

# MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 2

Número 6

2023

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

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

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

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

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

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

**Coordinadora Comité de Editores:** Msc. María Gladys Córdor Chicaiza

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

Encuesta Nacional de Tendencias Fitness en Colombia, año 2024

National Survey of Fitness Trends in Colombia, year 2024

\* Camilo Andrés Morales Rincón

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5042-4037>

\*\* Viviana Gómez Reyes

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

Centro de Cultura Física Cronos, Colombia.

Contacto:

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

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

Recibido: 22-07-2023

Aceptado: 13-09-2023

## Resumen

Se planteó como objetivo para la actual investigación, averiguar y comparar las principales tendencias del sector fitness en Colombia para el año 2024. Los resultados fueron obtenidos mediante la difusión y aplicación de un cuestionario en modalidad online, en actores del sector fitness, tomando como referente la metodología empleada en la encuesta internacional sobre tendencias en el fitness ejecutada por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM), además se desarrolla el enfoque multimetodos con método no experimental y encuestas/cuestionario. Se remite el formulario a 2200 actores del sector en diferentes ciudades de Colombia, obtenido una participación del 47.72% equivalente a 1050 respuestas, Se destaca el top 5 en los resultados, Regulación ejercicio de los profesionales del fitness, Programas de fitness para adultos mayores, Entrenamiento personal, Equipos multidisciplinarios, Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes. Encontrando similitud en 12 tendencias en relación con los resultados de la encuesta del año 2023, de igual manera se incorporan 8 nuevas tendencias y salen 8 tendencias del top 20, para el presente año. Se acentúa el enfoque de las tendencias para el 2024 hacia profesionales capacitados y calificados, al igual que equipos multidisciplinarios y direccionamiento a la salud y bienestar en los resultados obtenidos.

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

## Abstract

The objective of the current investigation was to find out and compare the main trends of the fitness sector in Colombia for the year 2024. The results were obtained through the dissemination and application of a questionnaire in online mode, in actors of the fitness sector, taking as a reference the methodology used in the international survey on fitness trends carried

out by the American College of Sports Medicine (ACSM), in addition, the multi-method approach is developed with a non-experimental method and surveys/questionnaire. The form is sent to 2,200 actors in the sector in different cities of Colombia, obtaining a participation of 47.72% equivalent to 1,050 responses, The top 5 in the results stand out, Regulation of the exercise of fitness professionals, Fitness programs for older adults, Personal training, Multidisciplinary teams, Exercise programs for children and adolescents. Finding similarity in 12 trends in relation to the results of the 2023 survey, in the same way 8 new trends are incorporated and 8 trends come out of the top 20, for this year. The focus of the trends for 2024 towards trained and qualified professionals is accentuated, as well as multidisciplinary teams and addressing health and well-being in the results obtained.

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

## Introducción

El sector del movimiento y la corporalidad continúa su expansión consolidándose en el diario vivir de la sociedad, una de las áreas que se ha destacado es el fitness, fortaleciendo su práctica y adherencia, lo que se puede evidenciar en las distintas ciudades de Colombia, los esfuerzos de los diferentes actores del sector han permitido caracterizar, interpretar, proponer y argumentar estrategias que permitan la solidificación a nivel nacional e internacional.

Se toma como referencia el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM, American College of Sports Medicine), al ser una institución de alta calidad enfocada en procesos científicos, educativos específicos al área del deporte y la actividad física enfocados en la salud y bienestar, ha implementado desde el año 2006 la encuesta internacional de tendencias fitness (Thompson, 2006-2023). Trabajo que se enfoca en establecer el top 20 de las

tendencias más notables en el sector fitness en el contexto internacional, a partir del conocimiento de los diferentes actores con experiencia y/o formación específica en el área como son: estudiantes, técnicos, tecnólogos y profesionales. Los resultados permiten crear acciones estratégicas con relación a las necesidades y demandas del sector frente a colaboradores y clientes.

En esta sexta edición de la encuesta de tendencias fitness en Colombia, donde se presentará el top para el año 2024. Se toma como base lo realizado por el ACSM que se direcciona hacia los actores del sector fitness, encaminándolos a involucrarse y examinar con mayor claridad los procesos y protocolos comerciales y formativos, impulsando la investigación en el área, sector y componentes del movimiento y corporalidad en contextos regionales, nacionales y mundial. Es evidente el impacto que ha generado desde su primera edición la encuesta sobre tendencias fitness, siendo replicada en diversos países como es el caso de España, que con la encuesta nacional en tendencias fitness 2017, fue el primer país en adaptar y aplicar la encuesta a nivel nacional (de la Cámara et al., 2020; Veiga et al., 2017, 2018, 2019, 2021,2022,2023).

En relación con esta línea se articula otros países como: China (Li et al., 2019), Brasil y Argentina (Amaral y Palma, 2019) México (Gómez et al., 2020-2022,2023), Portugal (Franco et al., 2021, 2023), Grecia (Batakoulis et al., 2021) y Colombia (Valcarce et al., 2021-2022), (Morales y Gómez, 2023), en la búsqueda del análisis y proposición frente al sector fitness. A su vez permitido estructurar la compilación de esos resultados, generando la comparación de los mismos (Kercher et al., 2021-2022,2023)

En Colombia, el equipo de trabajo inició la realización de la encuesta de tendencias fitness, en el año 2018, generando la recolección de datos, buscando la identificación del top 20 para el año 2019, posteriormente se replicó en los años 2020 y 2021, logrando en este último la primera publicación de los resultados de las tendencias predominantes en el sector fitness en Colombia, para la estructura, formato y metodología se tomó como referencia la diseñada y propuesta por el ACSM (Thompson, 2006-2023), aclarando que se generaron las adaptaciones y ajustes necesarios al contexto nacional colombiano.

Los resultados y top 20 de la encuesta del año 2021 (Valcarce et al., 2021), se confrontaron con el ranking de la encuesta nacional española (Veiga et al., 2021) y la encuesta internacional (Thompson, 2021), en el 2022 se replicó la propuesta tanto en aplicación como en análisis del top de las tendencias a nivel nacional Colombia (Valcarce et al., 2022), se generó el comparativo con los resultados de la encuesta de España (Veiga et al., 2022) y los internacionales (Thompson, 2022).

Para el 2023 se mantuvo la metodología y análisis de resultados generando la comparación del top 20 con la encuesta nacional Colombia, del año 2022 (Valcarce et al., 2022), al igual se realizó el comparativo del top 10 de las tendencias del sector en Colombia del año 2019 al 2023, posterior en el escrito Comparativo tendencias fitness Colombia vs. las tendencias fitness Internacionales 2023, se realizó la verificación del top 10 de las encuestas nacionales de Colombia (Morales y Gómez, 2022), España (Veiga, O. et al., 2023), México (Gómez, et al., 2023) y la internacional (Thompson 2023), se muestra la relación existente en el sector fitness en lo referente a las tendencias; del contexto nacional (Colombia), el europeo (España), Norteamérica (México) y la internacional en general.

Posterior a los procesos ocasionados por el COVID-19 en el 2023, el sector presentó una reactivación con un impacto positivo frente a escenarios, elementos, actividades, profesionales y usuarios. Lo que ha permitido el mantenimiento y ampliación realizando procesos de reingeniería en la búsqueda de la consolidación, participación y enfoque hacia la calidad.

Para la encuesta del 2024 se mantuvo la línea encaminada a conocer y confrontar las tendencias del sector fitness en Colombia que se ha planteado desde el año 2018, continuando con lo que se refiere a estructura presente en la encuesta internacional del ACSM y las encuestas nacionales de España y México para el año 2024; estableciendo las correspondientes adaptaciones al contexto nacional. De esta manera se obtiene el top 20 de las tendencias fitness para el 2024 en el país, generando la presentación de los resultados y realizando el comparativo con la encuesta nacional del 2023 y el top 10 de las encuestas de los años 2019 al 2024, Que posteriormente se presentará en el escrito denominado “Comparativo tendencias fitness Colombia vs las tendencias fitness Internacionales 2024”.

## **Metodología**

La recopilación de la información para la encuesta nacional tendencias fitness Colombia del 2024, continúa tomando como referencia la metodología empleada en las encuestas internacionales de tendencias fitness desarrolladas por el ACSM y apoyándose en las encuestas nacionales de España y México 2024, que consiste en remitir a profesionales del sector fitness en diferentes partes del mundo y a nivel nacional respectivamente un cuestionario de tipo online.

Para el caso de Colombia, la encuesta se compartió con diferentes actores del sector, como son profesionales, técnicos, tecnólogos y estudiantes, de actividad física y deporte a través del Centro de Cultura Física, Cronos y AFS Entrenamiento Personal.

En la encuesta para el 2024 se presentaron 50 tendencias para ser valoradas por parte de los participantes, estas se establecieron de acuerdo a los resultados de las encuestas anteriores; encuesta tendencias fitness Colombia 2023 (Morales y Gómez, 2022), encuesta tendencias fitness España 2023 (Veiga et al., 2023), encuesta tendencias fitness México 2023 (Gómez et al., 2023) y encuesta tendencias fitness internacional 2023 (Thompson, 2023). Realizando algunas adiciones y adaptaciones correspondientes al contexto del sector fitness en Colombia.

La estructura de la encuesta de tendencias fitness del 2024 para Colombia, presentó 15 preguntas subdivididas en 3 secciones. Primera sección recopila la información descriptiva y características de los participantes respecto a: sexo, edad, formación académica, situación laboral, experiencia en el sector, cargo en el sector, lugar de trabajo, salario; cada ítem con un listado para seleccionar una única respuesta. Sección dos valoraciones en escala de 1 a 10 en grado de importancia de las tendencias para el 2024.

La tercera sección compuesta de 13 ítem con relación al panorama de las tendencias fitness para el 2024, con respuesta cerrada de sí o no. La encuesta se comparte de manera online, mediante formato Google form a 2200 actores del sector fitness en diferentes regiones de Colombia, se habilitó durante los meses de junio y julio de 2023, al finalizar se obtienen 1050 respuestas equivalentes a 47.72%.

La escala de valoración empleada en la sección dos para establecer el posicionamiento de las tendencias para el 2024 en Colombia fue de tipo Likert con puntuación 1 a 10 siendo la menor probabilidad de ser tendencia y mayor probabilidad de ser tendencia respectivamente, al

culminar el tiempo establecido para el diligenciamiento de la encuesta se obtiene el total de respuesta de los participantes, posteriormente se genera el cálculo de la puntuación y se identifican las tendencias del top 20 en el sector fitness en Colombia para el 2024; esos resultados se comparan con los de la encuesta del 2021, 2022 y 2023 de Colombia.

Para esta nueva edición si ajustaron algunas preguntas con la finalidad de atender y respetar la diversidad, entre las preguntas que presentaron modificación se encuentran: edad, puesto de trabajo, tipo, centro de trabajo y situación laboral. En relación con el listado de tendencias que se muestran para valorar su impacto en el 2024, se mantienen 47, salen 4 y entran 3 para un total de 50 tendencias en el listado de la segunda sección para su valoración. Estos ajustes nos permiten tener un mayor grado de relacionamiento al momento de generar un comparativo con la encuesta internacional y otras nacionales de diversos países.

Tomando como referencia las encuestas nacionales de años anteriores en Colombia y de España, se genera un espacio de preguntas para establecer el impacto y perspectiva de las tendencias fitness en el 2024. Para esta versión de la encuesta se denominó Panorama de las tendencias fitness en Colombia para el 2024, la tercera sección está compuesta por 13 preguntas de característica respuesta cerrada (sí/no), esto nos ayudará a la interpretación y análisis del top 20 de tendencias, su progreso, reactivación del sector, además de proponer y argumentar estrategias de mejora del sector encaminadas a la alta calidad.

El presente trabajo se desarrolló teniendo en cuenta el enfoque multimetodos con método no experimental y encuestas/ cuestionario. Hernández et al., (2010) menciona que el multi método o método mixto es un proceso de recolección y análisis de datos cuantitativa y cualitativa generando la integración y discusión conjunta, Asimismo el diseño no experimental se direcciona a la no manipulación de variables y observación de los fenómenos en natural

ambiente; así es que la obtención de datos se logra a través de formatos preguntas estructuradas en encuestas y cuestionarios.

## Resultados

En la tabla 1 se relacionan los resultados referentes a la sección uno caracterización descriptiva de la muestra, frente a la pregunta ¿cuál es su sexo?, el 40.95% corresponden a mujeres, el 55.71% a hombres y el 3.33% intersexual. En rangos de edad, se observa que el 40,00% de los encuestados está en un rango de 22 a 34 años, el 37.43% de 35 a 44 años y el 11.43% de 18 a 21 años, siendo estas las tres edades con mayor porcentaje de participantes.

En referencia a los años de experiencia en el sector, se refleja que el 27.33% cuenta con experiencia de 10 a 20 años, seguido del 17.71% con experiencia de 7 a 9 años y el 16.00% con experiencia de 5 a 7 años, lo anterior indica que el grupo de participantes cuentan con un alto nivel de participación, reconocimiento y apropiación del sector.

Con relación al sector fitness que mejor identifica el ámbito en el que se desempeña presentan mayor porcentaje fitness comercial con el 44.48%, seguido de fitness comunitario 30.86%, fitness corporativo 12,57% y fitness médico con un 10.67%, esto da a entender que el sector fitness se desenvuelve en diversos espacios y escenarios lo que conlleva a generar una mayor cobertura y atención de la demanda tanto del sector como de los usuarios.

Frente al desarrollo y situación laboral en el sector que se ha ido estabilizando posterior a las situaciones de años anteriores, el generar reaperturas, al igual que la ampliación de la demanda ha permitido establecer nuevas ofertas, se registra que el 87.71% de la población encuestada se encuentra vinculada y desarrollando labores en el sector fitness, el 43.14% indica trabajo tiempo completo, 32.67% tiempo parcial y no cuenta con otro trabajo, 11.90% tiempo

parcial y tiene otro trabajo, en cuanto el 2.91% indica estar desempleado del sector y el 4.00% haber trabajado en el sector y estar fuera del mismo actualmente, en cuanto el 6.10% no trabajan actualmente, pero son estudiantes del sector, esto tendrá relación con la dedicación en horas laborales semanales y los ingresos mensuales con los que contarán los profesionales del sector al igual que la posibilidad de continuar consolidando y mejorando la situación laboral del gremio en el sector.

**Tabla 1**  
*Características descriptivas de la muestra*

Ítems	Variante	Porcentaje
Sexo	Mujer	40.95%
	Hombre	55.71%
	Intersexual	3.33%
Rango de Edad	18 a 21 años	11.43%
	22 a 34 años	40.00%
	35 a 44 años	37.43%
	45 a 54 años	7.62%
	55 a 64 años	2.38%
	65 o mayor	1.14%
Años de Experiencia	De 0 a 1 año	7.62%
	De 1 a 3 años	15.33%
	De 3 a 5 años	14.86%
	De 5 a 7 años	16.00%
	De 7 a 9 años	17.71%
	De 10 a 20 años	27.33%
	Más de 20 años	1.14%
Sectores que se Desempeña	Fitness comercial	44.48%
	Fitness comunitario	30.86%
	Fitness corporativo	12.75%
	Fitness médico	10.67%
	Ninguno	1.43%
Situación Laboral	Estar desempleado	2.19%
	Haber trabajado antes y estar fuera del sector	4.00%
	No trabajo actualmente en el sector del fitness	6.10%
	Trabajo a tiempo completo en el sector del fitness	43.14%
	Trabajo a tiempo parcial en el sector del fitness y no tengo otro trabajo	32.67%
Trabajo a tiempo parcial en el sector del fitness y tengo otro trabajo	11.90%	

Nota: Cuestionario de características descriptivas de la muestra diseñado por los autores, elaborado en Google from.

En la tabla 2 se encuentra la formación académica que tienen los participantes, con un 34.76% profesionales, seguido de 27.14% técnico, el 20.95% tecnólogos, 11.43% estudiantes y 5.71% no presenta formación. En relación con el puesto que ocupa en el sector fitness de las nueve alternativas de respuesta las tres que presentan mayor porcentaje son: entrenador/a personal 31.62%, entrenador/a planta 27.24% y estudiante del sector 11.43%.

Frente al lugar donde ejercen el trabajo se observa que el 37.33% está vinculado a centros privados, 23.05% centros públicos 16.67% en espacios al aire libre y el 4.29% de los encuestados desarrollan su labor de manera totalmente online, esto es de destacar sabiendo que durante la situación ocasionada por el COVID-19 sobre restricciones y distanciamiento social se posicionó esta metodología de entrenamiento, posterior a la situación se generaron las adaptaciones que permite continuar realizando sensibilización e impacto en el sector y la población con la implementación de nuevas estrategias y atención a grupos poblacionales con características especiales, con lo anterior se puede afirmar que el personal encuestado se encuentra con un alto porcentaje en formación académica lo que permite direccionar procesos de calidad en la atención de los usuarios además de observar una variabilidad en el desarrollo de las actividades del sector fitness y los escenarios donde se ejecutan las mismas.

Al identificar el número de horas que los encuestados dedican a la labor en el sector fitness se encuentra que 40.10% trabajan 30 a 39 horas semanales, 34.19% corresponde a 40 o más horas y 11.90% de 20 a 29 horas, lo que representa en jornada laboral en Colombia tiempo completo y medio tiempo encontrando en la encuesta actual una disminución en el tiempo de labor por horas o menores a 10 horas semanales, la labor de tiempo completo y medio tiempo puede representar mejores ingresos y estabilidad laboral, atendiendo esto se refleja en los

encuestados que el 64.10% presentan ingresos de uno a dos salarios mínimos, 32.19% de tres a cuatro salarios mínimos.

Cabe mencionar que, de acuerdo a normatividad colombiana, el salario mínimo legal vigente para el año 2023 corresponde (\$1.300.606) pesos con subsidio de transporte, un equivalente a la fecha de cierre de la encuesta de 312.70 dólares o 285.14 euros. El tiempo trabajado tiene impacto en los ingresos mensuales de quienes laboran en el sector fitness, al igual las cifras muestran que el sector presenta un buen nivel de vinculación. Se debe revisar los procesos de oferta-demanda laboral, funciones y áreas de desempeño, además de las características y perfilamiento de los profesionales.

**Tabla 2**  
***Formación, Ocupación y nivel de ingresos de los encuestados***

<b>Ítems</b>	<b>Variante</b>	<b>Porcentaje</b>
Formación Académica	Estudiante actualmente	11.43%
	Profesional	34.76%
	Técnica	27.14%
	Tecnológica	20.95%
	Ninguna	5.71%
Puesto en el Sector del Fitness	Coordinador/a	2.57%
	Entrenador/a personal	31.62%
	Entrenador/a planta	27.24%
	Estudiante del sector	11.43%
	Gerente / Administrador	4.29%
	Instructor clases grupales	9.33%
	Profesional de la salud	4.29%
	Profesor - Docente - Maestro en el sector	8.10%
	Propietario centro/Empresario	1.14%
Lugar de Trabaja	A domicilio	16.67%
	Centro privado	37.33%
	Centro pública	23.05%
	Espacios al aire libre	8.19%
	Estudio – Sala	10.48%
	Trabajo online	4.29%
Dedicación Laboral Semanal	40 horas a la semana o más	34.19%

	De 30 a 39 horas a la semana	40.10%
	De 20 a 29 horas a la semana	11.90%
	De 10 a 19 horas a la semana	7.62%
	De menos de 9 horas o menos a la semana	6.19%
Ingresos Mensuales*	Menos de 1 salario mínimo	1.14%
	1 a 2 salarios mínimos	64.10%
	3 a 4 salarios mínimos	32.19%
	5 a 6 salarios mínimos	2.10%
	Más de 6 salarios mínimos	0.48%

*Nota:* Cuestionario de formación, ocupación y nivel de ingresos de los encuestados diseñado por los autores, elaborado en Google from.

En los decretos 2613 y 2614 del 28 de diciembre del 2022, se establecieron el salario mínimo legal para el año 2023 en Colombia en un millón ciento sesenta mil pesos (\$ 1.160.000) mensuales y en auxilio de transporte en ciento cuarenta mil seiscientos seis pesos (\$140.606), para un total de \$1.300.606, regirá del 1 de enero al 31 de diciembre del 2023. Se debe estar atentos al incremento que el gobierno nacional realice al salario mínimo correspondiente al año 2024.

La tabla 3 representa los resultados de la encuesta con relación a la sección dos, concerniente a la valoración de las tendencias para determinar el top 20 para el 2024, sé encontró que las primeras cinco posiciones están ocupadas por: Regulación ejercicio de los profesionales del fitness, Programas de fitness para adultos mayores, Entrenamiento personal, Equipos multidisciplinarios y Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes.

Se reconocen 12 similitudes entre el top 20 de la encuesta 2023 y 2024, salen 8 tendencias: Entrenamiento del Core, Programas de recuperación post-COVID, Entrenamiento con pesos libres, Gimnasios sostenibles, Entrenamiento a partir de deportes de combate, Clubs de running/ciclismo, Actividades fitness al aire libre y Entrenamiento de Fuerza con banda elásticas., ingresan 8 nuevas tendencias para el 2024 Programas de ejercicio para la salud

psicológica/mental, Programas de promoción de la salud y bienestar en el lugar de trabajo, Actividad Física iniciativa estilo de Vida Saludable, Apps de ejercicio para dispositivos móviles, Monitorización de los resultados de entrenamiento, Clases colectivas, Entrenamiento en pequeños grupos o grupos reducidos y Health Clubs y Spas.

Existe un considerable movimiento en la ubicación de las tendencias que coinciden con las del 2023, algunas bajando del lugar y otras logrando un evidente 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 2024”.

**Tabla 3**

*Ranking de tendencias de fitness en las últimas encuestas nacionales colombianas (años 2023 y 2024)*

<b>Puesto</b>	<b>Tendencias Encuesta Colombia 2023 - (Morales y Gómez, 2022)</b>	<b>Tendencias Encuesta Colombia 2024 - (Presente estudio)</b>
1	Entrenamiento personal	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness /Contratación de profesionales “certificados”
2	Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes	Programas de fitness para adultos mayores
3	Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)	Entrenamiento personal
4	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness /Contratación de profesionales “certificados”	Equipos multidisciplinarios de trabajo
5	Entrenamiento funcional	Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes
6	Entrenamiento en circuito	Programas de ejercicio para la salud psicológica/mental
7	Entrenamiento del core	Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)
8	Equipos multidisciplinarios de trabajo	Tecnología portátil para "vestir"
9	Entrenamiento con el peso corporal	Programas de ejercicio para combatir la obesidad y pérdida de peso
10	Tecnología portátil para "vestir"	Entrenamiento con el peso corporal
11	Programas de recuperación post-COVID	Entrenamiento funcional
12	Gimnasios para ejercicio en el hogar (elementos)	Entrenamiento en circuito
13	Entrenamiento con pesos libres	Programas de promoción de la salud y bienestar en el lugar de trabajo
14	Programas de fitness para adultos mayores	Gimnasios para ejercicio en el hogar (elementos)

15	Programas de ejercicio para combatir la obesidad y pérdida de peso	Actividad Física iniciativa estilo de Vida Saludable
16	Gimnasios sostenibles o eco-gimnasios	Apps de ejercicio para dispositivos móviles (smartphones, tablets, etc.)
17	Entrenamiento a partir de deportes de combate (MMA, Box, Boop Camp, etc)	Monitorización de los resultados de entrenamiento
18	Clubs de caminar, running/jogging y ciclismo	Clases colectivas (Group training)
19	Actividades fitness al aire libre	Entrenamiento en pequeños grupos o grupos reducidos
20	Entrenamiento de Fuerza con banda elásticas de resistencia	Health Clubs y Spas

*Nota:* Cuestionario de Ranking de tendencias de fitness en las últimas encuestas nacionales colombianas (años 2023 y 2024) de la muestra diseñado por los autores, elaborado en Google from.

Las tendencias en “**negrita**” muestran tendencias repetidas en el top 20 entre la encuesta nacional de 2023 y 2024. Las tendencias en “*cursiva*” son aquellas que desaparecen en la encuesta nacional en año 2024 y las tendencias subrayadas son aquellas que entran nuevas para el año 2024.

Aún, existiendo 12 coincidencias con el top 20 del año anterior para el 2024, ninguna tendencia ocupó la misma posición del ranking del 2023. Siendo el 2024 el sexto año que se realiza la encuesta del sector fitness a nivel Colombia, en la tabla 4 se presenta el top 10 del 2019 al 2024, información que nos permite observar el desarrollo de las tendencias en el sector fitness, las actividades con mayor impacto en cada año, y direccionar la gestión a procesos de planeación estratégica en busca de consolidar y ampliar el sector bajo principios de calidad.

Tabla 4  
*Comparación del Top10 encuesta nacional colombiana años 2019 al 2024*

Puesto	Tendencias Fitness Colombia 2019	Tendencias Fitness Colombia 2020	Tendencias Fitness Colombia 2021	Tendencias Fitness Colombia 2022	Tendencias Fitness Colombia 2023	Tendencias Fitness Colombia 2024
1	Crossfit	Entrenamiento de fuerza	Clases remotas / Online	Programas de ejercicio para	Entrenamiento personal	Regulación ejercicio de los profesionales del

				niños y adolescentes		fitness /Contratación de profesionales
2	Entrenamiento de fuerza	Entrenamiento funcional	Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes	<u>Entrenamiento en circuito</u>	Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes	Programas de fitness para adultos mayores
3	Clases colectivas / grupales	Programas de fitness para adultos mayores	Programas de ejercicio para poblaciones con enfermedades	Entrenamiento con el peso corporal	Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)	Entrenamiento personal
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	Equipos multidisciplinares de trabajo
5	Estudios de Fitness y Centros Fitness	Entrenamiento personal	Programas de fitness para adultos mayores	Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento funcional	Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes
6	Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)	Crossfit	Ciclismo indoor	Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)	<u>Entrenamiento en circuito</u>	Programas de ejercicio para la salud psicológica/mental
7	Programas de ejercicio para niños y adolescentes	<u>Entrenamiento en circuito</u>	<u>Entrenamiento en circuito</u>	Entrenamiento personal	Entrenamiento del core	Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)
8	Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)	Yoga	Entrenamiento con pesos libres	Equipos multidisciplinares de trabajo	Tecnología portátil para "vestir"
9	Actividades al aire libre	Clases colectivas / grupales	Entrenamiento de fuerza	Gimnasios para ejercicio en el hogar (elementos)	Entrenamiento con el peso corporal	Programas de ejercicio para combatir la obesidad y pérdida de peso
10	Entrenamiento personal	Actividades al aire libre	Entrenamiento funcional	Programas de ejercicio para combatir la obesidad y pérdida de peso	Tecnología portátil para "vestir"	Entrenamiento con el peso corporal

*Nota:* Cuestionario de Comparación del Top10 encuesta nacional colombiana años 2019 al 2024 de la muestra diseñada por los autores, elaborado en Google from

En “**negrilla**” se ubican las tendencias que coincidieron durante los 6 años en el top 10, en “*cursiva*” las tendencias con cinco coincidencias y en “subrayado” las tendencias con cuatro coincidencias. En el top 10, se identifican 1 tendencia que se han mantenido durante

los seis años, 4 tendencias que han estado durante cinco años y 1 tendencia que ha estado en el top 10 durante 4 años.

## Discusión

Para la encuesta del 2024 se estableció como objetivo averiguar y comparar las principales tendencias del sector fitness en Colombia. Con base en la experiencia, experticia, formación y perspectiva de los diferentes actores del sector, lo que permitió distinguir el posicionamiento y características de las actividades que se desarrollan en los diversos espacios y dinamizados por los entrenadores. En la encuesta del año 2021 en el sector fitness en Colombia (Valcarce et al., 2021) se ubicó en el primer lugar las clases remotas actividad que fue establecida por el sector antes de la situación del COVID-19, esto es la evidencia de que el sector genera una interpretación y análisis apropiado de las características objetivos y necesidades del contexto para de esta manera establecer actividades y acciones direccionadas al bienestar a través de la promoción de la actividad física empleando el cuerpo como herramienta dinamizadora y facilitadora en participación e integración.

Para el 2022 Valcarce et al. (2022) frente a la disminución del riesgo ocasionado por la situación sanitaria pública se generan acciones de reapertura y reactivación del sector encontrando qué actividades encaminadas a grupos poblacionales específicos, trabajos con auto cargas y un enfoque de población más saludable fue lo que marcó la pauta en el desarrollo del mercado en el sector, en el 2023 (Morales y Gómez, 2022) de acuerdo a la encuesta las tendencias se direccionaron a entrenamientos personalizados e individualizados acompañados

y dinamizados por personal calificado con un enfoque hacia la salud y el bienestar, empleo de la tecnología y nuevos espacios para el desarrollo de las mismas.

En lo que se refiere a los resultados de la encuesta, se puede observar que en Colombia las tendencias y el sector fitness está encaminado a procesos de calidad con personal calificado, utilización de tecnología, trabajo interprofesional, atención de objetivos y características de los practicantes direccionado a diferentes niveles de exigencia, con la premisa de seguridad y salud.

Frente a la encuesta del 2023, en el 2024 se encuentran 12 tendencias en coincidencia en el top 20: Regulación ejercicio de los profesionales del fitness /Contratación de profesionales, Programas de fitness para adultos mayores, Entrenamiento personal, Equipos multidisciplinares de trabajo, Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes, Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT), Tecnología portátil para "vestir", Programas de ejercicio para combatir la obesidad y pérdida de peso, Entrenamiento con el peso corporal, Entrenamiento funcional, Entrenamiento en circuito y Gimnasios para ejercicio en el hogar (elementos).

Se establece una fluidez en el posicionamiento de las tendencias, esto relacionado con la encuesta nacional en sus diferentes versiones, consecutivamente a la publicación de los resultados de otras encuestas nacionales y la internacional, se procede a generar el análisis, “Comparativo sobre las tendencias fitness Colombia vs. las tendencias fitness Internacionales 2024”.

Top 20 de las tendencias fitness en Colombia para el 2024:

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

De ubicarse en el puesto cuatro en el 2023 pasa a la posición número 1 para el 2024, ascendiendo tres posiciones, esto demuestra la importancia y relevancia que tiene tanto para practicantes como para el sector en general el poder contar con personal calificado en el acompañamiento y seguimiento de los procesos, actividades y acciones en el fitness, La ley 2210 del 23 de mayo de 2022 denominada ley del entrenador, busca generar el acompañamiento y seguimiento a todos los profesionales que ejerzan en el sector, de esta manera aportar a la búsqueda de alta calidad y disminución de riesgos en la práctica de las diversas actividades.

**2. Programas de fitness para adultos mayores**

Una de las tendencias que más escala en su posición de ubicarse en el 2023 en el décimo cuarto puesto, para el 2024 se establece en la posición 2, Generando atención en el objetivo de la Organización Mundial de la Salud en relación con envejecimiento saludable, se busca atender esta población brindándole actividades acordes a sus características desarrollando procesos que se enfocan a bienestar, independencia, socialización y aporte a salud integral.

**3. Entrenamiento personal**

Desciende dos posiciones ubicándose en el tercer puesto para el 2024, Se continúa demostrando la importancia que tiene el contar con un entrenador personal para la realización de los procesos y actividades basados en el principio de la individualización, además de la motivación que se genera a través de este acompañamiento situación que está fundamentada en la humanización del servicio a través de la escucha activa, y la

búsqueda de minimizar los riesgos de una inadecuada ejecución y dosificación de ejercicios y cargas respectivamente.

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

Para el 2024 presenta una ubicación significativa en el puesto 4, escalando cuatro posiciones en lo que se refiere al año 2023, la concientización que se ha generado sobre la importancia de contar con equipos multidisciplinares al momento de la realización de actividad física y deporte ha tenido impacto significativo tanto en los practicantes como en los profesionales específicos del área impactando positivamente al sector entendiendo que el Inter relacionamiento en el diagnóstico, caracterización, seguimiento y dosificación de actividades, por parte de profesionales especializados en diversas áreas permitirá una atención de alta calidad y consecución de objetivos claros, disminuyendo riesgos de afectación.

**5. Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes**

Con relación al 2023 desciende siete posiciones, ubicándose en el puesto 5 para el 2024, En la búsqueda de una sociedad más activa y saludable se enfocan los esfuerzos en atender a la población infantojuvenil, generando procesos de sensibilización y concientización de la importancia de la realización de la actividad física y sus beneficios estableciendo actividades y acciones que sean del gusto y del agrado de este grupo poblacional de acuerdo a sus características.

**6. Programas de ejercicio para la salud psicológica/mental**

Para el 2024 en la posición 6 se encuentra, programas de ejercicios para la salud psicológica y mental situación que surge a partir del estrés y las situaciones sociales que

se vivieron en años anteriores y actualmente, se ha evidenciado que la realización de actividad física y deporte no únicamente aporta a procesos físicos motores, sino que también tiene un impacto en procesos psicosociales claramente acompañado con trabajo multidisciplinar. Se obtendrán mayores resultados en la realización de actividades programadas estructuradas y acompañadas por profesionales permitirá que tanto fisiológica como socialmente la persona presente procesos positivos que impactarán tanto en el ser como en su entorno. Cabe aclarar que, de acuerdo al objetivo, características y necesidades del practicante, la prescripción y dosificación de la actividad física presenta unas características en lo relacionado con cargas, volúmenes, intensidades, exigencias, complejidad, entre otros.

#### **7. *Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)***

Desciende cuatro posiciones ubicándose en el puesto 7 para el 2024, la realización de actividades dinámicas, de alta exigencia y de variabilidad en tiempo continúan cautivando a los practicantes llevándolos a su límite, este es el caso de los HIIT en sus diversas actividades y utilización de diferentes elementos, Frente a esto se debe continuar teniendo precaución tanto en la dosificación, cargas y adecuada ejecución del movimiento buscando minimizar los riesgos y las lesiones.

#### **8. *Tecnología portátil para "vestir" (pulseras, relojes, monitores de frecuencia cardiaca, GPS trackers, prendas de vestir etc)***

Asciende dos posiciones ubicándose para el 2024 en el puesto 8, el empleo de la tecnología en accesorios, permite generar un seguimiento a la realización de actividades tanto en monitorización, de tiempo, frecuencia, distancia, entre otras variantes, como en

comodidad y ergonomía de algunas prendas; la utilización de estos elementos aporta a la realización de las actividades y al registro de las mismas.

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

Para el 2024 asciende seis posiciones ubicándose en el puesto 9, en la búsqueda de combatir el sedentarismo y la obesidad se establecen programas que permitan sensibilizar y concientizar a las personas de la importancia de moverse y mantener una vida activa y sana, Estos programas nos enfocan a procesos de estandarización de belleza socialmente aceptados bajo parámetros de alguna figura si no que se direccionan a brindar bienestar y calidad de vida disminuyendo los riesgos de mortalidad a causa de los factores de riesgo de la obesidad estableciendo actividades y acciones que permitan la disminución y pérdida de peso de los individuos de acuerdo a sus características, necesidades y objetivos el acompañamiento de un equipo multidisciplinar en estos procesos es esencial para obtener un cumplimiento óptimo y unos resultados con impacto positivo integralmente.

### ***10. Entrenamiento con el peso corporal***

Desciende una posición ubicándose en el puesto 10 para el 2024 el dominio del peso corporal durante la realización de la actividad física y el deporte es fundamental para posteriormente realizar la transferencia a la ejecución de actividades con cargas externas y elementos complementarios, el lograr realizar movimientos de manera precisa y adecuada con el peso corporal ayuda direccionar acciones de funcionalidad tanto en contextos específicos como para la vida cotidiana. Es preciso y fundamental el poder dominar su propia autocarga.

### ***11. Entrenamiento funcional***

Para el 2024 se ubica en el puesto 11, descendiendo seis posiciones en lo que se refiere a la encuesta del año 2023, El entrenamiento funcional se direcciona a establecer acciones y actividades que parten de la vida cotidiana, se organizan, estructuran y sistematizan de tal manera que se establecen en un plan para ejecutarlo en una sesión de entrenamiento que posteriormente tiene réplica y funcionalidad de ser empleadas en el diario vivir.

### ***12. Entrenamiento en circuito***

Desciende seis posiciones ubicándose en el puesto 12 para el 2024, ese tipo de entrenamiento es dinámico, permite desarrollar actividades Combinando habilidades básicas motoras y capacidades coordinativas y físicas, se puede emplear autocarga y cargas externas, permite una variabilidad y flexibilidad para los participantes además de presentar una exigencia física alta genera procesos de socialización y participación permitiendo el trabajo en grupos reducidos a partir de diferentes estaciones para la realización de esto se recomienda establecer y cumplir las normas estándar de seguridad tanto en carga como en acción de movimiento de ejecución.

### ***13. Programas de promoción de la salud y bienestar en el lugar de trabajo***

Para el 2024 se ubica en el puesto 13, estableciendo la importancia que tiene para diferentes lugares laborales y de la industria el establecer programas internos para mejorar las condiciones de bienestar y salud de sus colaboradores, generando espacios y entornos saludables, esto se desarrolla en ocasiones a través del área de seguridad y salud en el trabajo donde se establecen programas, Encaminados a la promoción y prevención a través de sensibilización y concientización de hábitos saludables y sus diversos componentes.

#### ***14. Gimnasios para ejercicio en el hogar (elementos)***

Pasa de la posición doce al puesto 14 para el 2024, el establecer espacios para la realización de actividad física en los hogares ha tomado relevancia e importancia, Esta área en el sector ha enfocado los procesos de asesoramiento con relación a la compra de elementos utilización de los mismos adaptación y acoplamiento de los espacios en la búsqueda de ser más activos, el contar con poco tiempo o él no gusto de grandes espacios y superficies como gimnasios o clubes los practicantes han visualizado el establecer rincones saludables en sus entornos familiares como una estrategia para la búsqueda de bienestar esto es una buena iniciativa, pero se debe hacer énfasis en contar con el acompañamiento de un profesional calificado del área para recibir la adecuada guía y reducir los posibles riesgos frente a una inadecuada ejecución.

#### ***15. Actividad Física iniciativa estilo de Vida Saludable***

Es una de las nuevas tendencias que surgen para el 2024 en el top 20, Ubicándose en el puesto 15 para muchos es claro los beneficios que genera la realización de la actividad física, pero desde un análisis del sector y atendiendo las necesidades y características de la población se enfatizan procesos de acercamiento, sensibilización y concientización frente a iniciar estilos de vidas saludables a través de la actividad física conlleva no solamente en la ejecución de movimientos sino en procesos y hábitos de alimentación, de sueño, comunicación asertiva, inteligencia emocional, sexualidad responsable, entre otros; De esta manera se establece la integralidad en la actividad física con un enfoque de vida saludable.

#### ***16. Apps de ejercicio para dispositivos móviles (smartphones, tablets, etc.)***

Otra de las nuevas tendencias en el top 20 para 2024 es la que se ubica en el puesto 16 el empleo de apps a través de dispositivos móviles esto ha facilitado el acercamiento a la actividad física por parte de los usuarios estando disponible 24/7 y generando una serie de actividades diversas y divertidas cabe aclarar que en algunos procesos no se cumple el principio de la individualización por lo cual es importante que este tipo de aplicaciones también sean acompañadas y direccionadas por un profesional del área además del empleo de la tecnología y los beneficios que esto puede generar es importante no perder las acciones y el contacto humano sobre comunicación motivación y retroalimentación.

### ***17. Monitorización de los resultados de entrenamiento***

En el puesto 17 encontramos la monitorización de resultados para los practicantes es importante observar su progreso además de recibir retroalimentación por parte de sus entrenadores o contar con estadísticas el poder monitorizar la realización de las actividades el encontrar indicadores permite reevaluar las estrategias y acciones que se están ejecutando para el cumplimiento de los objetivos es importante saber que la competitividad está presente en este tipo de actividades, pero lo que realmente tiene una alta relevancia es la superación por parte de cada individuo desde su característica particulares y el enfoque que se dirija al momento de generar la planeación del proceso.

### ***18. Clases colectivas (Group training)***

Para el 2024 en el puesto 18 se ubican las clases colectivas donde el dinamismo y participación son prevalentes, muchas de estas clases están direccionadas a procesos de musicalización entre los que se destacan zumba, bootcamp, spinnig entre otras, Vuelven

a tomar relevancia por su proceso de socialización al igual que por el gusto de los participantes en integrarse a este tipo de actividades los cuales se pueden generar indoor / outdoor. Se recomienda que este tipo de actividades no sean de grupos muy grandes por la dificultad que puede presentar esto al momento de corregir y retroalimentar la actividad de cada participante, al igual establecer las normas pertinentes de seguridad y en lo posible dividir las actividades en grados de exigencia para que los participantes se integren de acuerdo a sus habilidades y condiciones.

### ***19. Entrenamiento en pequeños grupos o grupos reducidos***

En el puesto 19 se encuentra el entrenamiento con grupos pequeños o grupos reducidos una variación de las clases colectivas, pero donde se establece un número menor de participantes en el cual se puede hacer mayor énfasis en el principio de la individualización, Seguimiento a la ejecución, corrección de la misma y retroalimentación un ejemplo de este tipo de trabajos puede ser el ejecutado en circuitos donde se diseñan estaciones, pero se pueden direccionar y establecer cargas ritmo rangos diferenciales de acuerdo a característica de cada uno de los participantes, pero se mantiene los procesos de integración participación con un impacto social comunicativo.

### ***20. Health Clubs y Spas***

En el puesto 20 se establece un tipo de tendencia basado en los escenarios donde los usuarios / participantes encontrarán una diversidad de espacios encaminados a la salud y el bienestar; se combina el trabajo de diversos profesionales y se ubican una variabilidad de elementos y actividades que pueden ser seleccionadas.

## **Conclusiones**

El direccionamiento que se observa con relación a las tendencias fitness en Colombia para el año 2024, se enfoca en procesos de promoción, prevención, tecnología, metodología y escenarios. Se establece una coincidencia frente a la encuesta del año 2023 de doce tendencias; con una variabilidad en su posicionamiento, siete presentan descenso y cinco escalan en su posición, ocho salen del top 20 y se integran a este top ocho nuevas tendencias.

Dentro de las tendencias que se posicionan se refleja la prevalencia de personal calificado, inter profesionalismo en la atención, dinamización de alcance de objetivos desde enfoque individual, empleo y apoyo de la tecnología en planeación, seguimiento y accesorios, focalización en grupos poblacionales, procesos de acciones preventivas, dinamización y búsqueda de atención integral en salud.

El empleo de nuevos escenarios para la realización de actividad física y deporte que brinden comodidad y seguridad permite que el sector se expanda y atienda nuevos nichos de mercado frente a acciones, actividades, elementos y funciones de dinamización de los profesionales.

El sector cada día debe buscar más establecer procesos de alta calidad, atendiendo las necesidades y características del mercado y de los usuarios, estableciendo las adaptaciones y avances necesarios bajo principios científicos, éticos y humanos; a través de la aplicación y desarrollo de las tendencias, además de generar procesos de beneficio físico se ha demostrado el aporte que se establece a procesos psicosociales, el trabajo y aplicación se direcciona a diferentes niveles de exigencia rendimiento / altos logros, bienestar, ocio y recomendación médica sanitaria entre otros.

Es así como el sector debe continuar con su expansión y posicionamiento, buscando que el personal que facilita y direcciona las actividades se encuentre capacitado y sea el idóneo para

la realización de las diferentes funciones, buscando con esto generar un acompañamiento seguro, ético, humano y que minimice los riesgos de afectación por una inadecuada planeación, ejecución y seguimiento; de esta manera el sector logrará una consolidación y reconocimiento tanto de los practicantes como de los profesionales de otras áreas.

## 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., y 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, R., Simões, V., Ramalho, F., Vieira, I., y Ramos, L. (2023). Tendencias de Fitness en Portugal para 2023 (Fitness Trends in Portugal for 2023). *Revista Retos*, 48, 401–412. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97094>
- Franco, S., Santos, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., y Ramos, L. (2022). Tendências do Fitness em Portugal para 2022. *Motricidade*, 18(1), 61 -72. <https://doi.org/10.6063/motricidade.25847>
- Franco, S., Santos, R., Ramalho, F., Simões, V., Isabel, V., y Ricardo Ramos, L. (2021). Tendências do Fitness em Portugal para 2021. *Revista 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., y Aguirre Rodríguez, L. E. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2021 (National Survey of Fitness Trends in Mexico for 2021). *Revista Retos*, 42, 453–451. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.85947>

- Gómez Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Pelayo Zavalza, A. R., y Aguirre Rodríguez, L. E. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2022 (National Survey of Fitness Trends in Mexico for 2022): *Revista Retos*, 44, 1053–1062. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.92028>
- Gómez Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., y Aguirre-Rodríguez, L. E. (2023). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2023 (National Survey of Fitness Trends in Mexico for 2023). *Revista Retos*, 48, 619–629. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97475>
- Gómez Chávez, L. F. J., Pelayo Zavalza, A. R., y Aguirre Rodríguez, L. E. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2020 (National Survey of Fitness Trends in Mexico for 2020). *Revista 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>
- Kercher, V. M., Kercher, K., Levy, P., Bennion, T., Alexander, C., Paulo Costa Amaral, Alexios Batrakoulis, Francisco, L., Cortés-Almanzar, P., Jorge López Haro, Pelayo, R., Rodríguez, L. F., Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., Liliana Guerrero Ramos, Veiga, O. L., y Manel Valcarce-Torrente. (2023). 2023 Fitness Trends from Around the Globe. *Acsm's Health & Fitness Journal* 27(1), 19–30. <https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000836>

- Li, Y.-M., Han, J., Liu, Y., Wang, R., Wang, R., Wu, X.-P., y 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>
- Morales Rincón, C. A., y Gómez Reyes, V. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2023. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 1(3), 283–308. <https://doi.org/10.56200/mried.v1i3.3824>
- Thompson, W. R. (2015). Worldwide Survey Of Fitness Trends For 2016. *Acsm's Health y 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 y 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 y 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 y 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 y 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 Acsm's Health y 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 y Fitness Journal* 26(1), 11–20. <https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000732>
- Thompson, W. R. (2023). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2023. *Acsm's Health y Fitness Journal* 27(1), 9–18. <https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000834>
- Valcarce-Torrente, M., Arroyo-Nieto, Ángela, Veiga, O. L., y 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, y 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 Cavero, A., y 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., y 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., y 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., y 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., y 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>
- Veiga, Óscar L., Valcarce-Torrente, M., y Romero-Caballero, A. (2023). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2023 (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2023). *Retos*, 47, 680–690. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.96200>