

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4
Número 11 | 2025

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: 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

Revisión

Entrenamiento Personalizado: Servicio destacado en los Centros de Acondicionamiento Físico

Personalized Training: Featured Service at Fitness Centers

Camilo Andrés Morales Rincon¹
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5042-4037>

Centro de Cultura Física Cronos. Bogotá-Colombia¹

Autor de correspondencia
tep.entrenador@gmail.com

Recibido: 29-01-2025
Aceptado: 22-04-2025
Disponible en línea: 15-05-2025

Resumen

En el fitness el surgimiento y posicionamiento del entrenador personal ha ido evolucionando, convirtiéndose en una de las tendencias relevantes en el sector de la actividad física y deporte, desde su aparición ha tenido un papel significativo en los procesos de entrenamiento; a partir de las necesidades y de las características de los usuarios. Se establece como objetivo el identificar las características relevantes que presenta el entrenamiento personal, para posicionarse como uno de los servicios destacados dentro de los centros de acondicionamiento físico, de acuerdo a revisión teórica y a encuestas a través de la percepción de los usuarios, se identifican esas habilidades y competencias que se tienen para el posicionamiento del entrenamiento personalizado; llegando a la conclusión, de que es un servicio que a partir de procesos de humanización logra atender las acciones de movimiento y corporalidad desde el principio de la individualización, aun así hace falta posicionar el proceso llevándolo a consolidar en el área de la salud y el bienestar.

Palabras clave: Entrenamiento, Fitness, Salud, Individualización.

Abstract

In the field of fitness, the emergence and establishment of the personal trainer has evolved, becoming one of the key trends in the physical activity and sports sector. Since its inception, it has played a significant role in training processes, responding to the needs and characteristics

of users. The objective of this study is to identify the relevant features of personal training that contribute to its recognition as a prominent service within fitness centers. Based on a theoretical review and user perception surveys, the study identifies the skills and competencies that support the positioning of personalized training. It concludes that this service, through humanized processes, addresses movement and corporeality from the principle of individualization. Nevertheless, further efforts are needed to position personal training more firmly within the health and wellness domain.

Keywords: Training, Fitness, Health, Individualization.

Introducción

En el crecimiento del sector fitness, como señala (apta vital sport, 2024), el entrenamiento personalizado está en constante cambio, lo que requiere que los profesionales en este campo actualicen su formación regularmente. Esto se orienta a incluir nuevos conocimientos sobre entrenamiento, métodos, herramientas y tendencias del mercado. Es evidente que hay conceptos fundamentales que perduran a lo largo del tiempo, además de las demandas del mercado que se enfocan en el bienestar general de la población, así como en la atención a grupos específicos. Direccionando a la integración con otras áreas, promoviendo un trabajo colaborativo que busca mejorar los beneficios en las actividades de los usuarios.

Si bien es claro que el entrenamiento personalizado se ha posicionado en las últimas encuestas del sector fitness tanto a nivel nacional en Colombia como a nivel internacional. Se debe comprender que esta tendencia en sí se une y se acopla al desarrollo de otras tendencias que se ven ejecutadas en las diferentes sesiones de entrenamiento que se establecen en los

procesos de planeación del entrenamiento personal; entre estas se pueden mencionar: la utilización de tecnología, el personal certificado, el entrenamiento online, el trabajo mindfulness, entrenamientos de alta intensidad y al aire libre, entre otros.

Cuál es la importancia de que el entrenador se mantenga actualizado e informado, de lo que está pasando en el sector fitness, con relación a características, demanda y nuevas tendencias; (Harbiz,2024) indica que el estar informado de estos componentes y otros tantos permite mantenerse a la vanguardia, en posición competitiva además de ampliar el conocimiento y generar grados de adaptabilidad y flexibilidad frente a los diferentes sistemas y elementos que van surgiendo.

Así mismo indica lo cambiante que es el campo laboral del entrenador personal y como referencia toma a Reino Unido donde el crecimiento es de un 10% hacia la próxima década en demanda de este servicio, lo que hace que quienes se ocupen de ejecutar esta profesión encuentren un amplio espacio para desarrollo y vinculación, esto permitirá que se motiven y se inspiren a aportar y desarrollar la industria, a partir de los diferentes avances tecnológicos y del enfoque de la personalización del servicio y de los componentes que forman el mismo, debido que a mayor demanda también existirá mayor oferta, situación que generará una amplia competencia laboral donde se destacarán aquellos que fortalezcan características diferenciales.

Las acciones únicas que tendrá el entrenador personal, se pueden ver desde algunos puntos importantes (Harbiz, 2024), que se presentan de esta manera: se pueden crear elementos distintivos al entender y llevar a cabo acciones de investigación, comenzando con preguntas problemáticas como las necesidades y características de los clientes, la aparición de nuevos métodos de entrenamiento, entre otros; luego, se debe identificar y reflexionar sobre la

percepción de uno mismo como entrenador, que se puede establecer desde un perfil que explique quién soy y qué ofrezco. Esto se utiliza como referencia y de ahí surgen los objetivos personales del entrenador.

Cuáles son mis metas?, Hacia dónde me dirrecciono?, establecer una marca que lo identifique, que permita que los usuarios lo recuerden, utilizar adecuadamente los medios y espacios donde hace presencia, puede ser esos entornos donde desarrolla los entrenamientos, hacerse visible para los usuarios, establecer grupos que se identifiquen y sigan la marca personal del entrenador, diseñar contenido a través de la utilización de la tecnología y apoyado en redes, establecer relacionamiento con la comunidad fitness en general, participación en eventos, en foros, realizar autoevaluaciones y retroalimentaciones que le permita identificar falencias, oportunidades, fortalezas y por último, pero no menos importante el mantener una disciplina y una constancia a partir de la responsabilidad y el profesionalismo frente a lo que se hace y se dice en el campo laboral que debe combinar directamente con lo que se ejecuta en el campo personal.

Cuando la gente visualiza un entrenamiento personalizado en ocasiones solamente observan el componente tangible de acompañamiento durante la sesión de entrenamiento, pero realmente un entrenamiento personalizado va más allá y está en todos los momentos del diseño, ejecución y evaluación de las actividades que se desarrollarán a partir del plan establecido.

IICD, (2021) menciona que dentro de las ventajas que se ofrece en entrenamiento personalizado, está la individualización del trabajo a realizar partiendo de la caracterización del individuo, esto a través de los antecedentes deportivos y personales, donde se identifican diversos factores propios de cada individuo, que han de ser tenidos en cuenta para la

planificación la cual se ajusta en mención de los objetivos que se persiguen, los niveles de condición, las restricciones y limitaciones que presenten, para de esta manera establecer los ejercicios a desarrollar, la intensidad con la que se trabajará y la frecuencia.

Así es que el entrenamiento personalizado presenta características de adaptabilidad lo que permite que se vayan generando ajustes de acuerdo a los resultados, que se van obteniendo y se minimicen los riesgos de lesión durante la ejecución de los ejercicios. Como se mencionó los planes que se desarrollan en el entrenamiento personalizado parten del principio de la individualización y la progresión, deben contar con una estructura base fundamental para su desarrollo.

(Chiacchio, 2016) menciona que estos planes se encaminan a mejorar la condición física de las personas o generar estilos de vida saludable, hoy en día se amplía ese espectro y no solamente se ve el componente de lo físico motor, sino que en los planes también se contemplan diferentes aspectos que el usuario establece como objetivos y metas que a través de la realización del entrenamiento se van a ir desarrollando; Por lo cual es fundamental tener claridad en los objetivos, establecer una evaluación inicial, explicar los ejercicios a desarrollar, diseñar un cronograma o planimetría, establecer tiempos de descanso, recuperación, generar acciones de evaluación y retroalimentación.

Ahora bien, surge la pregunta de ¿quiénes son los usuarios?, que toman el servicio de entrenamiento personalizado y hacia quiénes va dirigido este tipo de entrenamiento, también se podría contemplar ¿cuál es la característica del cliente que el entrenador personalizado persigue?; Pero antes de entrar a ese proceso es fundamental identificar, cuáles serían esas ventajas que presenta este tipo y modelo de entrenamiento.

(Esneca, 2020) genera un listado en donde da un enfoque de esas características que cautivan al cliente y hace en general un aspecto diferencial del entrenamiento personal, frente a un entrenamiento grupal o de apoyo con entrenador de planta, que es aquel que acompaña todas las actividades en un centro de acondicionamiento físico, dentro de esas características de ventajas que se encuentra, está el evitar y disminuir los riesgos y las lesiones, algo que está latente en la ejecución de la actividad física sistematizada.

El seguimiento al plan de entrenamiento, la asistencia, la ejecución de los ejercicios, la flexibilidad en los horarios de entrenamiento de acuerdo a la disposición del usuario, mejores resultados al tener un acompañamiento y evaluación, estos se reflejarán de manera positiva y un aspecto que en ocasiones no se ve manifiesta en la planimetría de los entrenamientos, pero que está presente en cada una de las etapas del mismo es la constancia que se genera en estas actividades y la motivación que se logra despertar y afianzar para el desarrollo y asimilación del entrenamiento.

(Morales 2013), resalta la importancia de la estructura al momento de establecer los planes de entrenamiento y contemplar no solamente aspectos del individuo sino del contexto que lo rodea, que le permitirá al entrenador generar una caracterización más clara y con información amplia para establecer tiempos de resultado y acciones en el proceso, esto se refiere a que no solamente es importante evaluar la condición física del individuo y sus antecedentes médicos sanitarios, sino que en ocasiones se debe revisar disponibilidad de tiempo, tipo de trabajo laboral que ejecuta, situación alimentaria, entre otras.

¿Qué puede esperar un usuario que adquiera el servicio de entrenamiento personalizado?, ante esta pregunta (ISAF, 2021), plantea que el entrenador personal no

solamente va a estar preocupado de recoger y llevar discos y mancuernas o de diseñar un plan de entrenamiento enfocado en el proceso físico motor, estará evaluando integralmente el accionar del individuo y establecerá metodologías, para motivar el proceso buscando impedir de que se genere un estancamiento o una meseta por monotonía, sino que estará direccionando y dinamizando los entrenamientos con el fin de que se cumplan y alcancen los objetivos que se han establecido.

Dentro de ese proceso de acompañamiento el entrenador personal, como bien se ha mencionado no solamente se centra en la estructuración de actividades a nivel físico motor, sino que cuenta con unas características base que le permite interactuar de mejor manera con el usuario, se parte de tener una estructura clara de la organización en tiempo, espacio, actividades, cuenta con competencias motivacionales, a partir de que logra automotivación, una comunicación asertiva al ser clara, entendible y qué parte de un proceso de escucha activa frente a lo que el usuario está indagando, comentando, es un agente de resolución de situaciones problemáticas, flexible adaptable que logra mediar y con un proceso de servicio al cliente específico que le permite direccionarse hacia una atención apropiada a cada uno de los casos a atender.

Cuando las personas se direccionan a contratar un entrenador personal surgen una serie de preguntas, algunas genéricas y otras muy particulares de cada individuo (Petrie, 2024), indica que existen algunos interrogantes genéricos que las personas realizan previo a adquirir el servicio de entrenador personal y que este debe estar en la capacidad de resolverlas desde una comunicación asertiva dando claridad; dentro de esas preguntas están: ¿Cuánta experiencia tiene como entrenador personal?, ¿Con qué tipo de clientes trabaja habitualmente?, ¿Cuenta

con referencias o casos de éxito?, ¿Tiene alguna oferta especial en precios?, ¿Cuánto dura una sesión de entrenamiento?, ¿Puedo cancelar los entrenamientos?.

Frente a este tipo de preguntas el entrenador debe saber que algunas están condicionadas de acuerdo al escenario, el espacio donde se realiza y qué se pueden flexibilizar algunos procesos; que otros ya están establecidos y se deben cumplir; Así mismo es importante que previo a iniciar un proceso de entrenamiento el usuario conozca el portafolio y perfil del entrenador y tenga por lo menos una sesión de cortesía donde pueda vivenciar cómo es la metodología de los entrenamientos personalizados.

Si bien el usuario genera una serie de preguntas para indagar y conocer al entrenador y generar la adquisición del servicio, cuando esto ya se consolida el entrenador personal también está en la obligación de establecer una serie de preguntas, (FiveStars,2022) establece que se debe organizar un cuestionario al cliente donde se pueda registrar información en cuanto a actitud física, situación médico sanitaria, historia deportiva, hábitos saludables, etc.

(Morales, 2016) dice que se debe diligenciar, la historia clínica del practicante de actividad física sistematizada, que permitirá obtener información previa al inicio del entrenamiento para establecer y organizar el plan de entrenamiento, a sí mismo el espacio de seguimiento y controles para observar los avances y los resultados obtenidos, el manejo de los datos del usuario han de ser privados protegidos y resguardados, se debe solicitar que la información que brinde sea real y verídica para que no se tenga ningún contratiempo al momento de la ejecución de los ejercicios y actividades que se han planificado.

Dentro del entrenamiento personalizado se encuentran diferentes tipos de clientes los cuales el profesional los va caracterizando e identificando y a través de su proceso de formación

y experiencia adquiere las habilidades de interactuar con ellos; (Apta Vital Sport, 2022) genera un listado de posibles clientes entre los que se destacan: el buen cliente que se caracteriza por estar atento y ser receptivo a lo que propone el entrenador, el cliente retador que es el que está constantemente midiendo el conocimiento del entrenador y busca demostrar que sabe más del proceso, aquel que no quiere esforzarse y que se deben buscar estrategias para ir adhiriéndolo a los procesos de entrenamiento porque llega a este servicio por algunas características particulares en general por recomendación médica.

El que quiere resultados inmediatos y no le importa las alternativas o caminos que deba tomar aquí aplica aquel refrán de que de la fan solamente quedará el cansancio, el que nunca está satisfecho con lo que se ha generado en las sesiones y siempre indica que los entrenamientos fueron muy suaves o posterior a culminar entrenamiento se queda generando y realizando más ejercicios, aquel que le dijeron que el trabajar con cargas le iba a generar un cuerpo de fisicoculturista, los clientes que están por necesidades y características particulares entre los que encontramos aquellos que presentan alguna enfermedad o patología, gestantes, etc.

Se finaliza con los que buscan rendimiento deportivo en una disciplina específica; a todos estos tipos de clientes y otros, son los que en el entrenamiento personal se van a enfocar y encontrar, puesto que tienen unas necesidades particulares; cómo se puede observar también presentan unas características que deben ir siendo atendidas a partir de un adecuado servicio al cliente y una comunicación entendible.

Para identificar el grado de adherencia, establecer planes de mejora a partir de acciones estratégicas es fundamental que el entrenador personal tenga la opinión y percepción de los

clientes; Esto se logra a través de encuestas de satisfacción (Ramírez, 2019) menciona que es fundamental conocer esa opinión del usuario y que se pueden establecer preguntas muy puntuales a través de respuestas abiertas o cerradas entre las preguntas que se pueden generar se encuentran: entrenamiento que más te ha gustado, recomendarías el servicio, qué te parece la metodología, has notado cambios positivos, entre otras.

Vila & Guzmán, (2024), en su trabajo concluyen la importancia de la integralidad en la atención y prestación del servicio por parte del entrenador personal direccionando no solamente en un enfoque físico motor sino en el acompañamiento a nivel emocional, psicológico, comunicativo y técnico logrando con esto un reconocimiento del beneficio y aportes del servicio de entrenamiento personalizado logrando un alto grado de fidelidad; esto nos permite evidenciar que no solamente en el proceso que se ha venido generando y presentando en este escrito sino en otros se reconoce de manera destacada el servicio de entrenamiento personalizado dentro de los CAF aportando a una adherencia a la realización de actividad física sistematizada por parte de la población.

Lu, et al (2024) Presentan lo positivo del acompañamiento de un entrenador personal en el direccionamiento de la actividad física sistematizada mostrando notablemente los avances que se tuvieron en el grupo Control En referencia a los otros que no contaban con un acompañamiento de un profesional en entrenamiento; frente a esto ratificamos que el entrenamiento personal es uno de los servicios que se destaca dentro de los centros de acondicionamiento físico por su acompañamiento, estructura, y búsqueda de atención integral a los individuos que se adhieren a este servicio, situación que se basa a partir de la formación y profesionalización del entrenador personal.

Desarrollo

Para la identificación de rasgos generales y base del entrenamiento personal como servicio destacado en los centros de acondicionamiento físico, en el desarrollo del presente trabajo se ejecuta la revisión biográfica y bibliográfica, frente a la definición del entrenador personal, características y beneficios, que se plantean desde los componentes laborales y académicos. Asimismo, se toma como referencia un grupo de 30 personas, que asisten a un centro de acondicionamiento físico (CAF) en la ciudad de Bogotá - Colombia. y han adquirido el servicio de entrenamiento personalizado; indicándoles que como objetivo se tiene el identificar las características relevantes que presenta el entrenamiento personal, para posicionarse como uno de los servicios destacados dentro de los centros de acondicionamiento físico. Estableciendo cuáles son los beneficios, actores, particularidades entre otros aspectos.

La población participante es heterogénea en edades de 20 a 50 años, sexo masculino y femenino, asisten regularmente a entrenamiento de 3 a 4 veces por semana, en tiempo de 60 a 90 minutos; tienen como objetivos específicos, procesos de mejora de capacidades físicas, composición corporal, atención a recomendaciones médicas y proceso de rehabilitación, están vinculados al CAF desde hace más de 2 años y participan del entrenamiento personal desde hace 6 meses a 1 año.

La metodología que se usa es mixta con enfoque descriptivo, con esta se toma referentes de opinión de los usuarios y se establece una estadística frente al servicio de entrenamiento personalizado, generando una descripción de este, que ha sido destacada en el sector fitness

durante los últimos años; logrado posicionarse dentro de las instalaciones de los centros de acondicionamiento físico (CAF).

Atendiendo el objetivo del presente trabajo; se diseña por parte de los autores un instrumento de recolección de dato, que permite identificar características de las personas participantes, características del entrenamiento personal y características del entrenador personal, que permiten establecer rasgos que logran indicar por qué se posiciona el entrenamiento personal como servicio destacado dentro de los centros de acondicionamiento físico (CAF).

Tabla 1
Instrumento de Encuesta

Ítem	Pregunta
Características Población	Edad
	Sexo
	Numero de días de Entrenamiento
	Tiempo de Entrenamiento
	Objetivo
	Tiempo de Vinculación al CAF
	Valoración 1 a 15
Características del Entrenamiento Personal	
Características del Entrenador Personal	

Nota: Diseño Propio de los autores, Estructura del Instrumento

En la tabla 1 se observan la estructura del instrumento que se empleó para la recolección de información en el ítem característica poblacional cuenta con 7 preguntas, de respuesta abierta y en los ítems característica del entrenamiento personal y características del entrenador personal están compuestos por 8 y 9 componentes respectivamente, que serán evaluados en escala de

importancia de acuerdo a la percepción de cada usuario y se establecen como determinantes de posicionamiento y selección del entrenamiento personal dentro de los centros de acondicionamiento físico los ocho con mayor puntuación.

Como resultado se obtiene que las personas participantes en las encuestas identifican de manera positiva el proceso de entrenamiento personalizado caracterizándolo por la atención e identificación de objetivos particulares, el uso de diferentes elementos y metodologías además de la generación y oferta de actividades diferenciales situación que da unas características particulares a este tipo de entrenamientos; Asimismo indican que a través de los procesos que genera el entrenador personal Encuentran una atención integral que se basa en una serie de acciones y actividades donde no solamente atienden el componente físico, sino que existe unas recompensas emocionales y motivacionales, enfocándose en la diversidad que se encuentra en los clientes quienes algunos saben entrenar y otros apenas están iniciando su proceso.

Además, destacan la importancia de contar con personal certificado y calificada que se apropia del rol de entrenador personalizado e identifique y fundamente su marca personal, generando unos procesos de marketing para incursionar en el sector, además de encontrar el reconocimiento de sus clientes. Igualmente, mencionan que dentro del proceso de entrenamiento personal para destacarlo como un servicio diferencial está el acompañamiento continuo y la atención a Las observaciones del cliente a través de esas encuestas de satisfacción que han ido generando en el transcurso de las actividades con esto exaltan los grandes beneficios que han encontrado en esta metodología de entrenamiento que se enfoca en el principio de la individualización plasmado en la estructura de organización de las planimetrías.

A continuación, se presentan dos tablas donde se generan las características del entrenamiento personal como componente genérico y el entrenador personal como individuo que ejecuta las acciones.

Tabla 2
Características del Entrenamiento Personal

<i>Componente</i>	<i>%</i>
Se adapta al cliente	23
Genera seguridad	21
Atiende los objetivos: motores socioafectivos y cognitivos	16
Genera acompañamiento y seguimiento continuo	12
Oferta distintas metodologías	10
Presenta y ofrece soluciones individuales	8
Establece conexión social	6
Emplea diversidad de elementos	4

Nota: Se muestra por qué el entrenamiento personal es un servicio destacado, Diseño Propio de los autores

En la tabla 2 se observan, ocho características que establecen por qué el entrenamiento personal logra destacarse como servicio en los CAF, siendo relevante la adaptación frente al cliente; esto se direcciona a que se genera una caracterización de las necesidades y objetivos del mismo, enfocando el proceso en acciones de acompañamiento, con la finalidad de mejorar la manera de realización de las actividades que se enfocarán en la búsqueda del bienestar integral del cliente.

Es importante destacar que el entrenamiento personal se caracteriza por un proceso de individualización, de todos y cada uno de los componentes que se involucran en la ejecución y realización de la planimetría.

Si bien el entrenamiento personal es el componente genérico y el servicio que adquieren los clientes-usuarios, existe el individuo que hace posible que esas características del servicio,

se conviertan en acciones tangibles durante la realización de las actividades y es el entrenador personal, el cual también cuenta con una serie de características que marcan una acción significativa para la selección del entrenamiento personal como un servicio destacado y se logren el cumplimiento de las metas que se han establecido al inicio de cada planimetría.

Tabla 3.
Características del Entrenador Personal

<i>Componente</i>	<i>%</i>
Es profesional en el área del movimiento y la corporalidad	19
Lleva registros de entrenamiento y evoluciones	16
Atiende las preguntas	15
Tiene comunicación asertiva	13
Se caracteriza por la puntualidad	12
Se enfoca en la atención y servicio al cliente	9
Tiene altas referencias	7
Está atento a su imagen personal.	5
Cuenta con marca personal	4

Nota: Se delimita las acciones base que debe tener el profesional del área que ejerce como entrenador personal, Diseño Propio de los autores

En la tabla 3 se encuentran nueve características que destacan al profesional que ejerce el rol de entrenador personal de manera integral como individuo y profesional, que le permite contar con el autorreconocimiento y reconocimiento del rol del entrenador personal a través de su quehacer, con una alta referenciación de su trabajo y de las acciones que realiza, enfocándose en la atención y el servicio al cliente, estableciendo un registro y seguimiento de las acciones desarrolladas y generando una comunicación clara, concisa, precisa y respetuosa.

Conclusión

Se llega a la conclusión de que el entrenamiento personal se presenta como un servicio importante y destacado en los centros de acondicionamiento físico debido a su flexibilidad y su atención personalizada durante el proceso. Se comprende que en esta actividad se llevan a cabo varias tareas y que hay una persona que las realiza, que es el profesional especializado en movimiento y ejercicio que se centra en el campo del entrenamiento individual.

Características fundamentales dentro de esta tipología de entrenamiento (entrenamiento personalizado) es la determinación de los objetivos a partir de las características y necesidades de cada individuo, lo que direccionará a establecer un asesoramiento general y continuo, elaborando y diseñando una planimetría 100% personalizada.

A través del entrenamiento personalizado se logra que el usuario- cliente adhiera la realización de actividad física a su cotidianidad siendo más regular y constante, se disminuyen y previenen la lesiones, se enriquecen las actividades al realizar nuevas y diferentes acciones empleando diversidad de elementos y ejecutando variabilidad en cada una de las sesiones.

No solamente se queda en el componente físico motor, sino que se atienden y se busca la resolución de las dudas del cliente y se fortalece los procesos de autorreconocimiento y motivación; el entrenamiento personal se ha expandido en los últimos años y está logrando consolidarse no solamente en el sector del entretenimiento y deporte, se ha ido vinculando al sector de la salud aportando a procesos de promoción y prevención, esto permite visualizar nuevos nichos y ampliar el sector laboral de los profesionales del área.

Se enfatiza en que el entrenamiento personal va más allá de los beneficios físicos en salud que las personas hoy día ya reconocen con mayor facilidad, también se aporta con un

impacto positivo y significativo a la salud mental, a través de la motivación, regulación de emociones, autopercepción y esto direcciona a situaciones de bienestar y calidad de vida.

Se da respuesta al objetivo que se estableció en el trabajo de identificar las características relevantes que presenta el entrenamiento personal para posicionarse como servicio destacado dentro de los CAF; ya mencionados los procesos de individualización, el acompañamiento integral, seguimiento en las actividades, fortalecimiento del profesional que direcciona y planifica el proceso, el no enfocarse estrictamente en la acción físico-motora, sino en la búsqueda de bienestar y salud, a través del movimiento y la corporalidad en los individuos atendiendo sus necesidades particulares; Esto hace que el entrenamiento personalizado se destaque en los centros de acondicionamiento físico.

Referencias

- Apta Vital Sport, (2022), Tipos y perfiles de clientes de un entrenador personal, Aptavs.
- Apta vital sport, (2024). Nuevas tendencias del entrenamiento personal. Aptavs.
- Cappa,D., (2022), Orígenes del Entrenamiento Personalizado, Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE), <https://g-se.com/es/origenes-del-entrenamiento-personalizado-101-sa-k57cfb271024ce>
- Chiacchio, M., (2016), Plan de entrenamiento: qué es, síntomas y tratamiento, Top Doctors, editado por: Santos, L., (2024). Top Doctors. <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/plan-de-entrenamiento/>
- Esneca. (2020). Entrenamiento personalizado: 7 ventajas de ello - Esneca. Esneca; Esneca Business School.

- FiveStars, (2022), Preguntas que debe hacer un entrenador personal
- Harbiz, (2024), Últimas Tendencias en la Industria de Entrenamiento Personal, Harbiz.io.
- Harbiz, (2024), Mejora y potencia tu marca personal como entrenador
- IICD,(2021). ¿Cómo es un programa de entrenamiento personalizado? Instituto Internacional de Ciencias Deportivas. <https://cienciasdeportivas.com/programa-de-entrenamiento-personalizado/>
- Indeed, (2024). Qué hace un entrenador personal o personal trainer, Guía Profesional de Indeed.
- ISAF, (2021), ¿Por qué es importante el entrenamiento personalizado?, Instituto de Ciencias de la Salud y la Actividad Física. <https://blog.institutoisaf.es/por-que-importante-entrenamiento-personalizado>
- Lu, Y., Leng, X., Yuan, H., Jin, C., Wang, Q., & Song, Z. (2024). Comparing the impact of personal trainer guidance to exercising with others: Determining the optimal approach. Heliyon, 10(2), e24625. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24625>
- Morales Rincón, C. A. (2016). Entrenamiento Personalizado y Nuevas Tendencias. Revista De Humanidades y Ciencias Sociales y Multidisciplinaria, 2(2), 85-88. <https://100cs.cl/index.php/cs/article/view/77>
- Morales,C., (2013),Entrenamiento personalizado: estructura de entrenamiento, EFDeportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 187. <https://www.efdeportes.com/efd187/entrenamiento-personalizado-estructura.htm>
- Petrie, T., (2024), Contratar un entrenador personal: beneficios, desventajas y costos, Verywell Health, Revisado médicamente Campedelli Laura

Ramírez, M., (2019), Preguntas para encuestas de satisfacción al cliente de tu centro fitness, Bewe.io.

Vila-Lorenzo, L., & Guzmán Luján, J. F. . (2024). Motivos de práctica, contratación y percepción del servicio de entrenamiento personal en clientes premium (Reasons for practice, hiring and perception of personal training service in premium clients). Retos, 51, 149–158. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.99572>

Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores

Los autores han participado en la construcción del documentos