

NOTA DE PRENSA

Entrenar para vivir mejor; el auge del fitness impulsa el crecimiento de los socios senior

- El número de socios mayores de 65 años se ha más que duplicado en dos años en los clubes Synergym, con un total de 10.132 usuarios que representan un 2,4% del total de socios
- Jóvenes y seniors muestran hábitos de entrenamiento diferenciados: fuerza y tendencias digitales frente a salud, movilidad y acompañamiento profesional

Madrid. 08 de abril de 2026. El perfil del usuario de gimnasio está cambiando. El sector fitness se encuentra en un fuerte momento de auge impulsado por una creciente preocupación por el bienestar y el autocuidado a nivel europeo. Cada vez es más habitual que los usuarios comiencen a entrenar a edades más tempranas, integrando hábitos saludables en su estilo de vida desde jóvenes. Sin embargo, esta tendencia convive con un fenómeno igualmente relevante: el aumento significativo de personas mayores de 65 años que incorporan el ejercicio físico a su rutina, consolidándose como uno de los segmentos con mayor crecimiento dentro del sector.

David Utrero, Regional Manager de Synergym afirma que “este incremento del perfil senior en los clubes responde, en gran medida, al respaldo científico que vincula la práctica regular de ejercicio con una mayor longevidad y una mejor calidad de vida.” Actualmente, el número de socios senior en los 163 clubes Synergym alcanza los 10.132 usuarios, lo que representa un 2,4% del total, frente a los 2.691 registrados en 2023 (1,4%). Este incremento supone un crecimiento que casi cuadruplica la cifra de usuarios en apenas dos años, evidenciando una tendencia al alza en la práctica deportiva entre la población mayor. Según los datos del CIS, la práctica deportiva en personas de entre 65 y 74 años aumentó del 25% al 43% entre 2010 y 2024; mientras que en el grupo de personas mayores de 74 años aumentó del 13% al 27%.

Dos generaciones, dos formas de entrenar

Las diferencias entre generaciones no solo se reflejan en los datos de participación, sino también en la forma en la que entrenan y en sus preferencias. Los usuarios menores de 25 años destacan por una clara preferencia por el entrenamiento con peso libre y el uso de maquinaria de palanca, adoptando rutinas que siguen las tendencias popularizadas en redes sociales. “Además, los más jóvenes muestran menor interacción con los monitores y una baja participación en actividades dirigidas, salvo en propuestas innovadoras como la reciente incorporación de entrenamientos híbridos como DEKA” afirma el Regional Manager de Synergym.

Por el contrario, los mayores de 65 años presentan un enfoque más orientado a la salud y el bienestar. Suelen utilizar principalmente máquinas guiadas y equipamiento de cardio, y muestran una alta participación en actividades dirigidas como pilates o yoga, estando ambas disciplinas muy enfocadas en la movilidad, el equilibrio y la salud articular. Además, este perfil demanda un mayor acompañamiento profesional, recurriendo con frecuencia al apoyo de monitores para garantizar un entrenamiento seguro y adaptado a sus necesidades.

El auge del ejercicio como herramienta de salud

El crecimiento del segmento senior responde, en gran medida, a una mayor concienciación sobre los beneficios del ejercicio físico en edades avanzadas. Tanto el yoga como el pilates han demostrado ser actividades especialmente beneficiosas para perfiles más senior. Al estar centradas en el control corporal, la movilidad y la respiración, estudios científicos revelan su papel en la mejora de la flexibilidad, el equilibrio y la salud articular, aspectos clave en el envejecimiento activo. Además, contribuyen a la prevención de lesiones, la reducción del dolor y el bienestar mental, lo que las convierte en opciones cada vez más demandadas dentro de los programas dirigidos a personas mayores.

“Estamos viendo un cambio muy significativo en el perfil de nuestros socios. Cada vez más personas mayores incorporan el ejercicio a su día a día, no solo como actividad física, sino como una herramienta clave para mejorar su calidad de vida”, señala Utrero.

Un sector en evolución

La convivencia de perfiles diversos dentro de los gimnasios refleja la evolución del sector hacia un modelo más inclusivo donde conviven objetivos como el rendimiento, la estética y la salud. El aumento de los socios senior no solo representa una oportunidad de crecimiento, sino también un reto para la industria, que deberá seguir adaptándose a una población cada vez más activa y longeva.

Sobre Synergym:

Fundada en 2013, Synergym es una de las principales operadoras de gimnasios en España, destacando por su modelo *smart-price* que combina tarifas asequibles, diseño moderno y tecnología avanzada. A través de su filosofía *Fit Together*, la compañía busca democratizar el acceso al fitness y fomentar un estilo de vida activo y saludable entre sus usuarios. Synergym demuestra su alto compromiso con la excelencia, la innovación y el crecimiento sostenible gracias a su presencia en todas las comunidades españolas, con 164 clubes abiertos a día de hoy.

Para más información, puedes visitar nuestra sala de prensa [aquí](#).

Contacto para medios

Ana García Pos

agarciapos@webershandwick.com

Elisabet García

egarciaramon@webershandwick.com

Joana Sánchez

jsanchezbennasar@webershandwick.com