

# MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 1

Número 3

2022

**Director:** Ph.D. Richar Posso Pacheco

**Email:** [rjposso@revistamentor.ec](mailto:rjposso@revistamentor.ec)

**Web:** <https://revistamentor.ec/>

**Subdirectora:** Ph.D. (c) Patricia León Quinapallo

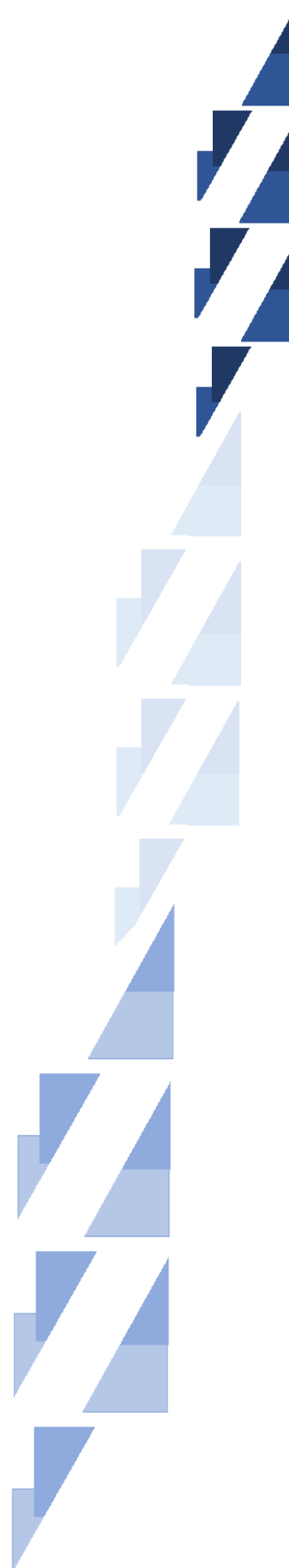
**Editora en Jefe:** Ph.D.(c) Susana Paz Viteri

**Coordinador Editores Asociados:** Msc. Luis Noroña Casa

**Coordinador Editorial:** Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

**Coordinadora Comité Científico:** Ph.D. Laura Barba Miranda

**Coordinador del Consejo de Revisores:** Msc. José Julio Lara Reimundo



Original

**Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2023**

**National Survey of Fitness Trends in Colombia for 2023**

Camilo Andrés Morales Rincón \*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7131-9076>

Viviana Gómez Reyes\*\*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1748-6970>

\*Entrenadores del Centro de Cultura Física Cronos. Colombia.

**Contacto:**

\* [tep.entrenador@gmail.com](mailto:tep.entrenador@gmail.com)

\*\* [cronoscolombia@gmail.com](mailto:cronoscolombia@gmail.com)



## Resumen

Para la presente investigación se planteó como objetivo conocer y confrontar las principales tendencias del sector fitness para el año 2023 en Colombia. En esta quinta edición los resultados fueron obtenidos mediante la aplicación de un cuestionario en modalidad online en personal vinculado al sector fitness, tomando como base la metodología desarrollada por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM), en la encuesta internacional sobre tendencias en el fitness. El cuestionario fue compartido con 2500 profesionales del sector en diferentes regiones y departamentos de Colombia, se obtiene un 34.29% de participación para un total de 1200 respuestas (39.9% mujeres, 54.2% hombres, 6.7% intersexual). Dentro de los resultados se destaca en el top 5 de tendencias fitness en Colombia, entrenamiento personal, programas de ejercicio para niños/as y adolescentes, entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT), regulación, ejercicio de los profesionales del fitness y entrenamiento funcional. Se establece una coincidencia de 15 tendencias con relación a la encuesta del año 2022 en Colombia, teniendo una notoria fluctuación en las posiciones, se incorporan 5 nuevas tendencias para el presente año. Se destaca que los resultados obtenidos se direccionan a la salud, equipos multidisciplinarios, personal certificado y trabajo con autocarga.

**Palabras clave:** Tendencias fitness, actividad física, salud, encuesta.

## Abstract

For the present investigation, the objective was to know and confront the main trends of the fitness sector for the year 2023 in Colombia. In this fifth edition, the results were obtained by applying an online questionnaire to personnel linked to the fitness sector, based on the



methodology developed by the American College of Sports Medicine (ACSM), in the international survey on trends in the fitness. The questionnaire was shared with 2,500 professionals from the sector in different regions and departments of Colombia, obtaining a 34.29% participation for a total of 1,200 responses (39.9% women, 54.2% men, 6.7% intersex). Among the results, personal training, exercise programs for children and adolescents, high intensity interval training (HIIT), exercise regulation of fitness professionals and functional training stand out in the top 5 fitness trends in Colombia. A coincidence of 15 trends is established in relation to the 2022 survey in Colombia, having a notorious fluctuation in the positions, 5 new trends are incorporated for this year. It is highlighted that the results obtained are directed to health, multidisciplinary teams, certified personnel and self-loading work.

**Keywords:** Fitness trends, physical activity, health, survey

## **Introducción**

En los últimos años, el sector fitness ha tenido un crecimiento en las diferentes regiones de Colombia, lo que ha permitido unir esfuerzos para analizar, interpretar y proponer estrategias de consolidación, fortalecimiento y expansión a nivel nacional e internacional. Tomando como referencia al Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM, American College of Sports Medicine), institución de alta calidad que se ha enfocado en procesos educativos y científicos en el área del deporte y la actividad física direccionada a la salud, desde el 2006 ha implementado la encuesta internacional en tendencias fitness (Thompson, 2006-2022). Estudio que está direccionado a identificar el top 20 de las tendencias más notables en el sector fitness en el contexto internacional a partir de la percepción de los diferentes actores con experiencia y/o formación específica como son: estudiantes, técnicos, tecnólogos y profesionales. Los



resultados dan base a los actores del sector para generar planes estratégicos para la atención de las necesidades de los colaboradores y clientes.

De esta manera, el presente trabajo presenta la quinta edición de la encuesta de tendencias fitness en Colombia, en donde se presentarán los resultados para el año 2023. El espacio generado por el ACSM a los profesionales del sector fitness para reconocer e involucrarse con mayor claridad en procesos formativos y comerciales, incentivando procesos de investigación en el sector a nivel regional, nacional y mundial, se ve reflejado en el impacto que ha tenido durante los últimos años la encuesta de tendencias fitness y la réplica de esta en diferentes países, tal es el caso de España que fue el primer país en generar la réplica de la encuesta a nivel nacional (de la Cámara et al., 2020; Veiga et al., 2017, 2018, 2019, 2021, 2022). Siguiendo con esa línea otros países que se unen a este análisis del sector fitness son: China (Li et al., 2019), Brasil y Argentina (Amaral y Palma, 2019) México (Gómez et al., 2020-2022), Portugal (Franco et al., 2021), Grecia (Batrakoulis et al., 2021) y Colombia (Valcarce et al., 2021-2022). Esto ha permitido estructurar la compilación de esos resultados, generando la comparación de los mismos, (Kercher et al., 2021-2022)

El equipo de trabajo en Colombia inició la realización de la encuesta de tendencias fitness, recolectando datos en el 2018 para generar las tendencias del 2019, situación que se repitió en el 2020 y en el 2021 se logra la primera publicación de las tendencias predominantes en el sector fitness en Colombia, el formato de la encuesta se basó en la metodología propuesta por el ACSM (Thompson, 2006-2022) claramente generando la adaptación al contexto nacional colombiano. En la encuesta del año 2021(Valcarce et al., 2021) los resultados del top 20, se compararon con el ranking de la encuesta nacional española (Veiga et al., 2021) y la encuesta internacional (Thompson, 2021), para el 2022 se replicó la propuesta tanto en aplicación como



en análisis del top de las tendencias a nivel nacional (Valcarce et al., 2022), y se generó el comparativo con los resultados de la encuesta de España (Veiga et al., 2022) y los internacionales (Thompson, 2022). Lo que permite evidenciar la relación que existe en el sector fitness nacional, con el europeo (España) y el internacional en general. Aún para el 2021 el sector se veía impactado por lo generado a partir del COVID-19 (Posso et al., 2021), se iniciaba procesos de reapertura y de reactivación en el sector, bajo las medidas de bioseguridad pertinentes. En el 2022, la nueva realidad para el sector género impacto tanto en profesionales, usuarios, escenarios, elementos y actividades a desarrollar; lo que permitió generar procesos de reingeniería en la búsqueda de participación e integración bajo un enfoque de salud y bienestar (Posso et al. 2022)

Para el estudio del 2023 se continuó con la línea iniciada en el 2018 direccionada a conocer y confrontar las tendencias fitness en Colombia, se toma como referencia la estructura de la encuesta internacional del ACSM, al igual que las encuestas nacionales de España y México para el 2023, generando las adaptaciones correspondientes al contexto nacional colombiano. Logrando con esto obtener el top 20 de las tendencias fitness para el 2023 en Colombia, de esta manera se presentarán los resultados y se realizará un comparativo con las encuestas nacionales de los años 2021 y 2022, encuestas que se desarrollaron en 3 momentos diferenciales de la crisis generada por el COVID-19 (2021 antes de los picos críticos (encuesta realizada en el segundo semestre del 2020), 2022 durante los picos críticos (encuesta realizada en el segundo semestre del 2021), y 2023 disminuciones de contagios y picos críticos (encuesta realizada en el segundo semestre del 2022))



## Metodología

Para el 2023 la información se recopila tomando como referencia la metodología empleada en las encuestas internacionales de tendencias fitness desarrolladas por el ACSM (Thompson, 2006-2022), que consiste en un cuestionario online que es remitido a profesionales del sector fitness en diferentes partes del mundo. Para el caso de Colombia, la encuesta se compartió con diferentes actores del sector de la actividad física y el deporte a través del Centro de Cultura Física Cronos

En esta oportunidad se contó con 51 tendencias para ser valoradas mediante la encuesta, por parte de los participantes. Estas se obtuvieron a partir de los resultados anteriores de la encuesta tendencias fitness Colombia 2022 (Valcarce et al., 2022), encuesta tendencias fitness España 2022 (Veiga et al., 2022), encuesta tendencias fitness México 2022 (Gómez et al., 2022) y encuesta tendencias fitness internacional 2022 (Thompson, 2022). Generando algunas adiciones o adaptaciones correspondientes al contexto del sector fitness Colombia.

La encuesta de tendencias fitness del 2023 para Colombia presentó 17 preguntas, subdivididas en tres apartados, el primero en recopilación de información descriptiva de los participantes, sexo, edad, departamento, ciudad, experiencia en el sector, lugar de trabajo, situación laboral, sector del fitness en el que trabaja, ocupación y salario. La segunda relacionada con la valoración de las tendencias para el 2023 y la tercera enfocada al impacto que puedo generar el COVID-19 frente a las tendencias para el 2023. El formato de la encuesta se compartió mediante Google forms a 2500 actores del sector fitness en diferentes regiones de Colombia. Se habilitó durante los meses de junio y julio del 2022, donde al final se obtienen 1200 respuestas equivalentes al 34,29%.



La escala de valoración empleada para establecer la distinción de las tendencias para el 2023 fue de tipo Likert con puntuación de 1 (menor probabilidad de ser una tendencia) a 10 (mayor probabilidad de ser una tendencia), al finalizar el periodo de diligenciamiento de la encuesta se obtienen el total de respuestas, posteriormente se procede a generar el cálculo de la puntuación y se identifican el top 20 de las tendencias fitness en Colombia para el 2023. Los resultados actuales se compararán con los resultados de las encuestas del 2021 y 2022 en Colombia

Se debe destacar que para esta nueva edición de la encuesta se ampliaron las respuestas en algunas preguntas con la finalidad de atender y respetar la diversidad, entre las preguntas que presentaron modificaciones se encuentran las referentes a: sexo, formación académica, puesto dentro del sector fitness, tipo de centro donde trabaja y situación laboral, en lo que se refiere al 2022 el listado de las tendencias que se presentaron para el 2023, se destaca que se mantienen 29, salen 3, entran 10 y si ajusta la denominación de 12, esto con el fin de presentar mayor relacionamiento al momento de generar un comparativo con encuestas internacionales. Tomando como referencia a la encuesta creada desde España para el 2023, se replicó el espacio para la generación del análisis frente al impacto ocasionado por el COVID-19, en la encuesta de tendencias fitness en Colombia se denominó “Panorama de las Tendencias Fitness en Colombia para el 2023”, se replican, ajustan y generan otras preguntas (12 preguntas) cerradas de respuesta si/no, esto puede ayudar a la interpretación y análisis del top 20 de tendencias, su progreso y reactivación del sector en Colombia.

## **Resultados**

Los resultados en lo que se refiere a la caracterización descriptiva de la muestra se relacionan en la tabla 1, donde se refleja en la pregunta, ¿cuál es su sexo?, el 39,2% de los



participantes corresponden a mujeres, el 54,2% a hombres y el 6,7% intersexual. Sobre la edad, observamos que el 40% de los encuestados se encuentra en un rango de 35 a 44 años, el 20,8%, de 21 o menos años y el 26,7% de 22 a 34 años, siendo estas las 3 edades con mayor porcentaje de participantes.

En cuanto a los años de experiencia en el sector, se refleja que el 33,3% cuenta con experiencia de 1 a 3 años, seguido del 29% con experiencia de 5 a 7 años y el 23,2% con experiencia de 3 a 5 años, esto indica que la población participante en la encuesta conoce y participa activamente en el sector. Los lugares con mayor referencia en donde desempeñan la labor los participantes son los centros privados con un 31,7%, seguido de los centros de gestión pública con un 21,3% y procesos de entrenamientos a domicilio con un 12,5%, se observa que el sector fitness se desarrolla en diferentes espacios y escenarios permitiendo tener una mayor cobertura de población y diversidad de la misma, se destaca que se cuenta con un 3,3% de encuestados que desarrollan su labor de manera totalmente online, lo que puede permitir interpretar que el uso de la tecnología que dio un paso grande al inicio de la pandemia COVID-19 se ha posicionado como una modalidad laboral en el sector.

En lo que se refiere a la situación laboral, se identifica que más de la mitad de la población encuestada se encuentra desarrollando su labor en el sector fitness a tiempo completo con un 52%, en el segundo lugar encontramos que el 26,5% se encuentra trabajando en el sector a tiempo parcial, lo que en el contexto colombiano se puede denominar medio tiempo y no se encuentran vinculados a otro trabajo, en cuanto al 9,2% trabaja tiempo parcial en el sector fitness y cuenta con otro trabajo. Esto se ve reflejado en los ingresos mensuales de quienes trabajan en el sector fitness.

Tabla 1  
*Características descriptivas de la muestra (n= 1200)*

Sexo	Mujer	39,2%
	Hombre	54,2%
	Intersexual	6,7%
Edad	21 años o menos	20,8%
	De 22 a 34 años	26,7%
	De 35 a 44 años	40,0%
	De 45 a 54 años	10,0%
	De 55 a 64 años	2,1%
	Mayor 65 años	0,4%
	Años de experiencia en el sector	De 0 a 1 año
	De 1 a 3 años	33,3%
	De 3 a 5 años	23,2%
	De 5 a 7 años	29,0%
	De 7 a 9 años	10,0%
	De 10 a 20 años	4,1%
	Más de 20 años	0,4%
Lugar de trabajo	A domicilio	12,5%
	Centro de gestión pública	21,3%
	Centro privado	31,7%
	Espacios al aire libre	9,2%
	Estudio – Sala	2,2%
	Trabajo principalmente online	3,3%
	Otro	19,8%
Sector fitness en el que trabaja	Fitness comercial	38,8%
	Fitness comunitario	31,7%
	Fitness corporativo	7,8%
	Fitness médico	10,0%
	Ninguno.	11,7%
Situación laboral en sector fitness	Trabajo a tiempo completo	52,0%
	Trabajo a tiempo parcial, no tengo otro trabajo	26,5%
	Trabajo a tiempo parcial, tengo otro trabajo	9,2%
	No trabajo actualmente en el sector	11,7%
	Estar desempleado	0,7%
	Haber trabajado antes	0,0%
	Otro	0,0%

En la tabla 2 se puede observar el cargo ocupacional que los encuestados desarrollan en los diferentes escenarios públicos, privados, comerciales, comunitarios, cooperativo o médicos. Donde se destaca que el 21,7% son instructores de planta, seguidos por un 20,8% de entrenador/a personal y un 18,3% instructor de clases grupales, Estas son las tres ocupaciones con mayor porcentaje en la encuesta. La relación del tiempo laborado y el cargo ocupacional

indican los ingresos mensuales, siendo un 39,7% de uno a menos de dos salarios mínimos y el 46% de dos a cuatro salarios mínimos, Cabe mencionar que, de acuerdo a normatividad colombiana, el salario mínimo legal vigente para el año 2022 corresponde (\$1.117.172) pesos con subsidio de transporte un equivalente a la fecha de 249.99 dólares o 244,53 euros.

Tabla 2

*Ocupaciones y nivel de ingresos de los encuestados*

Ocupaciones y nivel de ingresos de los encuestados		
<b>Ocupación</b>	Coordinador/a	3,3%
	Entrenador/a personal (a tiempo completo)	6,7%
	Entrenador/a personal (a tiempo parcial)	20,8%
	Gerente / Administrador	2,9%
	Instructor clases grupales	18,3%
	Instructor de planta	21,7%
	Profesional de la salud	2,7%
	Profesor - Docente - Maestro en el sector	1,8%
	Propietario centro/Empresario	2,0%
	Soy estudiante del sector	19,8%
	Otros	0,0%
	<b>Ingresos mensuales</b>	Menos de 1 salario mínimo
Más de 1 y menos de 2 salarios mínimos		39,7%
Más de 2 y menos de 4 salarios mínimos		46,0%
Más de 5 y menos de 7 salarios mínimos		1,5%
Más de 7 salarios mínimos		0,5%

Nota: Según el decreto 1724 del 15 de diciembre de 2021, el salario mínimo legal para el año 2022 en Colombia se fijó en un millón de pesos (\$1.000.000) mensuales más (\$117.172) de auxilio de transporte a partir del 1 de enero de 2022; ascendiendo a \$1.117.172. a. Se debe esperar el incremento que el gobierno nacional realice al salario mínimo correspondiente al año 2023.

El top 20 para el 2023 se ve expuesto en la tabla 3, donde encontramos que las cinco primeras posiciones están ocupadas por entrenamiento personal, programas de ejercicios para niños, niñas y adolescentes, entrenamiento, intervalos de alta intensidad, regulación del ejercicio de los profesionales y entrenamiento funcional. Se identifican 15 coincidencias entre el top 20 del 2022 y 2023, salen 5 tendencias: entrenamiento con grupos reducidos, apps de

ejercicio, clases remotas, entrenamiento con elementos de suspensión y diseño y programación de programas de AFS, ingresan 5 nuevas tendencias para el 2023 entrenamiento del Core, tecnología portátil para vestir, gimnasios sostenibles, entrenamiento a partir de deportes de combate, clubs de caminata, running y ciclismo.

Existe una notable rotación en la ubicación de las tendencias que coinciden con las del 2022, algunas bajando del lugar y otras logrando un notorio ascenso. Esto se puede valorar frente a la percepción de los participantes en relación con el “Panorama de las Tendencias Fitness en Colombia para el 2023”.

Tabla 3

*Ranking de tendencias de fitness en las últimas encuestas nacionales colombianas (años 2022 y 2023)*

	<i>Tendencias Encuesta Colombia 2022 (Valcarce-Torrente et al., 2022)</i>	<i>Tendencias Encuesta Colombia 2023 (Presente estudio)</i>
1	Programas de ejercicio para niños y adolescentes	Entrenamiento personal
2	Entrenamiento en circuito	Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes
3	Entrenamiento con el peso corporal	Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)
4	Entrenamiento funcional	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness /Contratación de profesionales “certificados”
5	Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento funcional
6	Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)	Entrenamiento en circuito
7	Entrenamiento personal	<u>Entrenamiento del Core</u>
8	Entrenamiento con pesos libres	Equipos multidisciplinarios de trabajo
9	Gimnasios para ejercicio en el hogar (elementos)	Entrenamiento con el peso corporal
10	Programas de ejercicio para combatir la obesidad y pérdida de peso	<u>Tecnología portátil para "vestir" (wearables)</u>
11	Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas	Programas de recuperación post-COVID
12	Equipos multidisciplinarios de trabajo	Gimnasios para ejercicio en el hogar (elementos)
13	Programas de recuperación post-COVID	Entrenamiento con pesos libres
14	<i>Entrenamiento con grupos reducidos</i>	Programas de fitness para adultos mayores
15	Contratación de Profesionales Certificados	Programas de ejercicio para combatir la obesidad y pérdida de peso
16	Actividades de fitness al aire libre	<u>Gimnasios sostenibles o eco-gimnasios</u>
17	<i>Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes</i>	<u>Entrenamiento a partir de deportes de combate</u>
18	<i>Clases remotas / Online</i>	<u>Clubs de caminar, running y ciclismo</u>
19	<i>Entrenamiento con elementos de suspensión</i>	Actividades fitness al aire libre
20	<i>Diseño y promoción de programas de AFS como hábitos de vida saludable en diversos grupos y escenarios</i>	Entrenamiento de Fuerza con banda elásticas de resistencia

Nota: Nota: Las tendencias en “negrita” muestran tendencias repetidas en el top 20 entre las encuestas nacionales de 2022 y 2023. Las tendencias en “cursiva” son aquellas que desaparecen de la encuesta nacional en año 2023 y las tendencias subrayadas son aquellas que entran nuevas para el año 2023.

Aun así, existiendo 15 coincidencias con el top 20 del año anterior para el 2023, ninguna tendencia ocupó la misma posición del ranking del 2022. Siendo el 2023 el quinto año que se realiza la encuesta del sector fitness a nivel Colombia, en la tabla 4 se presenta el top 10 del 2019 al 2023, información que nos permite observar el desarrollo en el sector fitness, las actividades con mayor impacto en cada año, y direcciona a gestionar procesos de planeación estratégica en busca de consolidar y ampliar el sector.

Tabla 4

*Comparación del Top10 encuesta nacional colombiana años 2019 al 2023*

	Tendencias Fitness Colombia 2019	Tendencias Fitness Colombia 2020	Tendencias Fitness Colombia 2021	Tendencias Fitness Colombia 2022	Tendencias Fitness Colombia 2023
1	Crossfit	Entrenamiento de fuerza	Clases remotas / Online	Programas de ejercicio para niños y adolescentes	<i>Entrenamiento personal</i>
2	Entrenamiento de fuerza	Entrenamiento funcional	Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes	<i>Entrenamiento en circuito</i>	Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes
3	Clases colectivas / grupales	<i>Programas de fitness para adultos mayores</i>	Programas de ejercicio para poblaciones con enfermedades	Entrenamiento con el peso corporal	Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)
4	Entrenamiento funcional	Programas de ejercicio para niños y adolescentes	Programas de ejercicio para niños y adolescentes	Entrenamiento funcional	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness /Contratación de profesionales Entrenamiento funcional
5	Estudios de Fitness y Centros Fitness	<i>Entrenamiento personal</i>	<i>Programas de fitness para adultos mayores</i>	<i>Programas de fitness para adultos mayores</i>	Entrenamiento funcional
6	Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)	Crossfit	Ciclismo indoor	Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)	<i>Entrenamiento en circuito</i>
7	Programas de ejercicio para niños y adolescentes	<i>Entrenamiento en circuito</i>	<i>Entrenamiento en circuito</i>	<i>Entrenamiento personal</i>	Entrenamiento del core
8	<i>Programas de fitness para adultos mayores</i>	Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)	Yoga	Entrenamiento con pesos libres	Equipos multidisciplinares de trabajo



9	Actividades al aire libre	Clases colectivas / grupales	Entrenamiento de fuerza	Gimnasios para ejercicio en el hogar (elementos)	Entrenamiento con el peso corporal
10	<i>Entrenamiento personal</i>	Actividades al aire libre	Entrenamiento funcional	Programas de ejercicio para combatir la obesidad y pérdida de peso	Tecnología portátil para "vestir"

Nota: En negrilla se ubican las tendencias que coincidieron durante los 5 años en el top 10, en cursiva las tendencias con cuatro coincidencias

Se identifican 3 tendencias que se han mantenido durante los 5 años y 3 tendencias que han estado durante cuatro años.

## Discusión

Para el 2023 se estableció como objetivo conocer y confrontar las principales tendencias del sector fitness en Colombia. A partir de la perspectiva de los diferentes actores del sector, lo que permitió identificar los rasgos de las actividades que se desarrollan en los diferentes escenarios y por parte de los entrenadores. El año 2021 en el sector fitness en Colombia (Valcarce et al., 2021) se posicionaba en primer lugar las clases remotas, situación que fue establecida por el sector antes de la situación vivida por COVID-19, esto refleja que el sector está empleando diferentes herramientas y se interesa en estar a la vanguardia atendiendo las necesidades y las características de la población en búsqueda de la promoción de la salud a través del movimiento y la corporalidad.

En cuanto al 2022 (Valcarce et al., 2022) con las acciones de reapertura y la nueva normalidad, se direccionan tendencias enfocadas a grupos poblacionales y trabajos de auto carga, en el 2023 se enfocan hacia los trabajos personalizados con personal calificado y con un fuerte lazo hacia la salud y el bienestar empleando tecnología y nuevos espacios y escenarios.

A partir de los resultados de la encuesta se puede evidenciar que en Colombia las



tendencias y el sector fitness se están direccionando a componentes de salud, dando con esto una evolución donde la actividad física y el deporte no solamente se desarrollan con la finalidad competitiva, sino en la búsqueda de una sociedad más activa y saludable, teniendo claridad frente al concepto de salud (OMS, 2017).

En relación con la encuesta del 2022 en el 2023 encontramos coincidencia en 15 tendencias entrenamiento personal, programas de ejercicios para niños, niñas y adolescentes, regulación del ejercicio de los profesionales, entrenamiento funcional, entrenamiento en circuito, equipos multidisciplinarios, entrenamiento con peso corporal, programas de recuperación post COVID, gimnasios para ejercicio en el hogar, entrenamiento con peso libre, programas fitness para adulto mayor (Posso et al., 2021), programas de ejercicios para combatir la obesidad y pérdida de peso, actividades al aire libre y entrenamiento de fuerza con bandas de resistencia, encontrando una fluctuación amplia en el posicionamiento de las tendencias destacando que la personalización, la certificación y los equipos multidisciplinarios están tomando gran relevancia en el sector y en las características de los servicios que los usuarios están buscando de acuerdo a sus necesidades.

Esto con relación al sector fitness a nivel nacional en Colombia, posteriormente se realizará el análisis generando la comparación con el sector externo internacional, “Comparativo sobre las tendencias fitness Colombia vs. las tendencias fitness Internacionales 2023”.

#### Top 20 de las tendencias fitness en Colombia para el 2023

##### 1. Entrenamiento personal

El entrenamiento personalizado se adapta a las necesidades y características de cada



individuo ofreciéndole actividades y planes diferenciales, situación que es llamativa para los practicantes, en el 2023 se posiciona en primer lugar indicando, que los usuarios buscan un acompañamiento continuo y una diversidad en el entrenamiento con innovación y profesionalismo.

## 2. Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes

Para el 2023 baja de posición al segundo lugar, a una sí se mantiene la línea de generar promoción de realización de actividad física en población de niños, niñas y adolescentes como estrategia de salud, prevención y adecuada utilización del tiempo libre. Se ha de tener en cuenta que los procesos de prescripción y dosificación para este tipo de población debe ser dinámico, acorde a las características de cada practicante y en la línea de prevenir lesiones y generar actores sociales más activos

## 3. Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)

Sube posiciones ubicándose en el tercer puesto, la metodología del HIIT ha cautivado a los practicantes de actividad física y deporte, al generar cargas de alto impacto y mantener descansos activos, genera procesos de entrenamiento dinámicos, a una sí se ha de tener precaución en los procesos de dosificación y en el tipo de población hacia el cual se va a dirigir este tipo de actividades, siendo el tabata una de las metodologías más empleadas (4' = 20" - 10" \* 8 rep)

## 4. Regulación ejercicio de los profesionales del fitness /Contratación de profesionales “certificados” (académicamente cualificados y con titulación)

Pasa del décimo quinto, al cuarto lugar, los practicantes de actividad física y deporte hoy en día son más conscientes de la importancia de que su proceso sea acompañado por personal calificado, esto a raíz de que se ha evidenciado que un mal acompañamiento en la ejecución al igual que en la dosificación puede generar lesiones



de baja, mediana y alta complejidad. Para esto Colombia ya cuenta con la Ley 2210 del 23 de mayo de 2022, también denominada ley del entrenador, se está a la espera de ver la vinculación de esta en el sector fitness

5. Entrenamiento funcional

Paso del cuarto al quinto lugar, el entrenamiento funcional se ha mantenido en el ranking de las 20 tendencias debido a su dinamismo, al igual que su aplicabilidad tanto en el campo deportivo como en la vida cotidiana, permitiendo fortalecer la musculatura y desarrollar con mayor facilidad las tareas cotidianas.

6. Entrenamiento en circuito

Desciende de la posición 2 a las 6 se mantiene en el top 10, este tipo de entrenamiento que permite generar una combinación de las diferentes capacidades físicas durante el desarrollo del mismo, generando trabajo de auto carga o con elementos externos, dinamiza y exige al practicante, se debe tener las respectivas medidas de seguridad para el desarrollo de los circuitos teniendo en cuenta las características y los niveles de ejecución de actividad física sistematizada de la persona que lo va a desarrollar

7. Entrenamiento del Core

Se ubica en la séptima la posición, el trabajo Core se enfoca en el fortalecimiento de la zona media del cuerpo, el posicionamiento de esta tendencia se puede deber a situaciones generadas por el COVID-19 en lo que se refiere a desgaste mecánico y falta de fortalecimiento en la zona mencionada por parte de los practicantes, el entrenamiento Core ayuda a mejorar la posición corporal y la cadena de beneficios que está tiene en las personas.

8. Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogo, entre otros)

Asciende cuatro posiciones ubicándose en el octavo lugar, continuando con la línea de



salud y bienestar, la actividad física y el deporte cada vez se enfoca más a esta, lo que obtiene como resultado que los practicantes estén buscando equipos multidisciplinares profesionales del área que acompañen y direccionen su proceso de plan de entrenamiento no solamente en componente motor sino en la integralidad del individuo.

#### 9. Entrenamiento con el peso corporal

Desciende seis posiciones ubicándose en el noveno lugar, el dominio y el control del propio cuerpo bajo la ejecución de ejercicios con el peso corporal son las características esenciales de este tipo de entrenamiento, que permite que el practicante sea su propia herramienta de trabajo, generando autodomínio en la ejecución de los ejercicios teniendo en cuenta rango de movimiento y posibilidad del mismo.

#### 10. Tecnología portátil para "vestir" (wearables) relacionada con el deporte (pulseras, relojes, monitores de frecuencia cardiaca, GPS trackers, etc.)

Ingresa al top 20 ubicándose en el puesto 10, manteniendo la línea de la individualización del entrenamiento y uso de la tecnología para la monitorización del mismo, el registro y sistematización, entre otros.

#### 11. Programas de recuperación post-COVID

Asciende tres posiciones ubicándose en la posición 11, se ha de ser conscientes que el COVID-19 afectado la salud pública e individual, dejando diferentes tipos de consecuencias. Los programas de recuperación post COVID a través de la actividad física sistematizada presentan características particulares y específicas de acuerdo a las características del individuo, las necesidades y los efectos causados en él a causa de la enfermedad. Son programas que se recomiendan relacionarlos con equipos multidisciplinares.

#### 12. Gimnasios para ejercicio en el hogar (elementos)



Desciende 3 posiciones ubicándose en el puesto 12, aunque es una actividad que durante varios años se realizó por parte de los practicantes de actividad física y el deporte al adquirir equipos de entrenamiento para su hogar, el COVID-19 generó un auge en este tipo de actividades. Para el 2023 aún las personas buscan adquirir equipos que puedan ser ubicados y trabajados en su entorno hogar como son bicicletas estáticas, caminadoras, elípticas, multi fuerzas, entre otros. Tenga presente que la compra y utilización de estos elementos también requieren acompañamiento y asesoría por un profesional del área.

#### 13. Entrenamiento con pesos libres

El trabajo con pesos libres puede estar direccionado a mejorar la fuerza y la resistencia de acuerdo a la dosificación que se genere en los planes de entrenamientos por parte del profesional, para el año 2023 desciende 5 posiciones ubicándose en el decimotercer lugar, este tipo de entrenamientos se ha mantenido durante varios años en el uso y gusto por parte de los practicantes, se debe enfatizar en la adecuada ejecución del movimiento y en el apropiado manejo de las cargas con esto evitar lesiones.

#### 14. Programas de fitness para adultos mayores

Se ubica en el puesto decimocuarto, descendiendo ocho posiciones, el desarrollar programas de actividad física sistematizada para población adulta mayor, mejora los procesos de calidad de vida tanto en acciones de movimiento cómo en procesos de socialización, es fundamental generar este tipo de actividades con la finalidad de un envejecimiento saludable como lo recomienda la Organización Mundial de la Salud

#### 15. Programas de ejercicio para combatir la obesidad y pérdida de peso

Desciende 5 posiciones ubicándose en el lugar decimoquinto, la Organización Mundial de la Salud ha determinado la obesidad y el sedentarismo como uno de los factores de



riesgo de mayor impacto en los diferentes grupos poblacionales, por lo cual desde los diferentes campos de la salud sea de generar procesos de promoción, prevención y atención para disminuir el impacto que éstos puedan ocasionar. Se debe tener en cuenta que usuarios con obesidad de alto grado debe contar con el acompañamiento de un equipo multidisciplinar.

#### 16. Gimnasios sostenibles o eco-gimnasios

Es una de las tendencias que aparece para el 2023 ubicándose en la posición 16, la preocupación por el cambio climático ha generado que los usuarios al igual que el sector fitness en general busquen alternativas para aportar a disminuir el impacto climático, direccionando estrategias para fortalecer, desarrollar y cumplir los objetivos de desarrollo sostenible (ODS). De esta manera, generar espacios e instalaciones que sean amigables con el ambiente buscando el empleo de energías renovables.

#### 17. Entrenamiento a partir de deportes de combate (MMA, Box, Boop Camp, etc.)

Tendencia que ingresa al top 20 en Colombia para el 2023, se ubica en la posición decimoséptima, los deportes de combate sean estigmatizados por considerarlos promotores de violencia, pero desde una sistematización de la actividad física direccionada a mejorar la condición física de los participantes y aportar a las diferentes áreas de desarrollo se encuentra que por las características de los movimientos, los procesos de respiración, y del dinamismo de la actividad se logran estructuras llamativas para los practicantes, se logra generar y adaptar procesos a través de la musicalización.

#### 18. Clubs de caminar, running/jogging y ciclismo

Es otra de las tendencias que se ubican en el top 20 en Colombia para el 2023, el desarrollo de deportes desde un componente recreativo y competitivo ha permitido que las personas se reúnan para la práctica específica de alguno de estos encontramos



caminata, marcha, troté, ciclismo, entre otros. Varios de los practicantes inician por gusto la práctica y van encontrando procesos de competición, situación que indica que debe ser acompañado por un profesional del área que dirija adecuadamente las cargas y la progresión.

#### 19. Actividades fitness al aire libre

Desciende 3 posiciones ubicándose en la decimonovena, durante la situación vivida por el COVID-19 la realización de actividad al aire libre fue disminuida o suspendida, posteriormente en la nueva realidad con la reapertura de escenarios y espacios volvió a ser un referente para los practicantes de actividad física y deporte. Aun así, con la aparición de nuevos escenarios para la práctica, este tipo de actividades continúa siendo una de las tendencias dentro del top 20.

#### 20. Entrenamiento de Fuerza con banda elástica de resistencia

Desciende 9 posiciones ubicándose en el puesto 20, el entrenamiento de fuerza es fundamental en los planes de entrenamiento de todo practicante, el empleo de distintos elementos anexos o externos como las bandas permiten aumentar la carga, son elementos de fácil consecución y que no requieren grandes escenarios para su utilización. Cabe resaltar que se debe tener un adecuado manejo de las bandas y un dominio del ejercicio desde un componente funcional, al igual las bandas deben tener un mantenimiento adecuado.

### Conclusiones

Para el año 2023, en lo que se refiere a las tendencias fitness en Colombia, encontramos una amplia similitud con los resultados de la encuesta del año anterior, donde se localizan 15 coincidencias de las cuales ninguna ocupa el mismo puesto, ascendieron (5) y descendieron



(10), se incorporan 5 nuevas tendencias, direccionadas y/o derivadas a deportes específicos como el atletismo, el ciclismo, los deportes de combate, al igual que trabajos en zonas definidas como el entrenamiento Core, el empleo y utilización de tecnología en el vestuario y un enfoque hacia la sostenibilidad y disminución del impacto climático.

La situación vivida por el COVID-19 continúa teniendo notabilidad en la determinación de las tendencias en el sector fitness en Colombia, se enfoca hacia una línea de profesionalización y trabajo multidisciplinar, focalizados a la particularidad de algunos grupos específicos como son niñez y adolescencia, adulto mayor, atención a la obesidad y pérdida de peso.

Los programas direccionados a atender procesos de recuperación post COVID a través de la actividad física sistematizada, son un referente, junto con la promoción de combatir la obesidad, esto indican que las tendencias fitness en Colombia están tomando un corte hacia la salud y el bienestar, de igual manera están incentivando la realización de actividad física en diferentes escenarios y empleando el cuerpo como herramienta dinamizadora y facilitadora a través de entrenamientos en circuitos, entrenamiento funcional, entrenamiento con peso corporal, y utilización elementos como las bandas elásticas, adecuación del hogar con caminadoras, elípticas, trotadoras, estaciones de carga, entre otras.

Las tendencias nos muestran una diversidad, el sector debe empezar a analizar y comprender las características de los usuarios, clientes y atender las necesidades de estos, es claro que todas y cada una de las tendencias requieren de profesionales que las acompañen, direccionen, planifiquen y evalúen. Desde el proceso de la asesoría, el acompañamiento, y las recomendaciones. El sector ha crecido y seguirá expandiéndose, se debe consolidar a través de acciones de corresponsabilidad.



## Referencias

- Amaral, P. C. y Palma, D. D. (2019). Brazil and Argentina survey of fitness trends for 2020. *ACSM'S Health & Fitness Journal*, 23(6), 36–40. <https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000525>
- Batrakoulis, A. (2019). European survey of fitness trends for 2020. *ACSM'S Health & Fitness Journal*, 23(6), 28–35. <https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000523>
- De la Cámara, M. Ángel, Valcarce Torrente, M., & Veiga, Óscar L. (2020). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para el Año 2020 (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2020). *Retos*, 37, 434–441. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74179>
- Franco, S., Santos Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Isabel, V. y Ricardo Ramos, L. (2021). Tendências do Fitness em Portugal para 2021. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 242–258. <https://doi.org/10.6018/cpd.467381>
- Gómez Chávez, L. F. J., López Haro, J., Pelayo Zavalza, A. R., & Aguirre Rodríguez, L. E. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2021 (National Survey of Fitness Trends in Mexico for 2021). *Retos*, 42, 453–451. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.85947>
- Gómez Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Pelayo Zavalza, A. R., & Aguirre Rodríguez, L. E. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2022 (National



- Survey of Fitness Trends in Mexico for 2022. *Retos*, 44, 1053–1062.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.92028>
- Gómez Chávez, L. F. J., Pelayo Zavalza, A. R., & Aguirre Rodríguez, L. E. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2020 (National Survey of Fitness Trends in Mexico for 2020). *Retos*, 39, 30–37.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78113>
- Kercher, V. M., Kercher, K., Bennion, T., Levy, P., Alexander, C., Amaral, P. C., Li, Y.-M., Han, J., Liu, Y., Wang, R., Huang, H.-Y., Gao, B.-H., Batrakoulis, A., Gómez Chávez, L. F. J., Haro, J. L., Zavalza, A. R. P., Rodríguez, L. E. A., Veiga, O. L., Valcarce-Torrente, M. y Romero-Caballero, A. (2022). 2022 fitness Trends from Around the Globe. *ACSM'S Health & Fitness Journal*, 26(1), 21–37.  
<https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000737>
- Kercher, V. M., Kercher, K., Bennion, T., Yates, B. A., Feito, Y., Alexander, C., Amaral, P. C., Soares, W., Li, Y.-M., Han, J., Liu, Y., Wang, R., Huang, H.-Y., Gao, B.-H., Batrakoulis, A., Chávez, F. G., Haro, J. L., Zavalza, A. R. P., Rodríguez, L. E. A. y Veiga, O. L. (2021). Fitness Trends From Around the Globe. *ACSM'S Health & Fitness Journal*, 25(1), 20–31. <https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000639>
- Li, Y.-M., Han, J., Liu, Y., Wang, R., Wang, R., Wu, X.-P., & Cao, Z.-B. (2019). China survey of fitness trends for 2020. *ACSM'S Health & Fitness Journal*, 23(6), 19–27.  
<https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000522>
- Organización Mundial de la Salud OMS, (2017). *Preguntas más frecuentes*.  
<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
- Posso Pacheco, R., Villarreal Arias, S., Marcillo Ñacato, J., Carrera Toapanta, P. y Morales Pérez, N. (2021). Inteligencias múltiples como estrategia para la Educación Física: una



intervención didáctica durante la pandemia. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 120-131.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8363132>

Posso Pacheco, R., Villarreal Arias, S., Marcillo Ñacato, J., Carrera Toapanta, P., y Morales Pérez, N. (2021). Inteligencias múltiples como estrategia para la Educación Física: una intervención didáctica durante la pandemia. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 120 - 131.

<https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1184>

Posso, R., Lara, L., López., S. y Garcés, R. (2022). Objetivo de desarrollo sostenible acción por el clima: un aporte desde la Educación Física. *Ciencia y Deporte*.7(2), 34 – 45.

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/25953/1/22%20POSSO-LARA-LOPEZ%20OBJETIVO%20DE%20DESARROLLO.pdf>

Thompson, W. R. (2015). Worldwide survey of fitness trends for 2016. *ACSM'S Health & Fitness Journal*, 19(6), 9–18. <https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000164>

Thompson, W. R. (2016). Worldwide survey of fitness trends for 2017. *ACSM'S Health & Fitness Journal*, 20(6), 8–17. <https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000252>

Thompson, W. R. (2017). Worldwide survey of fitness trends for 2018. *ACSM'S Health & Fitness Journal*, 21(6), 10–19. <https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000341>

Thompson, W. R. (2018). WORLDWIDE SURVEY OF FITNESS TRENDS FOR 2019. *ACSM'S Health & Fitness Journal*, 22(6), 10–17. <https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000438>

Thompson, W. R. (2019). Worldwide survey of fitness trends for 2020. *ACSM'S Health & Fitness Journal*, 23(6), 10–18. <https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000526>



- Thompson, W. R. (2021). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2021. *ACSM'S Health & Fitness Journal*, 25(1), 10–19. <https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000631>
- Thompson, W. R. (2022). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022. *ACSM'S Health & Fitness Journal*, 26(1), 11–20. <https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000732>
- Valcarce-Torrente, M., Arroyo-Nieto, Ángela, Veiga, O. L., & Morales-Rincón, C. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2022 (National Survey of Fitness Trends in Colombia for 2022). *Retos*, 45, 483–495. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.93100>
- Valcarce-Torrente, M., Veiga, O. L., Arroyo-Nieto, Ángela, & Morales-Rincón, C. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2021 (National Survey of Fitness Trends in Colombia for 2021). *Retos*, 43, 107–116. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88528>
- Veiga Núñez, O. L., Valcarce Torrente, M., King Caverro, A., & de la Cámara, M. Ángel. (2019). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2019 (2019 National Survey of Fitness Trends in Spain). *Retos*, 35, 341–347. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.67353>
- Veiga, O. L., Valcarce Torrente, M., & King Clavero, A. (2017). National Survey of Fitness Trends in Spain for 2017. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 128, 108-125. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2017/2\).128.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2017/2).128.07)
- Veiga, O. L., Valcarce Torrente, M., King Clavero, A., & de la Camara Serrano, M. A. (2018). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2018 (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2018). *Retos*, 33, 279–285. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.59867>



Veiga, O. L., Valcarce-Torrente, M., & de la Cámara, M. Ángel. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2021 (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2021). *Retos*, 39, 780–789. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.83008>

Veiga, O. L., Valcarce-Torrente, M., & Romero-Caballero, A. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2022 (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2022). *Retos*, 44, 625–635. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91036>

#### **Conflicto de intereses:**

**Los autores declaran no tener conflictos de intereses.**

#### **Contribución de los autores:**

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.