

# MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4  
Número 11 | 2025

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

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

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

**Editora en Jefe:** Ph.D. 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:** Ph.D. Javier Fernández-Rio

Original

**Encuesta Nacional Tendencias Sector Fitness en Colombia, año 2025**

**National Survey of Fitness Sector Trends in Colombia, year 2025**

Camilo Andrés Morales Rincon<sup>1</sup>  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5042-4037>

Viviana Gómez Reyes<sup>1</sup>  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1748-6970>

Centro de Cultura Física Cronos. Bogotá-Colombia<sup>1</sup>

Autor de correspondencia  
[tep.entrenador@gmail.com](mailto:tep.entrenador@gmail.com)

Recibido: 18-01-2025  
Aceptado: 21-04-2025  
Disponible en línea: 15-05-2025

## Resumen

Continuando con el proceso que se ha desarrollado en años anteriores se establece como objetivo el indagar y establecer las tendencias que tendrán mayor relevancia e impacto en el sector fitness en Colombia para el año 2025; se realiza el trabajo bajo metodología cuantitativa no experimental de corte descriptivo comparativo. En esta séptima edición se continúa trabajando bajo el instrumento de cuestionario online direccionado a actores que se encuentran vinculados al sector fitness; tomando como referencia la encuesta desarrollada por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM); realizando las respectivas adaptaciones y ajustes de acuerdo a la población colombiana. El cuestionario se remite a 200 personas y se obtiene una participación del 50,5% equivalente a 1010 respuestas; hallando una similitud de 12 tendencias con la encuesta del 2024, generando movimiento en la ubicación de estas e incorporando 8 nuevas tendencias y saliendo 8 tendencias del top 20 para el año 2025. Se establece que el enfoque de las tendencias en el sector fitness en Colombia se direcciona hacia el profesionalismo, utilización de la tecnología, atención a grupos poblacionales, trabajo interprofesional y promoción de la salud y el bienestar.

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

## Abstract

Continuing with the process that has been developed in previous years, the objective is to investigate and establish the trends that will have the greatest relevance and impact on the

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.8740>

<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

fitness sector in Colombia by 2025; the work is carried out using a non-experimental quantitative methodology of a shared descriptive nature. In this seventh edition, work continues under the modality of an online questionnaire directed to actors who are linked to the fitness sector; taking as a reference the survey developed by the American College of Sports Medicine (ACSM); making the respective adaptations and adjustments according to the Colombian population. The questionnaire is sent to 200 people and a participation of 50.5% is obtained, equivalent to 1010 responses; Finding a similarity of 12 trends with the 2024 survey, generating movement in the location of these and incorporating 8 new trends and leaving 8 trends from the top 20 for the year 2025. It is established that the focus of trends in the fitness sector in Colombia is directed towards professionalism, use of technology, attention to population groups, interprofessional work and promotion of health and well-being.

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

## Introducción

Como bien se ha mencionado en encuestas anteriores el sector del movimiento y la corporalidad, continúa consolidándose y expandiéndose en la cotidianidad de los diferentes grupos poblacionales; el componente del fitness se ha ido destacando en lo que se refiere a metodología, elementos, personal, infraestructura, vinculación con otras áreas entre otras; logrando una mayor vinculación y reconocimiento del sector, estableciendo un alto nivel de participación y adherencia, esto se observa en diversas ciudades de Colombia y grupos poblacionales.

Gracias al trabajo de los diferentes actores del sector que han permitido la difusión, sensibilización de la importancia de las actividades que se realizan y los beneficios que estas les ofrecen a los individuos de manera particular y colectiva, todas estas estrategias nacionales se han ido fortaleciendo con el trabajo y eco que se ha desarrollado a nivel internacional adquiriendo una solidificación.

Una de las instituciones que ha tenido mayor impacto en los procesos de sensibilización y concientización del fitness y en general del sector del movimiento y la corporalidad ha sido el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM, American College of Sports Medicine), que se ha enfocado en direccionar, organizar, estructurar y desarrollar procesos científicos, técnicos específicos encaminados a atender el área del deporte y la actividad física, con diferentes enfoques como son: rendimiento, salud, bienestar y otros.

Frente a esto, desde el año 2006 ha generado la encuesta internacional de tendencias fitness (Thompson, 2006-2023). Con el fin de establecer el top de las 20 tendencias que tendrán mayor notabilidad en el sector fitness en el contexto internacional; tomando como referencia los diferentes actores a partir de su experiencia y formación, lo que al final permite generar un análisis de resultado y establecer una serie de planes para fortalecer y mejorar el sector, atendiendo las características, necesidades y demandas de los diferentes clientes y colaboradores.

Así es que para la presente edición de la encuesta de tendencias del sector fitness en Colombia, la cual es la séptima edición se busca identificar; cuáles serán las tendencias del sector fitness con mayor relevancia para el año 2025, se toma como referencia base el

cuestionario que ha establecido el Colegio Americano de Medicina del Deporte, buscando vincular y acercar a los diferentes actores del sector con la finalidad de que analicen, identifiquen y comprendan con mayor claridad los procesos, las acciones y actividades que se desarrollan; atendiendo la demanda, el mercado, la formación e impulsando la indagación del sector y sus componentes tanto a nivel regional, nacional y mundial.

Esto se ve reflejado en el impacto que ha tenido la encuesta desde su primera edición a nivel internacional y que ha llevado a diversos países a generar encuestas nacionales del sector fitness donde se pueden mencionar a España que fue el primer país en replicar la encuesta (de la Cámara et al., 2020; Veiga et al., 2017, 2018, 2019, 2021,2022,2023, 2024). Seguido en esta articulación por países como México (Gómez et al., 2020-2022,2023, 2024), Portugal (Franco et al., 2021, 2023, 2024), y Colombia (Valcarce et al., 2021-2022), (Morales & Gómez, 2022 - 2023), logrando con esto también un análisis de las tendencias fitness a nivel mundial (Kercher et al., 2021-2022,2023) y (Newsome, et al.,2024).

Para la encuesta del 2025 se mantiene la línea base de la estructura y organización de la encuesta, se generan las adaptaciones y ajustes necesarios de acuerdo a las características poblacionales, a las necesidades y desarrollo del sector en sí y se toma como referencia, los resultados que se han obtenido en las anteriores encuestas en el sector fitness en Colombia; enmarcándose en la reactivación que ha tenido el mismo en reapertura y normalización, además del enfoque que se le está dando al sector y el proceso que se ha venido desarrollando; con el fin de destacar y posicionar las acciones y actividades que se ejecutan y el beneficio que estas ofrecen a nivel individual y colectivo.

## Metodología

En el proceso metodológico de la Encuesta Tendencias del Sector Fitness en Colombia para el 2025, se continuó tomando como referencia base, la estructura desarrollada por el Colegio Americano de Medicina del Deporte y se observan la estructura de las encuestas nacionales Mexicana, Española, Brasileira, Chilena; se organiza y estructura un cuestionario claro y concreto que atienda el objetivo de la investigación, que se direcciona a recoger información para identificar y establecer las tendencias de mayor relevancia para el año 2025 en Colombia.

Se realiza el trabajo bajo metodología cuantitativa no experimental de corte descriptivo, comparativo; Se selecciona este método de investigación debido a la adaptabilidad y flexibilidad; que permite generar los procesos en la encuesta y análisis de los resultados, tomando como referencia (Guevara, et.al, 2020) , esta estructura investigativa admite recolectar datos y establecer comparación de manera descriptiva frente a su relación, desde la observación de un fenómeno en un contexto natural.

Frente a la aplicación de la anterior se obtienen resultados numéricos a partir de la observación del contexto base y real del fitness en Colombia contando con el apoyo de los actores participantes de este para posteriormente analizar y describir la situación logrando generar un proceso comparativo con ediciones anteriores de encuestas y así llegar a una conclusión de la evolución y de los procesos que se ha venido ejecutando en el sector del fitness.

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.8740>

<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

Se diseña un cuestionario con tres secciones: en la primera sección se recoge información relacionada con la demografía de los participantes: sexo, edad, formación académica, experiencia en el sector, ocupación en el sector, tipo de centro de trabajo, ámbito de desempeño, situación laboral, número de horas laboradas, salario y ciudad donde habita; la sección 2 se direcciona al Panorama de las Tendencias Fitness en Colombia para el 2025, compuesta por 15 preguntas con respuesta cerrada sí o no, donde los encuestados darán su percepción frente al panorama que visualizan en las tendencias.

Los resultados de esta se podrán observar en “Panorama de las Tendencias Fitness en Colombia para el 2025” (Morales, 2024); y la sección 3 se enfoca al proceso de valoración de las tendencias, las cuales para este cuestionario fueron 55 tendencias que se agruparon en ocho subgrupos, de acuerdo a algunas características particulares, estos subgrupos fueron: elemento - actividad - modalidad, escenario - contexto, modelo de negocio, población atendida y/o vinculada, programa, tecnología, terapia - readaptación y otros.

Esta valoración se hace en escala de 1 a 10 en grado de importancia de la tendencia; las tendencias postuladas fueron establecidas de acuerdo al análisis de las encuestas anteriores y a las características de la demanda y oferta del sector. El cuestionario fue compartido mediante modalidad online a través de un formato Google Forms a 2000 actores del sector en diferentes ciudades y regiones de Colombia; se habilitó el 29 de junio hasta el 15 de agosto del año 2024, donde a su cierre contó con 1010 respuestas que equivalen al 50,5% de los cuestionarios remitidos.

En esta séptima edición se ejecuta el ajuste de algunas preguntas en cuanto a redacción de la misma, amplitud o disminución del número de opciones de respuesta, algunas de las preguntas que presentaron estos ajustes fueron las relacionadas con: formación académica, puesto de trabajo dentro del sector fitness, y la identificación del espacio de desempeño de trabajo.

En cuanto al listado de las tendencias se presentaron para valoración 55 tendencias manteniendo el listado del 2024 y adhiriendo cinco nuevas tendencias; distribuyendo estas en ocho subgrupos; esto con la finalidad de tener un mayor grado de relacionamiento, al momento de generar el comparativo con las encuestas nacionales e internacionales; Así mismo el de ampliar la posibilidad de valoración de las tendencias y el atender las necesidades y las características que actualmente tiene el sector sobre oferta y demanda.

La sección 2 que refiere el Panorama de las Tendencias Fitness en Colombia para el 2025 (Morales, 2024), contó con una apertura antes y un cierre antes a la valoración de las tendencias para ir analizando e interpretando, la perspectiva del panorama que los actores del sector tenían antes de generar la encuesta de valoración de tendencias y de observar los resultados de las mismas lo que nos va permitiendo, tener una relación entre lo que se piensa, se ejecuta y lo que realmente ocurre; esto fortaleciendo el sector, generando acciones de progreso, reactivación, adherencia y de sensibilización frente a la importancia de la transversalidad y la multidisciplinariedad, en el sector del movimiento y la corporalidad y en especial en el fitness para enfatizar y direccionar procesos humanos, con altos estándares de calidad, científico-técnica-operativa.

## Resultados

En cuanto a los resultados que obtenemos de la Encuesta Tendencias del Sector Fitness para Colombia 2025, podemos observar en la tabla 1, la demografía de la población que diligenció el cuestionario; en la pregunta relacionada frente a sexo, se identifica que el 41,88% fueron mujeres, el 52,18% hombres y el 5,94% intersexual, en cuanto a rango de edad se destaca que el 38,61% están en edad de 22 a 34 años, el 31,68% en edad de 35 a 44 años y el 24,75% en edad de 18 a 21 años, estos fueron los tres grupos de edades con mayor porcentaje de participación en la resolución de la encuesta.

Al revisar el ítem de años de experiencia en el sector, encontramos satisfactoriamente que los actores que están acompañando los procesos, cuentan con un amplio bagaje en tiempo, teniendo resultados como que, el 44,55% cuentan con 3 a 5 años de experiencia, el 17,92% de 5 a 7 años de experiencia y el 13,66% de 7 a 9 años de experiencia; esto nos permite interpretar que aquellos que dieron respuesta a la valoración de las tendencias conocen el proceso, que se viene desarrollando las necesidades, las características, la demanda y oferta; que se está dando en el sector, lo que ha permitido que la valoración de estas tendencias esté direccionada a la realidad del contexto del sector.

Frente al sector en el cual se desempeñan encontramos: que el 48,51% están en un proceso de fitness comercial, el 34,65% en un fitness comunitario y el 10,10% en fitness corporativo con esto podemos analizar que los procesos, acciones y actividades en el fitness, están cubriendo diferentes áreas de la cotidianidad del individuo y de los componentes sociales.

Así que se cuenta con una gran ventaja para establecer estrategias y acciones de sensibilización y concientización del bienestar que ofrece la realización de la actividad física de manera responsable y sistémica, en esta tabla se finaliza con la situación laboral de los actores del sector encontrando que; el 41,29% está a tiempo completo desarrollando sus actividades en el sector, el 29,21% a tiempo parcial y no tiene otro trabajo y desafortunadamente el 9,41% que es el tercer porcentaje más alto de este ítem no se encuentra trabajando actualmente en el sector.

Esto direcciona a visualizar que el sector en general ofrece una situación de estabilidad laboral a los actores, pero aun así se debe seguir desarrollando reglamentación, normativa y estrategias que permita que el personal pueda vincularse y permanecer en el desarrollo de sus actividades con mayor garantía, lo que tendrá una repercusión en una mejor calidad de los servicios y de la atención a los clientes.

Tabla 1.  
*Caracterización Demográfica*

Ítem	Variable	Porcentaje
		n=1010
Sexo	Mujer	41,88%
	Hombre	52,18%
	Intersexual	5,94%
Rango de Edad	18 a 21 años	24,75%
	22 a 34 años	38,61%
	35 a 44 años	31,68%
	45 a 54 años	4,95%
	55 a 64 años	0,00%
	65 o mayor	0,00%
Años de Experiencia	De 0 a 1 año	2,48%
	De 1 a 3 años	7,72%
	De 3 a 5 años	44,55%
	De 5 a 7 años	17,92%
	De 7 a 9 años	13,66%

	De 10 a 20 años	9,11%
	Más de 20 años	4,55%
Sectores que se Desempeña	Fitness comercial	48,51%
	Fitness comunitario	34,65%
	Fitness corporativo	10,10%
	Fitness médico	6,73%
Situación Laboral	Estar desempleado	6,44%
	Haber trabajado antes y estar fuera del sector	3,86%
	No trabajo actualmente en el sector del fitness	9,41%
	Trabajo a tiempo completo en el sector del fitness	41,29%
	Trabajo a tiempo parcial en el sector del fitness y no tengo otro trabajo	29,21%
	Trabajo a tiempo parcial en el sector del fitness y tengo otro trabajo	9,80%

*Nota: Cuestionario de caracterización demográfica de la muestra diseñado por los autores, elaborado en Google forms*

En la tabla 2 atenderemos un segundo listado de ítem, en lo que se refiere a los procesos descriptivos de la población, que desarrolló la encuesta sobre formación, ocupación y nivel de ingreso; En cuanto a formación académica, los rangos con mayor porcentaje fueron representados; en profesionales del área y/ o sector, con el 31,68%, tecnólogos del área y/ o sector, 18,22%, profesionales tecnólogos o técnicos de otras áreas 18,42% y técnicos del área y/o sector 15,45%.

Esto nos permite evidenciar que el fitness está siendo atendido por personal capacitado, en el área específica de movimiento y corporalidad, y que también profesionales de otras áreas se están vinculando y siendo parte de esos equipos multidisciplinares; que ayudan a establecer trabajos transdisciplinarios en la atención de los individuos y grupos, de acuerdo a sus características, necesidades y particularidades.

Frente al puesto que desempeñan en el sector fitness encontramos, con los porcentajes de mayor peso que; el 27,82% se desenvuelve como entrenador o entrenadora de planta, el 24,75% como entrenador o entrenadora personal y el 12,57% como instructor de clases

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.8740>

<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

grupales, se ha destacar que el 7,92% hacen parte del sector profesional sanitario lo que permite identificar, que el sector fitness cada vez tiene mayor relación y vinculación con los componentes de salud, lo que fortalece el trabajo multidisciplinar y la atención integral.

En cuanto al lugar o escenario donde desarrollan su práctica profesional, se identifica que el 31,98% lo ejecutan en centros privados, el 27,72% en centros públicos y el 15,54% en espacios al aire libre, aunque ha disminuido, el 6,34% continúa desarrollando procesos, asesorías y acompañamientos a través de trabajo online, lo que indica que es una metodología que continúa cautivando individuos, que permite la utilización de la tecnología y que genera un acercamiento al desarrollo de actividad física con objetivos diferenciales.

Así que se debe seguir desarrollando, generando nuevas estrategias y acoplándolo de acuerdo a las nuevas disposiciones y necesidades de cada uno de los individuos; en cuanto a la dedicación laboral semanal que los actores del sector generan encontramos: que el 31,39% están a tiempo completo esto quiere decir de 40 horas semanales en cuanto el 30,69% está entre 20 y 29 horas un medio tiempo semanal destinado a trabajos en el sector y el 14,85% está entre 10 y 19 horas a la semana, esto nos permite ver que el sector genera una ocupación semanal significativa para los profesionales; esto se puede ver representado en mayores ingresos para ellos, también en mejor calidad del servicio y mayor atención a las necesidades de los individuos y grupos.

Se finaliza con los ingresos mensuales, el 66,34% indican que tienen ingresos de 1 a 2 salarios mínimos, el 24,85% de 3 a 4 salarios mínimos y el 6,53 indican que tienen menos de un salario mínimo este último dato es importante tenerlo en cuenta e ir verificando, cuáles son

las características del actor que tiene menos de un salario mínimo, si es que se dedica a tiempos parciales al proceso en el sector fitness o la actividad que está desarrollando no cuenta con la remuneración adecuada, situación que debe ir siendo evaluada en cada caso particular, se debe tener en cuenta que el salario mínimo legal vigente para el año 2024 corresponde (\$1.462.000) pesos colombianos, con subsidio de transporte, un equivalente a la fecha de cierre de la encuesta de 362.30 dólares o 323.68 euros.

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

		n=1010
<b>Ítems</b>	<b>Variable</b>	<b>Porcentaje</b>
Formación Académica	Estudiante actualmente del área / sector	10,79%
	Profesional del área / sector	31,68%
	Técnica del área / sector	15,45%
	Tecnológica del área / sector	18,22%
	Profesional - tecnólogo - técnico de otra área	18,42%
	Ninguna	5,45%
Puesto en el Sector del Fitness	Entrenador/a personal	24,75%
	Entrenador/a planta	27,82%
	Estudiante del sector	9,41%
	Gerente / Administrador	3,96%
	Instructor clases grupales	12,57%
	Profesional de la salud (médico, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional...)	7,92%
	Profesor - Docente - Maestro en el sector	4,46%
	Propietario centro/Empresario	2,97%
	Administrativo/a	6,14%
Lugar de Trabajo	A domicilio	9,90%
	Centro privado	31,98%
	Centro pública	27,72%
	Espacios al aire libre	15,54%
	Estudio – Sala	8,51%
	Trabajo online	6,34%
Dedicación Laboral Semanal	40 horas a la semana o más	31,39%
	De 30 a 39 horas a la semana	14,65%
	De 20 a 29 horas a la semana	30,69%

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.8740>

<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

	De 10 a 19 horas a la semana	14,85%
	De menos de 9 horas o menos a la semana	8,42%
Ingresos Mensuales*	Menos de 1 salario mínimo	6,53%
	1 a 2 salarios mínimos	66,34%
	3 a 4 salarios mínimos	24,85%
	5 a 6 salarios mínimos	1,49%
	Más de 6 salarios mínimos	0,79%

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

*\* Los decretos 2292 y 2293 de 2023, se establece el salario mínimo legal para el año 2024 en Colombia en un millón cuatrocientos sesenta y dos mil pesos \$1.462.000. Se debe estar atentos al incremento que el gobierno nacional realice al salario mínimo correspondiente al año 2025.*

En la tabla 3 se observan los resultados de la valoración de las tendencias, determinando el top 20 para el año 2025 en relación con el Sector Fitness en Colombia, identificando que en las primeras cinco casillas se ubican: regulación del ejercicio de los profesionales del fitness, entrenamiento funcional, programas de ejercicio para la salud psicológica y mental, entrenamiento personal y Apps de ejercicio para dispositivos móviles.

Se encuentra una similitud de 12 tendencias en el top 20 entre las encuestas del 2024 y 2025 para Colombia; ingresan 8 tendencias al top 20 las cuales son: entrenamiento con pesos libres, actividades fitness al aire libre, entrenamiento de fuerza, programa de ejercicios para población con enfermedades, club de caminata y ciclismo, programas de entrenamiento nutrición y fitness, receta deportiva, afiliación por suscripción.

Asimismo, salen del listado del top 20, 8 tendencias, tecnología portátil para vestir, entrenamiento con peso corporal, programas de promoción de salud y bienestar en el lugar de trabajo, monitorización de resultados, clases colectivas, entrenamiento en grupos reducidos y Health Clubs Spa. Se reconoce un movimiento en ubicación en las diferentes tendencias, que vuelven a estar en el top 20 en algunos casos ascendiendo de posición y en otros descendiendo,

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.8740>

<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

Esto fue un indicativo que se pudo observar a través de la participación de los encuestados en la sección 2 cuando se visualizaba el Panorama de las Tendencias Fitness en Colombia para el 2025 (Morales, 2024).

Tabla 3

*Ranking de tendencias de fitness en las últimas encuestas nacionales colombianas (años 2024 y 2025)*

<b>Puesto</b>	<b>Tendencias Encuesta Colombia 2024 (Morales &amp; Gómez, 2023)</b>	<b>Tendencias Encuesta Colombia 2025 (Presente estudio)</b>
1	<b>Regulación ejercicio de los profesionales del fitness /Contratación de profesionales “certificados”</b>	<b>Regulación ejercicio de los profesionales del fitness/Contratación de profesionales “certificados”</b>
2	<b>Programas de fitness para adultos mayores</b>	<b>Entrenamiento funcional</b>
3	<b>Entrenamiento personal</b>	<b>Programas de ejercicio para la salud psicológica/mental</b>
4	<b>Equipos multidisciplinares de trabajo</b>	<b>Entrenamiento personal</b>
5	<b>Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes</b>	<b>Apps de ejercicio para dispositivos móviles (smartphones, tablets, etc.)</b>
6	<b>Programas de ejercicio para la salud psicológica/mental</b>	<u>Entrenamiento con pesos libres</u>
7	<b>Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)</b>	<b>Equipos multidisciplinares de trabajo</b>
8	<i>Tecnología portátil para "vestir"</i>	<u>Actividades fitness al aire libre</u>
9	<i>Programas de ejercicio para combatir la obesidad y pérdida de peso</i>	<b>Programas de fitness para adultos mayores</b>
10	<i>Entrenamiento con el peso corporal</i>	<u>Entrenamiento de Fuerza con (bandas elásticas de resistencia, suspensión, etc)</u>
11	<b>Entrenamiento funcional</b>	<u>Programas de ejercicio para poblaciones con enfermedades (diabetes, cáncer, osteoporosis, cardiovasculares, etc)</u>
12	<b>Entrenamiento en circuito</b>	<u>Clubs de caminar, running/ joggingy ciclismo</u>
13	<i>Programas de promoción de la salud y bienestar en el lugar de trabajo</i>	<u>Programas entrenamiento, nutrición y fitness</u>
14	<b>Gimnasios para ejercicio en el hogar (elementos)</b>	<b>Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)</b>
15	<b>Actividad Física iniciativa estilo de Vida Saludable</b>	<u>Receta deportiva: derivación a programas de ejercicio por profesionales sanitarios</u>
16	<b>Apps de ejercicio para dispositivos móviles (smartphones, tablets, etc.)</b>	<b>Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes</b>
17	<i>Monitorización de los resultados de entrenamiento</i>	<b>Actividad Física iniciativa estilo de Vida Saludable</b>
18	<i>Clases colectivas (Group training)</i>	<u>Afiliación por suscripción</u>
19	<i>Entrenamiento en pequeños grupos o grupos reducidos</i>	<b>Gimnasios para ejercicio en el hogar (elementos)</b>
20	<i>Health Clubs y Spas</i>	<b>Entrenamiento en circuito</b>

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.8740>

<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

Nota: Cuestionario de Ranking de tendencias de fitness en las últimas encuestas nacionales colombianas (años 2024 y 2025) de la muestra diseñado por los autores, elaborado en Google forms

\*Las tendencias en “negrita” muestran tendencias repetidas en el top 20 entre la encuesta nacional de 2024 y 2025. Las tendencias en “cursiva” son aquellas que desaparecen en la encuesta nacional en año 2025 y las tendencias subrayadas son aquellas que entran nuevas para el año 2025.

Se ve reflejado en la tabla 4, la continuidad del proceso de la realización de la encuesta de tendencias fitness en Colombia del 2019 al 2025, identificando el top 10, lo que permite distinguir la evolución del sector y el desarrollo que se ha venido ejecutando además de las actividades que mayor impacto han tenido en cada año; de esta manera se han ido direccionando estrategias de planeación, que han permitido consolidar, expandir y reconocer el sector, encaminándolo hacia una atención individual y global, con principios de calidad, integralidad, humanismo, ciencia y tecnología.

Tabla 4  
 Comparación del Top10 encuesta nacional colombiana años 2019 al 2025

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	Tendencias Fitness Colombia 2025
1	Crossfit	<u>Entrenamiento de fuerza</u>	Clases remotas / Online	<b>Programas de ejercicio para niños y adolescentes</b>	<b>Entrenamiento o personal</b>	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness /Contratación de profesionales	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness/Contratación de profesionales
2	<u>Entrenamiento de fuerza</u>	<b>Entrenamiento funcional</b>	Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes	<u>Entrenamiento en circuito</u>	<b>Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes</b>	<b>Programas de fitness para adultos mayores</b>	<b>Entrenamiento funcional</b>
3	Clases colectivas / grupales	<b>Programas de fitness para adultos mayores</b>	Programas de ejercicio para poblaciones con enfermedades	Entrenamiento con el peso corporal	<i>Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)</i>	<b>Entrenamiento o personal</b>	Programas de ejercicio para la salud psicológica/mental

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.8740>

<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

4	<b>Entrenamiento funcional</b>	<b>Programas de ejercicio para niños y adolescentes</b>	<b>Programas de ejercicio para niños y adolescentes</b>	<b>Entrenamiento o funcional</b>	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness /Contratación de profesionales	Equipos multidisciplinarios de trabajo	<b>Entrenamiento personal</b>
5	Estudios de Fitness y Centros Fitness	<b>Entrenamiento personal</b>	<b>Programas de fitness para adultos mayores</b>	<b>Programas de fitness para adultos mayores</b>	<b>Entrenamiento o funcional</b>	<b>Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes</b>	Apps de ejercicio para dispositivos móviles
6	<i>Entrenamiento o Interválico de Alta Intensidad (HIIT)</i>	Crossfit	Ciclismo indoor	<i>Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)</i>	<u>Entrenamiento en circuito</u>	Programas de ejercicio para la salud psicológica/mental	Entrenamiento con pesos libres
7	<b>Programas de ejercicio para niños y adolescentes</b>	<u>Entrenamiento en circuito</u>	<u>Entrenamiento en circuito</u>	<b>Entrenamiento o personal</b>	Entrenamiento del core	<i>Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)</i>	Equipos multidisciplinarios de trabajo
8	<b>Programas de fitness para adultos mayores</b>	<i>Entrenamiento o Interválico de Alta Intensidad (HIIT)</i>	Yoga	Entrenamiento con pesos libres	Equipos multidisciplinarios de trabajo	Tecnología portátil para "vestir"	Actividades fitness al aire libre
9	Actividades al aire libre	Clases colectivas / grupales	<u>Entrenamiento o de fuerza</u>	Gimnasios para ejercicio en el hogar (elementos)	Entrenamiento con el peso corporal	Programas de ejercicio para combatir la obesidad y pérdida de peso	<b>Programas de fitness para adultos mayores</b>
10	<b>Entrenamiento personal</b>	Actividades al aire libre	<b>Entrenamiento funcional</b>	Programas de ejercicio para combatir la obesidad y pérdida de peso	Tecnología portátil para "vestir"	Entrenamiento con el peso corporal	<u>Entrenamiento de Fuerza con (bandas elásticas de resistencia, suspensión, etc)</u>

Nota: Cuestionario de Comparación del Top10 encuesta nacional colombiana años 2019 al 2025 de la muestra diseñada por los autores, elaborado en Google forms

\*En **negrilla** se ubican las tendencias que coincidieron durante los 6 o mas años en el top 10, en *cursiva* las tendencias con cinco coincidencias y en subrayado las tendencias con cuatro coincidencias

Durante los 7 años que se ha realizado la encuesta, se ha podido identificar que cuatro tendencias han estado presentes en el top 10, 6 o más años, una tendencia de 5 años y dos tendencias durante 4 años.

## Discusión

La identificación de las tendencias que tendrán impacto en el año 2025 en el sector fitness en Colombia se logra a partir de la realización de la encuesta; Así es como en años anteriores la encuesta ha permitido evidenciar una adecuada interpretación y análisis del sector frente a las necesidades del contexto, estableciendo actividades apropiadas de acuerdo a la demanda y generando una oferta amplia; direccionándose hacia el bienestar a través de la promoción de la actividad física, ofreciendo una serie de elementos diferenciales y empleando el cuerpo como una herramienta facilitadora y dinamizadora en lo que se refiere a participación, integración y bienestar.

Observamos que existe una gran relación entre los resultados que se obtienen para el año 2025 y encuestas anteriores en el sector fitness Colombia; asimismo se establece una diferenciación en los resultados con relación a la ubicación de algunas tendencias y al enfoque que se le daba en su momento al sector fitness; (Valcarce et.al, 2021), se encuentra que en esas tendencias en su momento las clases remotas online tenían gran auge por la situación médico sanitaria situación que ha ido cambiando en el transcurso de los años y la reactivación del sector aun así en ambos momentos las Apps de ejercicios siguen estando posicionadas en el ranking del top 10 de tendencias, generando y ampliando la utilización de la tecnología en el sector fitness.

Con referencia a la encuesta del 2022 (Valcarce et.al, 2022), se establece una relación en lo concerniente a la atención de grupos poblacionales y la utilización de metodologías tradicionales como pesos libres; igualmente algunas tendencias que estuvieron en el top 10 en su momento para el 2025 no se contemplan esto debido a una variabilidad en las características

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.8740>

<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

y necesidades del sector Así mismo de las demandas y requerimiento de los usuarios, eso no quiere decir que se dejen de atender esas tendencias o de emplearlas solamente ha disminuido la demanda e interés que estás presentaban.

Dentro de esa relación que existe entre las diferentes ediciones de la encuesta a nivel nacional a partir del 2023 se ha conservado un enfoque hacia la búsqueda de profesionales calificados y certificados que acompañen los procesos de realización de actividad física sistematizada, que aporten a un componente de bienestar y salud; (Morales & Gómez, 2022) dejan ver que la búsqueda de un acompañamiento personalizado, que no solamente se enfoque en el músculo y en el hacer sino en un seguimiento integral y que se apoye de otros profesionales de área permitirá que el sector se extienda y solidifique situación que hasta la fecha continúa desarrollándose y afianzándose.

## Conclusión

De acuerdo a los resultados de la tendencia del sector fitness en Colombia, para el 2025 se visualiza que se continúan procesos de profesionalización, utilización de tecnología, nuevas metodologías y elementos, promoción y prevención; se identifica una coincidencia de 12 tendencias frente a la encuesta del año 2024 y se genera una variación en la posición de estas, quedando una en la misma ubicación, tres ascienden posiciones y ocho descienden posición, ingresan ocho nuevas tendencias y salen del top 20, ocho tendencias.

Se continúa con un enfoque hacia personal calificado, trabajo y atención interprofesional, atención de objetivos, utilización de procesos tecnológicos, promoción

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.8740>

<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

general, atención especializada en grupos poblacionales, planeación particular al individuo, que permite dinamizar los procesos hacia acciones seguras, preventivas, dinámicas con un enfoque de atención integral hacia poblaciones más activas y saludables.

Se busca la realización de actividad física de manera cómoda, segura ofreciendo nuevas actividades, escenarios y nichos de mercado, que atiendan las necesidades y características que demanda a nivel individual y colectivo, se amplía el portafolio de ofertas; esto permite que el sector cada vez busque mayores procesos de calidad con rasgos de humanización, científicos, éticos y tecnológicos; todo esto permite la expansión y consolidación del sector logrando la vinculación y adherencia de nuevos participantes, las posibilidades laborales y del emprendimiento de actores del sector.

Con esto se reafirma que el sector debe continuar desarrollando acciones de planeación estratégica identificando, analizando, proponiendo y argumentando nuevas acciones y actividades; estableciendo con claridad los beneficios que se ofrecen a través del sector, bajo la premisa de realización de actividades responsables y seguras, con esto se busca la disminución de riesgos que pueden afectar a los participantes y a los actores dinamizadores-facilitadores de los procesos, de involucrar a otros profesionales de diversas áreas en la búsqueda de la consolidación de atención integral.

## Referencias

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.8740>

<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

De la Cámara, M., Valcarce Torrente, M., & Veiga, Óscar L. (2020). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para el Año 2020. *Retos*, 37, 434–441. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74179>

Franco, S. ., Santos Rocha, R., Simões, V., Ramalho, F., Vieira, I., & Ramos, L. (2022). Tendencias de Fitness en Portugal para 2022 *Motricidade*, 8(1), 61-72. <https://doi.org/10.6063/motricidade.25847>

Franco, S. ., Santos Rocha, R., Simões, V., Ramalho, F., Vieira, I., & Ramos, L. (2023). Tendências do Fitness em Portugal para 2023. *Retos*, 48, 401–412. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97094>

Franco, S. ., Simões, V., Santos-Rocha, R., Vieira, I., Ramalho, F., & Ramos, L. (2024). Tendências do Fitness em Portugal para 2024. *Retos*, 57, 88–100. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.105198>

Franco, S., Santos Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Isabel, V., & 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. *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. *Retos*, 44, 1053–1062. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.92028>

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.8740>

<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

- Gómez Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. . (2023). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2023. *Retos*, 48, 619–629. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97475>
- Gómez Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre Rodríguez, L. E. (2024). Pesquisa Nacional de Tendências de Fitness para o México em 2024. *Retos*, 53, 343–354. <https://doi.org/10.47197/retos.v53.102809>
- Gómez Chávez, L. F. J., Pelayo Zavalza, A. R., & Aguirre Rodríguez, L. E. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2020. *Retos*, 39, 30–37. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78113>
- Guevara, G., Verdesoto, A., & Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163-173. <https://doi.org/10.26820>
- 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., & 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., &

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.8740>

<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

- 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., & Manel Valcarce-Torrente. (2023). 2023 Fitness Trends from Around the Globe. 27(1), 19–30. <https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000836>
- Morales Rincón, C. A. (2024). Panorama de las Tendencias Fitness en Colombia para el 2025. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 3(9), 1001–1020. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i9.8405>
- Morales, C. A., & Gómez, 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>
- Morales, C. A., & Gómez, V. (2023). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness en Colombia, año 2024. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(6), 1104–1134. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i6.6520>
- Newsome, A'Naja M., Reed, Rachelle, Sansone, Jessica, Batrakoulis, Alexios, McAvoy, Cayla, Parrott, W Matthew, (2024), 2024 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. *ACSM's Health & Fitness Journal* 28(1), 14-26, <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000933>

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.8740>

<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

- Thompson, W. R. (2006). Worldwide survey reveals fitness trends for 2007. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 10(6), 8-14. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000252519.52241.39>
- Thompson, W. R. (2007). Worldwide survey reveals fitness trends for 2008. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 11(6), 7-13. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000298449.25061.a8>
- Thompson, W. R. (2008). Worldwide survey reveals fitness trends for 2009. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 12(6), 7-14. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000312432.13689.a4>
- Thompson, W. R. (2009). Worldwide survey reveals fitness trends for 2010. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 13(6), 9-16. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e3181bcd89b>
- Thompson, W. R. (2010). Worldwide survey of fitness trends for 2011. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 14, 6-17. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e3181f96ce6>
- Thompson, W. R. (2011). Worldwide survey of fitness trends for 2012. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 15(6), 9-18. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e31823373cb>
- Thompson, W. R. (2012). Worldwide survey of fitness trends for 2013. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 16(6), 8- 17. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000422568.47859.35>
- Thompson, W. R. (2013). Now trending: worldwide survey of fitness trends for 2014. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 17(6), 10-20. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e3182a955e6>
- Thompson, W. R. (2014). Worldwide survey of fitness trends for 2015. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 18(6), 8- 17. <https://doi.org/10.1249/FIT.00000000000000073>
- 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.00000000000000164>

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.8740>

<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

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>

Thompson, W. R. (2023). Worldwide Survey of Fitness. *Trends for 2023*. 27(1), 9–18. <https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000834>

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, *Retos*, 45, 483-495. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.93100>

Valcarce-Torrente, M., Veiga, O. L., Arroyo-Nieto, Ángela, & Morales-Rincón, C. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2021, *Retos*, 43, 107-116. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88528>

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.8740>

<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

Veiga, O. L., Palos, J. J., & Valcarce-Torrente, M. (2024). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2024, *Retos*, 51, 1351–1363.

<https://doi.org/10.47197/retos.v51.101717>

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 Cavero, A., & de la Cámara, M. Ángel. (2019). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2019, *Retos*, 35, 341–347.

<https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.67353>

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, *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, *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, *Retos*, 44, 625–635.

<https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91036>

Veiga, Óscar L., Valcarce-Torrente, M., & Romero-Caballero, A. (2023). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2023, *Retos*, 47, 680–690.

<https://doi.org/10.47197/retos.v47.96200>

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.8740>

<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

### **Conflictos de intereses**

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

### **Contribución de los autores**

Los autores han participado en la construcción del documentos