

Comparativo tendencias fitness Colombia vs. las tendencias fitness Internacionales 2025

Comparison of Colombian fitness trends vs. international fitness trends 2025

Camilo Andrés Morales Rincón

tep.entrenador@gmail.com

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

Cronos ccf , Bogotá, Colombia

Artículo recibido: 20 de noviembre 2024 | Arbitrado: 01 de febrero 2025 | Aceptado: 24 de marzo 2025 | Publicado: 15 de mayo 2025

Palabras claves:

Encuesta; Tendencias;
Fitness; Salud;
Interprofesional;
Colombia

Resumen

La implementación anual de la encuesta sobre tendencias en el ámbito fitness, tanto a nivel nacional como internacional, confirma la posición y el crecimiento que está alcanzando el sector del fitness. Este trabajo tiene como objetivo comparar los resultados obtenidos en las diversas encuestas realizadas para el año 2025, con el fin de identificar las actividades que prevalecerán en los contextos de actividad física sistematizada. Además, se pretende evaluar el impacto que esta industria tiene en la comunidad y sus participantes. Se aplica una investigación de tipo mixto utilizando un enfoque comparativo; La permite identificar situaciones claves que orientan el desarrollo de estrategias para la mejora continua y la atención de las necesidades de la población, buscando establecer un lenguaje dentro del sector. Los resultados indican una notable conexión entre la encuesta de Colombia y las demás, destacando que el entrenamiento personalizado y el entrenamiento funcional se posicionan como las dos tendencias más significativas dentro del top 5 de las diferentes encuestas. En conclusión, se observa que el sector está orientándose hacia una mayor profesionalización y a la reducción de riesgos y problemas asociados con la práctica, promoviendo colaboraciones interprofesionales que contribuyan al bienestar y la salud de las personas.

Keywords:

Survey; Trends; Fitness;
Health;
Interprofessional;
Colombian

Abstract

The annual implementation of the fitness trends survey, both nationally and internationally, confirms the position and growth of the fitness sector. This study aims to compare the results obtained from the various surveys conducted for the year 2025, in order to identify the activities that will prevail in systematic physical activity contexts. It also aims to evaluate the impact this industry has on the community and its participants. A mixed-method research approach is used, utilizing a comparative approach; it allows for the identification of key situations that guide the development of strategies for continuous improvement and addressing the needs of the population, seeking to establish a language within the sector. The results indicate a notable connection between the Colombian survey and the others, highlighting that personalized training and functional training are positioned as the two most significant trends within the top five of the different surveys. In conclusion, it is observed that the sector is moving toward greater professionalization and a reduction in risks and problems associated with the practice, promoting interprofessional collaborations that contribute to people's well-being and health.

INTRODUCCIÓN

La elaboración de las encuestas nacionales en Colombia se basa en la que se realiza cada año por el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM), que a través de estudios en el campo de la actividad física y el deporte, intenta presentar las 20 principales tendencias del fitness cada año (Thompson, 2006-2023).

Las encuestas permiten reconocer lo que el sector ofrece para satisfacer la demanda del mercado, involucrando a diversos participantes. Se ha destacado la relevancia de la profesionalización y la búsqueda de un avance que se dirija hacia procesos de alta calidad en las actividades que se llevan a cabo.

Aunque el análisis de las tendencias en fitness se lleva a cabo cada año, también ha habido un cambio en las generaciones, lo que ha permitido obtener diferentes perspectivas y visiones sobre el campo y el mercado. Este análisis comparativo utiliza como referencia la encuesta internacional de Newsome et al. , (2025), que incluye datos de países como Australia, Brasil, Irán, Portugal y Turquía, y presenta un listado general del top 20 de tendencias. También se consideran las encuestas nacionales de España (Veiga, O. et al. , 2025), México (Gómez, F. et al. , 2024) y Colombia (Gómez & Morales, 2025).

Según lo señalado en la encuesta del sector fitness en Colombia para 2025 (Gomez y Morales, 2025), se concluye que las tendencias se centrarán en la profesionalización del personal, el uso de la tecnología, la oferta diversificada de servicios para diferentes grupos de población, y el trabajo colaborativo entre profesionales, todo con el objetivo de promover la salud y el bienestar.

Este estudio ayuda a identificar las tendencias en el ámbito del fitness que se repiten en varios países. También muestra el crecimiento y los avances en actividades, espacios, formación y otros elementos del sector. Esta información es valiosa para crear planes de mejora continua que busquen fortalecer y expandir el sector, además de identificar su impacto y beneficios a nivel individual, social y económico. Se deben considerar las acciones adecuadas para su divulgación, información y replica.

(Morales 2024) menciona que en el análisis comparativo de las encuestas es crucial observar las características de cada uno de los cinco principales tendencias, ya que esto permite crear un diálogo abierto y constante en el sector tanto a nivel nacional como internacional, contribuyendo a la formulación de estrategias para su expansión y mejoras continuas. En Colombia, la encuesta se ha llevado a cabo desde 2018, estableciendo un top 20 basado en la encuesta internacional, realizando los ajustes necesarios según las características de la población y el crecimiento del sector.

Esto nos ayuda a obtener información tanto homogénea como heterogénea en los análisis comparativos con otros estudios del sector. Para 2025, se anticipa un crecimiento en el sector fitness. (Morales, 2024) señala en su estudio que habrá un mayor enfoque en la búsqueda de personal calificado y certificado para apoyar a los participantes en las actividades.

También destaca la importancia de que el sector fitness sea reconocido por otros ámbitos y autoridades como un espacio de promoción, prevención y bienestar. Esto es positivo porque permite realizar un análisis más amplio que puede conducir a una serie de propuestas enfocadas en consolidar y fortalecer el sector a nivel nacional e internacional, basándose en argumentos y evidencias claras.

Una de las tendencias más significativas que ha surgido en las encuestas es el entrenamiento personalizado, el cual figura entre los cinco principales para el año 2025 en diversas encuestas realizadas a nivel global. Según (Morales 2025), señala las características que hacen que esta tendencia se distinga en los centros de acondicionamiento físico, enfatizando la profesionalización del personal, el uso de tecnología, la personalización de las actividades, las estrategias de motivación y un enfoque hacia el bienestar.

MÉTODO

La estructura de la encuesta nacional se fundamenta en el diseño y aplicación del ACSM, realizando las modificaciones necesarias adaptadas

a la realidad colombiana. Esta se distribuye mediante un formulario y una metodología en línea dirigida a los profesionales del sector.

A través de este proceso, se genera una caracterización de la población participantes y se evalúa un conjunto de tendencias en fitness, utilizando una escala del 1 al 10 en función de la importancia que cada individuo les atribuye, lo que permite identificar el top 20 a nivel nacional.

El propósito principal de este trabajo es comparar los resultados obtenidos en las diversas encuestas, llevando a cabo un análisis detallado del top 5 establecido para el año 2025. Se establecerán similitudes y características comunes utilizando una estructura de investigación mixta con un enfoque comparativo.

Las encuestas a nivel nacional son realizadas por diversas entidades autónomas en cada país, que se encargan de llevar a cabo el proceso de recolección, análisis, conclusiones y divulgación de los resultados. A partir de la publicación y del top 20 que se establece, se realiza un análisis comparativo de los resultados utilizando como base el top 5.

Mediante el análisis comparativo se logran identificar las similitudes en los procesos metodológicos de la encuesta y se determinan las tendencias que se prevé que tendrán mayor incidencia en cada país. Esto permite observar la fluctuación en las actividades y la uniformidad que existe en el sector, logrando así evidenciar el impacto derivado de las diversas acciones propuestas por el sector, lo que contribuye a su consolidación y expansión en el mercado.

RESULTADOS

La información que se muestra en la tabla 1 es el top 5 de las encuestas nacionales de España Veiga, O. et al., (2025), México Gómez, F. et al., (2024), Colombia Morales & Gómez () y la encuesta internacional Newsome et al., (2025) general, con el aporte de encuestas nacionales de (Australia, Brasil, Irán, Portugal y Turquía).

Tabla 1. Comparación del Top 5 de la encuesta nacional colombiana, con las encuestas internacionales del año 2025

Australia Alexander, Ch.	Brasil Costa Paulo	Colombia Morales & Gómez	España Veiga, O. et.al	Internacional Newsome, A., et.al	Irán Fathollahi & Dinazadeh	México Gomez, F; et.al	Portugal Franco, S. et.al	Turquía Keskin, K. et.al
Programas de para adultos mayores	Entrenamiento personal	<u>Contratación de profesionales</u>	Ejercicio para bajar de peso	Tecnología portátil	Ejercicio para bajar de peso	Ejercicio para bajar de peso	Entrenamiento personal	Ejercicio para bajar de peso
<u>Ejercicio para la salud mental</u>	Programas de para adultos mayores	Entrenamiento funcional	Entrenamiento personal	<u>Aplicaciones móviles de ejercicio</u>	Entrenamiento de fuerza tradicional	Entrenamiento personal	<u>Contratación de profesionales</u>	Pilates
Pilates	Ejercicio para bajar de peso	<u>Programas de ejercicio para la salud mental</u>	Entrenamiento en grupos reducidos	Programas de para adultos mayores	Gimnasios económicos y de bajo costo	Entrenamiento de fuerza tradicional	Ejercicio para bajar de peso	Entrenamiento de fuerza tradicional
<u>Contratación de profesionales</u>	Entrenamiento de fuerza tradicional	Entrenamiento personal	Entrenamiento funcional de alta intensidad	Ejercicio para bajar de peso	Pilates	Programas de entrenamiento y alimentación	Pilates	Entrenamiento con peso corporal
Entrenamiento de fuerza tradicional	Entrenamiento físico funcional	<u>Apps de ejercicio para dispositivos móviles</u>	Programas de para adultos mayores	Entrenamiento de fuerza tradicional	Entrenamiento físico funcional	Entrenamiento físico funcional	Entrenamiento de fuerza tradicional	Entrenador personal

Nota: Diseñado por los autores, Las tendencias en “negrita” muestran las tendencias que se repiten cuatro veces, en "cursiva" aquellas tendencias se repiten tres veces; y en "subrayado" la que se repiten una o dos veces en relación a la encuesta colombiana, con las de otras naciones.

Se evidencia que el top 5 de la encuesta Nacional de Colombia se encuentra relacionado con tendencias que están establecidas en las otras naciones dentro de ese top; coincidiendo entrenamiento personal con cinco naciones (Brasil, España, México, Portugal, y Turquía); entrenamiento funcional con cuatro naciones (Brasil, España, Irán y México); contratación de profesionales en similitud con dos naciones (Austria y Portugal); programas de ejercicio para salud mental con Australia y Apps de ejercicio con la encuesta internacional.

En cuanto a las otras tendencias dentro de las Naciones se encuentra una relación de amplia coincidencia Estableciendo siete en entrenamiento de fuerza tradicional y ejercicio para bajar de peso, seguida de programa para adulto mayor con cuatro y pilates con tres; cinco tendencias en general solamente se evidencian en una nación entrenamiento con peso corporal, programas de entrenamiento y alimentación, gimnasios de bajo costo, entrenamiento de grupos reducidos y tecnología portátil.

Es de destacar que la relación del 100% que se encuentra en el top 5 de Colombia. En relación con las otras naciones Presenta una variabilidad en la ubicación de cada una de las tendencias.

DISCUSIÓN

La realización de la encuesta de tendencias fitness. A nivel Colombia Presenta una alta relación con la base establecida por el ACSM y las otras encuestas nacionales permitiendo encontrar una semejanza en las tendencias que se proponen y se posicionan en el top 20 claramente teniendo unas particularidades y características de cada nación que se adaptan a las necesidades de la población y el sector específico

De acuerdo a lo mencionado por (Gomez y Morales 2025) en la encuesta del sector fitness Colombia se encuentra que las actividades establecidas en el top 5 se direccionan hacia una promoción de salud y bienestar lo que permite establecer que el sector fitness a nivel mundial está buscando una sociedad más activa y saludable

Es importante exaltar los aportes que se logran obtener mediante la realización de la encuesta identificando la población de actores dinamizadores y facilitadores del sector, la propuesta de actividades y utilización de nuevos elementos y escenarios todo esto relacionado con la búsqueda de la calidad en la atención y prestación del servicio alineándolo con la ciencia la tecnología y el desarrollo

El hallazgo en el top 5 tendencias que se visualizaron en el panorama del sector fitness, indica la claridad que se tiene frente al propósito que se tiene de base en el sector tanto a nivel nacional como internacional (Morales 2024) mencionaba que las tendencias se direccionarían a una profesionalización del personal y actividades dinámicas y de acompañamiento y planificación individualizado

Esto se puede observar cuando del en el top 5 una de las tendencias relevantes en las diferentes naciones es el entrenamiento personalizado, (Morales 2025) caracterizó esta tendencia dejando ver cuáles son los rasgos que logran que se posicione y las personas acudan a este tipo de actividades dentro de su proceso de realización de actividad física entre las que se destacan la profesionalización el empleo de tecnología la atención individualizada

Finalmente, el tener una base referente para partir a ejecutar el proceso de la encuesta y generar los ajustes necesarios a cada nación permite identificar características particulares del sector en cada país y a la par establecer generalidades del sector fitness a nivel mundial lo que lleva a establecer un lenguaje transnacional que permite la consolidación y ampliación del sector fitness en el mercado de la actividad física y el deporte identificándolo como una área de aporte a la salud y al bienestar de la sociedad

Asimismo (Morales 2024) justifica la importancia de la realización de los procesos comparativos dentro de las tendencias y las encuestas que se realizan en diferentes naciones enfatizando con esto que se logra establecer un diálogo abierto dentro del sector que permite el establecer estrategias de posicionamiento y ampliación; con esto reafirmamos la relación que

existe entre el presente trabajo y aquellos que se toman como referentes antecedentes, el proceso comparativo se debe visualizar como una acción positiva que permite establecer una conversación continua abierta que busca equilibrar y ampliar información a través de procesos tecnológicos y científicos que deben ser difundidos para una consolidación del sector y una claridad del beneficio que este ofrece.

CONCLUSIONES

Este comparativo nos permite concluir. La importancia de buscar estrategias directas para consolidar un sector, en esta oportunidad desde la encuesta tendencias fitness, que permite de manera autónoma a distintas instituciones del sector, generar las adaptaciones y ajustes necesarios de acuerdo al contexto para aplicar y posteriormente analizar. Obteniendo resultados con características particulares de cada nación que aportan al proceso de ampliación y consolidación del sector fitness en el mercado.

Identificando los beneficios de contar con personal calificado para la ejecución de los procesos y de las acciones, teniendo en cuenta las necesidades y demandas de los usuarios y participantes; así de esta manera generar los planes estratégicos que permitan atender de manera integral y desarrollar procesos de mejora continua.

Así es que a partir de la encuesta se logra establecer un lenguaje internacional de los procesos que se vienen desarrollando en cada nación y que ayudan a la solidificación del sector fitness, Estableciendo un relacionamiento a nivel nacional e internacional de los diferentes actores que intervienen.

REFERENCIAS

- Gómez Chávez, LFJ, López-Haro, J., Cortés Almánzar, P., Pelayo-Zavalza, AR, & Aguirre-Rodríguez, LE (2025). Encuesta nacional de tendencias fitness para México en 2025: actualidad y direcciones futuras en acondicionamiento físico y salud. Retos, 63, 949 – 964. <https://doi.org/10.47197/retos.v63.10983>
- Gómez, V., & Morales, C., (2025). Encuesta Nacional Tendencias Sector Fitness en Colombia, año 2025. MENTOR: Revista de Investigación Educativa Y Deportiva, 4(11), 231–256. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/10186028.pdf>
- Morales, C. (2024). Comparativo tendencias fitness Colombia vs las tendencias fitness Internacionales 2024. MENTOR: Revista de Investigación Educativa Y Deportiva, 3(8), 736–744. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/dcart?info=link&codigo=9649871&orden=0>
- Morales, C. (2024). Panorama de las Tendencias Fitness en Colombia para el 2025. MENTOR: Revista de Investigación Educativa Y Deportiva, 3(9), 1001–1020. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9721013.pdf>
- Morales, C., (2025). Entrenamiento Personalizado: Servicio destacado en los Centros de Acondicionamiento Físico. MENTOR: Revista de Investigación Educativa Y Deportiva, 4(11), 1114–1133. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/10186043.pdf>
- Newsome, A. M., Batrakoulis, A., Camhi, S. M., McAvoy, C., Sansone, J. (Sudock), & Reed, R. (2024). 2025 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. ACSM'S Health & Fitness Journal, 28(6), 11–25. <https://doi.org/10.1249/fit.0000000000001017>
- Thompson, W. R. (2006-2023). Worldwide survey of fitness trends for. (2006-2023): The CREP Edition. ACSM's Health & Fitness Journal.
- Veiga, O. L., Palos, J. J., & Valcarce-Torrente, M. (2025). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2025. Retos, 62, 691–704. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.109772>