monitor/a de clases colectivas	1,9%
Entrenador/a personal (a tiempo completo)	8,4%
Entrenador/a personal (a tiempo parcial)	6,3%
Profesor/a	1,9%
Profesional de la salud (médico, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional...)	1,0%
Estudiante graduado/a	1,2%
Estudiante no graduado	1,2%
Ninguno. No estoy trabajando en el sector del fitness	7,7%
Otros	5,1%

Tabla 4

En cuanto a la tabla 4, un 45,4% de la muestra ocupa cargos intermedios o de responsabilidad tales como propietario del centro/empresario, gerente, director técnico o coordinador/a. Esto representa un decrecimiento de un 7,9% respecto a la encuesta realizada el año pasado.

Tendencias para 2025 y evolución de las tendencias.

Por último, en la Tabla 5 se muestran los resultados del análisis de la relevancia otorgada a las diferentes tendencias. Para ello, los participantes puntuaron cuales serían según su percepción las tendencias principales en el año 2025. Después, éstas se ordenaron de mayor a menor según la puntuación obtenida. Las 10 primeras tendencias (top 10) se exponen en la Tabla 5 junto con el top 10 de las tendencias nacionales e internacionales de los dos años anteriores, de modo que se puedan comparar las posiciones obtenidas.

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 (HIIT)	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 (HIIT)	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)
Puesto	Tendencias Encuesta Internacional 2025	Tendencias Encuesta Internacional 2024	Tendencias Encuesta Internacional 2023
1	Tecnología vestible (wearables)	Tecnología vestible (wearables)	Tecnología vestible (wearables)
2	Apps de ejercicio para dispositivos móviles	Promoción de la salud en el lugar de trabajo	Entrenamiento con peso libre
3	Programas de Fitness para adultos mayores	Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento con el peso corporal
4	Ejercicio para pérdida de peso	Ejercicio para pérdida de peso	Programas de fitness para adultos mayores
5	Entrenamiento de fuerza tradicional	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Entrenamiento funcional de fitness
6	Entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT)	Contratación de profesionales "certificados"	Actividades al Aire Libre
7	Tecnología de capacitación basada en datos	Apps de ejercicio para dispositivos móviles	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
8	Ejercicio para la salud mental	Ejercicio para la salud mental	Programas de ejercicio y pérdida de peso
9	Entrenamiento funcional	Desarrollo atlético en jóvenes	Contratación de profesionales "certificados"
10	Coaching de salud y bienestar	Entrenamiento personal	Entrenamiento personal

Tabla 5

En relación a las encuestas nacionales del año 2024 y 2025, entre ambas encuestas se pueden apreciar un total de 7 tendencias comunes en el top-10, aunque las posiciones ocupadas varían considerablemente. En esta edición, la tendencia “ejercicio para bajar de peso” se sitúa como la más relevante por los encuestados, seguida por “entrenamiento personal” y “entrenamiento en pequeños grupos”.

Comparando las encuestas nacional e internacional, se observan 6 encuestas comunes en el top-10, una tendencia más que el año pasado donde había 5 coincidentes.

Perfil del profesional encuestado

Sector fitness en el que trabaja	
Fitness comercial	46,2%
Fitness comunitario	13,5%
Fitness corporativo	21,9%
Fitness médico	8,2%
Otros	10,3%

Tabla 6

La Tabla 6 muestra el ámbito del sector del fitness en el que los encuestados trabajan.

Casi la mitad de los encuestados trabajan en el sector fitness comercial (46,2%). A continuación, destaca el fitness corporativo con un 21,9%. Tras ellos, se sitúa el fitness comunitario con un 13,5% y el fitness médico con un 8,2%. El 10,0% restante corresponde a otros ámbitos.

Por último en la Tabla 7, se hace referencia a la formación académica y profesional de los profesionales del sector. Una gran mayoría cuenta con alguna titulación universitaria relacionada con las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYD) (70,4%), o con una titulación de Formación Profesional Superior relacionada con la actividad físico-deportiva (AFYD) (11,6%).

Titulación / Formación	
Titulación universitaria relacionada con CAFYD	70,4%
Titulación universitaria no relacionada con CAFYD	9,6%
Titulación de Formación Profesional Superior relacionada con AFYD	11,6%
Titulación de Formación Profesional Superior relacionada con AFYD	2,6%
Otros	5,8%

Tabla 7





Discusión y conclusiones

El objetivo del presente estudio ha sido identificar las tendencias del fitness en España para el 2025 y compararlas con las del año anterior tanto en el contexto nacional como en el internacional.

En relación con la comparación entre la encuesta nacional de 2024, si bien 16 tendencias fueron coincidentes dentro del top-20, su relevancia varió notablemente.

A continuación, se presentan y discuten las 10 tendencias más relevantes en la encuesta nacional para el año 2025.



FINE FITNESS

1º Posición: Ejercicio para bajar de peso. La tendencia hace referencia a aquellos programas de ejercicio cuyo objetivo principal es crear un balance energético negativo por medio del incremento del gasto energético y la restricción calórica. Esta tendencia ocupa el primer puesto tras dos años anteriores que ocupó el sexto puesto.

Puesto nº 2: Entrenamiento personal. Esta tendencia hace referencia al entrenamiento personal tradicional, en el que el entrenador dirige a un único cliente. Esta tendencia suele ocupar puestos importante a nivel nacional, habiendo ocupado el cuarto puesto en las ediciones 2023 y 2024. En otros países, esta tendencia también ocupa puestos relevantes, como es el caso de la encuesta de tendencias fitness de Brasil para el año 2023, donde se situó en el primer puesto.

Puesto nº 3: Entrenamiento en pequeños grupos. Esta tendencia reafirma su importancia al repetir en el top-3 por segundo año consecutivo. El entrenamiento en pequeños grupos surge como una alternativa más económica y accesible al entrenamiento personal tradicional, ya que el entrenador trabaja con grupos reducidos de entre 2 a 5 personas.

Puesto nº 4: Entrenamiento funcional de alta intensidad (HIIT). Esta tendencia exclusiva de la encuesta nacional hizo su debut la edición pasada, obteniendo el octavo puesto. El HIIT se diferencia del entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) ya que sus ejercicios se basan en el equilibrio, la coordinación y la fuerza funcional,

teniendo como objetivo ayudar a las personas a ser más eficientes en las actividades de la vida diaria.

Puesto nº 5: Programas de fitness para adultos mayores. Esta tendencia se enfoca en los programas de ejercicio dirigidos a personas por encima de la edad de jubilación, que son supervisados por profesionales cualificados e individualizados a sus necesidades específicas. Con el aumento de la esperanza de vida a nivel global (Aldas-Vargas et al., 2021), existe una creciente necesidad de esta población por permanecer saludables y físicamente activos a lo largo de su vida. Este motivo puede explicar la buena aceptación de la tendencia tanto a nivel nacional como internacional, habiendo ocupado el primer puesto en la encuesta de tendencias fitness de Australia para el año 2023 (Kercher et al., 2023) y la tercera posición en la encuesta de la ACSM para el año 2024.

Puesto nº 6: Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT). El HIIT es un tipo de entrenamiento basado en la realización de series cortas y repetidas de esfuerzos anaeróbicos de alta intensidad. Aunque en esta edición no ha superado la relevancia del HIIT, ha logrado ascender 8 puestos respecto a la edición de 2024. El gran incremento de su relevancia a nivel nacional contrasta con los resultados de esta tendencia en la encuesta internacional de 2024, donde cerró el top-20 tras descender 13 puestos.



Puesto nº 7: Entrenamiento funcional de fitness.

El entrenamiento funcional de fitness es un tipo de entrenamiento cuya finalidad principal es incrementar la funcionalidad de la persona para que pueda desempeñar con mayor efectividad las actividades de la vida diaria. Esta tendencia ha experimentado un descenso considerable de su relevancia, ya que obtuvo la primera posición en las pasadas dos ediciones y estuvo dentro del top-5 nacional desde la edición del año 2021. En el contexto internacional, esta tendencia también ha empeorado sus resultados, descendiendo 9 puestos en el año 2024 respecto a la edición de 2023, donde obtuvo un quinto puesto.

Puesto nº 8: Apps de ejercicio para dispositivos móviles. Esta tendencia engloba todas aquellas aplicaciones móviles (apps), que han ido apareciendo durante los últimos años y que incorporan instrucciones de audio y vídeo para realizar ejercicio físico de manera remota y autónoma. Esta tendencia ha recuperado relevancia en la presente encuesta nacional, mientras que ha estado fuera del top-20 en la edición de 2024 y en el puesto n.º 19 en la edición de 2023. Asimismo, en la encuesta internacional ha experimentado también un gran crecimiento, pasando del puesto n.º 20 en la encuesta de 2023 al séptimo puesto en la edición de 2024.

Puesto nº 9: Entrenamiento de fuerza tradicional (uso de pesas y máquinas). El entrenamiento de fuerza tradicional tiene como propósito mejorar la fuerza y la hipertrofia muscular de los usuarios por medio de la modificación de las repeticiones, series, tiempo, carga y selección de ejercicios. El entrenamiento de fuerza tradicional ha obtenido un puesto similar al obtenido en la edición de 2024, donde ocupó el 10 puesto. Tanto en el ámbito nacional como internacional, la tendencia ha perdido relevancia con el paso de los años. En la encuesta internacional de 2024 se desploma hasta el puesto n.º 16, después de haber ocupado la

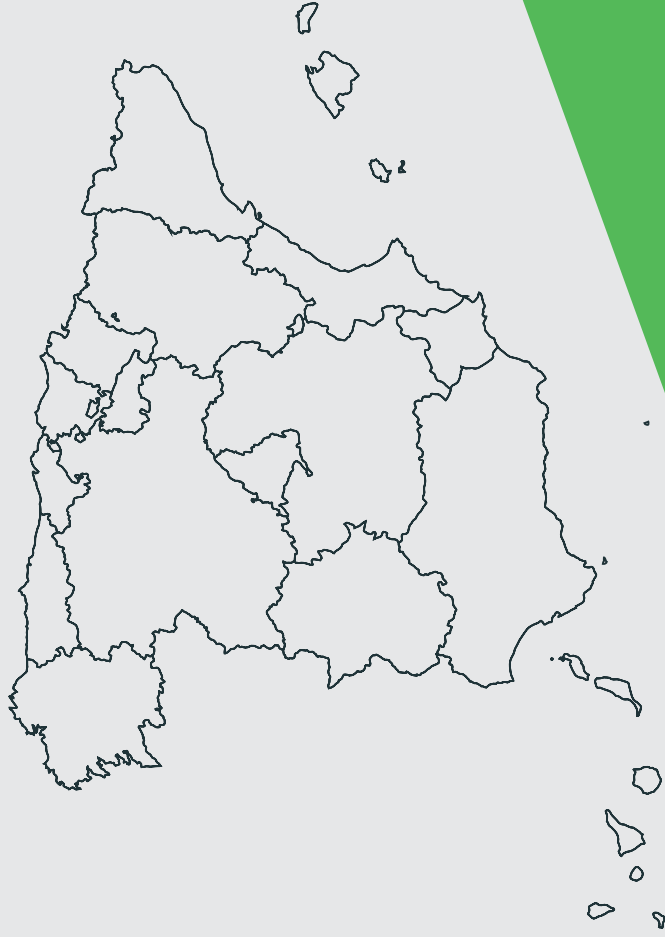
segunda posición en la edición de 2023.

Puesto nº 10: Programas de nutrición y dieta saludable. Esta tendencia es exclusiva de la encuesta española y no tiene equivalentes en otras encuestas regionales o internacionales. Los programas de nutrición y dieta saludable son aquellos dirigidos por profesionales cualificados en nutrición y dietética quienes planifican, diseñan e implementan planes individualizados que buscan mejorar la salud y calidad de vida del cliente por medio de una alimentación más variada y saludable. Esta tendencia sigue manteniendo una posición intermedia en la encuesta nacional, mejorando ligeramente sus resultados respecto a las ediciones de 2023 y 2024.

Conclusiones

Esta ha sido la novena edición de la Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2025. En esta edición, las tendencias relacionadas con la pérdida de peso y el entrenamiento personal se situaron entre las primeras posiciones del ranking nacional. Asimismo, las tendencias relacionadas con modalidades de entrenamiento y el uso de tecnología ganaron una mayor relevancia. De las cuatro tendencias que se han incorporado este año, tres guardan relación con nuevos modelos de negocio. Por otra parte, las tendencias relacionadas con el entrenamiento funcional, la regularización de los profesionales del sector y aquellas vinculadas con la salud y el bienestar han experimentado un notable descenso en su relevancia, en contraste con su relevancia en la última encuesta internacional publicada. Estos resultados evidencian la constante evolución del sector del fitness en España, destacando diferencias significativas frente al contexto internacional.





Análisis por Comunidades Autónomas

A continuación, se muestra el orden de las Tendencias Fitness en España para 2025 obtenido para cada una de las cuatro primeras Comunidades Autónomas, lo que permite comparar las Tendencias situadas en las 20 primeras posiciones en cada una de las cuatro CCAA con las tendencias obtenidas en las mismas posiciones a nivel nacional.

SINGULARWOD



CROSS YOUR LIMITS

Tendencias fitness en Madrid

En la Comunidad de Madrid para 2025, "Ejercicio para bajar de peso" ocupa el primer puesto, "Entrenamiento personal" asciende al segundo puesto, completando el podio junto con "Apps de ejercicio para dispositivos móviles". Entre las tendencias que ascienden se encuentran "Entrenamiento de fuerza tradicional" o "Entrenamiento Funcional de Alta Intensidad (HIIFT)". Otras descienden varios puestos como "Contratación de profesionales titulados/certificados en ejercicio", "Programas de nutrición y dieta saludable" o "Prevención/readaptación de lesiones". Destaca la desaparición de "Equipos Mltidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas)" de la lista de las 20 principales tendencias para 2024.



Orden de Tendencias 2025 COMUNIDAD DE MADRID	Promedio Madrid
1. Ejercicio para bajar de peso	7,98
2. Entrenamiento personal	7,90
3. Apps de ejercicio para dispositivos móviles	7,75
4. Entrenamiento de fuerza tradicional (uso de pesas y máquinas)	7,73
5. Contratación de profesionales titulados/certificados en ejercicio	7,65
6. Programas de fitness para adultos mayores	7,65
7. Entrenamiento Funcional de Alta Intensidad (HIIFT)	7,56
8. Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT)	7,52
9. Programas de nutrición y dieta saludable	7,46
10. Entrenamiento en pequeños grupos	7,41
11. Entrenamiento funcional de fitness (EFF)	7,38
12. Actividades de fitness al aire libre (Fitness outdoor)	7,35
13. Tecnología wearable (tecnología portátil vestible)	7,34
14. Gimnasios económicos y "low cost"	7,32
15. Entrenamiento con peso corporal	7,30
16. Estudios boutique de fitness	7,28
17. Ejercicio en el tratamiento del cáncer	7,26
18. Monitorización de los resultados de entrenamiento	7,25
19. Clases colectivas (Group training)	7,23
20. Tecnología para entrenamiento basado en datos	7,23

Tendencias fitness en Andalucía

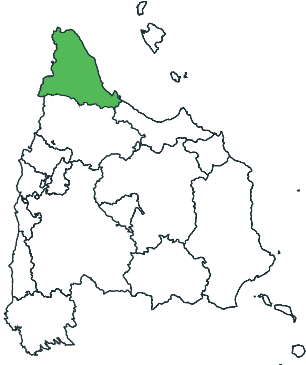
En Andalucía, "Ejercicio para bajar de peso" ocupa el primer puesto. Al segundo puesto asciende "Entrenamiento en pequeños grupos" y "Entrenamiento Funcional de Alta Intensidad (HIIFT)" asciende al 3º puesto.

Algunas tendencias tecnológicas, como "Tecnología wearable (tecnología portátil vestible)" asciende al top-14. Otro tipo de tendencias como "Estudios boutique de fitness" se ha colocado en la 10ª posición tras no encontrarse el año pasado en el top-20. Asimismo, algunas tendencias como "Prevención/readaptación funcional de lesiones", "Regulación ejercicio de los profesionales del fitness" o "Monitorización de los resultados de entrenamiento", han desaparecido del top-20.



Orden de Tendencias 2025 ANDALUCÍA	Promedio Andalucía
1. Ejercicio para bajar de peso	8,12
2. Entrenamiento en pequeños grupos	8,06
3. Entrenamiento Funcional de Alta Intensidad (HIIFT)	8,04
4. Programas de fitness para adultos mayores	7,92
5. Entrenamiento personal	7,88
6. "Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector del fitness "	7,85
7. Entrenamiento funcional de fitness (EFF)	7,81
8. Entrenamiento con peso corporal	7,79
9. Actividades de fitness al aire libre (Fitness outdoor)	7,77
10. Estudios boutique de fitness	7,73
11. Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT)	7,71
12. Clases colectivas (Group training)	7,56
13. "Receta deportiva": derivación a programas de ejercicio por parte de profesionales sanitarios	7,46
14. Tecnología wearable (tecnología portátil vestible)	7,42
15. Programas de nutrición y dieta saludable	7,38
16. Contratación de profesionales titulados/certificados en ejercicio	7,37
17. Equipos multidisciplinares de trabajo	7,37
18. Ejercicio es Medicina (Iniciativa del Colegio Americano de Medicina del Deporte, ACSM)	7,37
19. Entrenamiento de circuito	7,31
20. Ejercicio para la salud mental	7,31

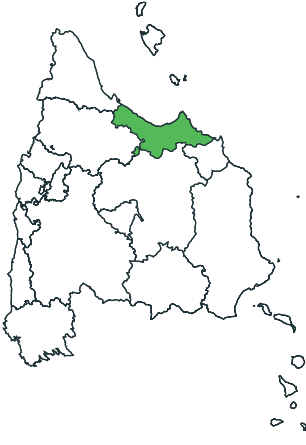
Tendencias fitness en Cataluña



En Cataluña ocupa el primer puesto el "Entrenamiento Funcional de Alta Intensidad (HIIT)" seguido de "Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT)". Para completar el podio la tendencia de "Entrenamiento funcional de fitness (EFF)" desciende una posición. Destaca el ascenso de "Clases Colectivas (Group Training)", "Programas de fitness para adultos mayores" y "Apps de ejercicio para dispositivos móviles". En cuanto a las que han retrocedido, las principales son "Contratación de profesionales titulados/certificados en ejercicio" y "Entrenamiento en pequeños grupos". Desaparecen tendencias del Top-20 como "Nutrición y fitness", "Entrenamiento del core" o "Clases de 'post-rehabilitación' o de mantenimiento físico para personas con enfermedades crónicas".



En la Comunidad Valenciana, el "entrenamiento personal en pequeños grupos se mantiene en el primer puesto por cuarto año consecutivo. "Entrenamiento personal" repite en el 3º puesto y "Ejercicio para bajar peso", asciende a la 2ª posición. Destacan algunas tendencias como "Gimnasios económicos y 'low cost'", o "Apps de ejercicio para dispositivos móviles". Aparecen nuevas tendencias como "Fitness pre y post natal", "Coaching de salud/bienestar", y desaparecen otras como "Monitorización de los resultados de entrenamiento" y "Nutrición y fitness".

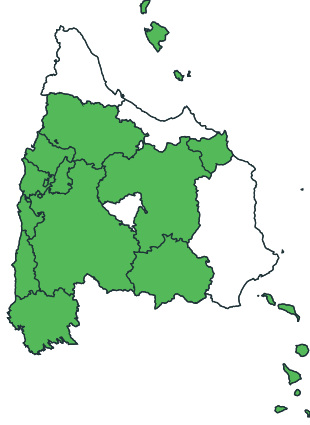


Tendencias fitness en la Comunidad Valenciana

Orden de Tendencias 2025 CATALUÑA		Promedio Cataluña
1.	Entrenamiento Funcional de Alta Intensidad (HIIT)	8,18
2.	Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT)	8,03
3.	Entrenamiento funcional de fitness (EFF)	7,92
4.	Ejercicio para bajar de peso	7,92
5.	Contratación de profesionales titulados/certificados en ejercicio	7,85
6.	Clases colectivas (Group training)	7,82
7.	Programas de fitness para adultos mayores	7,72
8.	Apps de ejercicio para dispositivos móviles	7,70
9.	Entrenamiento con peso corporal	7,67
10.	Entrenamiento personal	7,66
11.	Entrenamiento de fuerza tradicional (uso de pesas y maquinas)	7,64
12.	Estudios boutique de fitness	7,56
13.	Tecnología wearable (tecnología portátil vestible)	7,56
14.	Entrenamiento en pequeños grupos	7,56
15.	"Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector del fitness"	7,51
16.	Programas de nutrición y dieta saludable	7,48
17.	Equipos multidisciplinarios de trabajo	7,44
18.	"Monitorización de los resultados de entrenamiento"	7,44
19.	Pilates	7,41
20.	Programas de fitness dirigidos por influencers o embajadores de marca	7,38

Orden de Tendencias 2025 COMUNIDAD VALENCIANA		Promedio Valencia
1.	Entrenamiento en pequeños grupos	8,36
2.	Ejercicio para bajar de peso	8,04
3.	Entrenamiento personal	7,88
4.	Programas de nutrición y dieta saludable	7,72
5.	Gimnasios económicos y "low cost"	7,68
6.	Entrenamiento de fuerza tradicional (uso de pesas y maquinas)	7,68
7.	Apps de ejercicio para dispositivos móviles	7,64
8.	Programas de fitness para adultos mayores	7,60
9.	Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT)	7,60
10.	Tecnología wearable (tecnología portátil vestible)	7,56
11.	Programas de fitness dirigidos por influencers o embajadores de marca	7,52
12.	Entrenamiento de circuito	7,32
13.	Entrenamiento Funcional de Alta Intensidad (HIIT)	7,28
14.	Entrenamiento personal en línea	7,24
15.	Estudios boutique de fitness	7,20
16.	Entrenamiento funcional de fitness (EFF)	7,16
17.	Contratación de profesionales titulados/certificados en ejercicio	7,12
18.	Equipos multidisciplinarios de trabajo	6,96
19.	Fitness pre y postnatal	6,92
20.	Coaching de salud/bienestar	6,92

Tendencias fitness en el resto CCAA



En el resto de comunidades autónomas, en el puesto 1, 2 están "Ejercicio para bajar de peso", y "Entrenamiento personal". El tercer puesto lo ocupa "Entrenamiento en pequeños grupos", que desciende desde el puesto 2. Ascenden algunas tendencias como "Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)", "Apps de ejercicio para dispositivos móviles". Por el contrario, descienden otras tendencias como "Clases colectivas (Group training)", "Equipos multidisciplinarios de trabajo" y "Programas "post-rehabilitación" o de mantenimiento físico para personas con enfermedades crónicas". Otras desaparecen el top-20 como, "Regulación ejercicio de los profesionales del fitness", y "Contratación de profesionales titulados/certificados en ejercicio".

Orden de Tendencias 2025 RESTO CCAA	Promedio Resto CCAA
1. Ejercicio para bajar de peso	8,25
2. Entrenamiento personal	8,19
3. Entrenamiento en pequeños grupos	8,02
4. Programas de fitness para adultos mayores	7,76
5. Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT)	7,73
6. Entrenamiento Funcional de Alta Intensidad (HIIFT)	7,68
7. Entrenamiento funcional de fitness (EFF)	7,64
8. Programas de nutrición y dieta saludable	7,63
9. Gimnasios económicos y "low cost"	7,50
10. Entrenamiento de fuerza tradicional (uso de pesas y máquinas)	7,50
11. Apps de ejercicio para dispositivos móviles	7,49
12. Programas readaptación de lesiones	7,44
13. Equipos multidisciplinarios de trabajo	7,33
14. Tecnología wearable (tecnología portátil vestible)	7,30
15. Clases colectivas (Group training)	7,28
16. "Monitorización de los resultados de entrenamiento"	7,28
17. Actividades de fitness al aire libre (Fitness outdoor)	7,25
18. Programas "post-rehabilitación" o de mantenimiento físico para personas con enfermedades crónicas	7,25
19. Pilates	7,23
20. Entrenamiento con peso corporal	7,21

Valgo Investment

Consultoría Deportiva

+(34) 671 08 14 18

info@valgo.es

www.valgo.es

 /valgoinvestment

 /valgoinvestment

 #valgoinvestment

 /valgoinvestment

 valgoformacion

