

Tendencias de los servicios de gimnasio en Colombia.

Revisión bibliográfica durante los años 2020-2025

Trends in gym services in Colombia.

Literature review during the years 2020-2025

Duarte.A.N.1,

alba.duarte@usantoto.edu.co

1. Universidad Santo Tomas - Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación - Grupo de Investigación en Entrenamiento Deportivo y Actividad Física - Av. Universitaria Cll. 48 No. 1-235 este, Tunja, Postal Cod. 150003 – Colombia

Resumen

Entre los años 2020 y 2025, los servicios de gimnasios en Colombia han experimentado transformaciones significativas derivadas de la pandemia por COVID-19, que generaron una evolución del comportamiento del consumidor, el posicionamiento de grandes cadenas de mercado y una acelerada digitalización. Estos factores han generado variaciones en la demanda, oferta y sostenibilidad de los modelos de negocios, evidenciando la necesidad de comprender el comportamiento actual del sector fitness desde un enfoque académico. El propósito de este estudio es analizar las principales tendencias de los servicios de gimnasios en Colombia a través de una



revisión bibliográfica narrativa. Se consultaron bases de datos científicas nacionales e internacionales, documentos oficiales e informes institucionales publicados en los periodos 2020 y 2025. El análisis permitirá transformaciones en los modelos de prestación de servicios, modificaciones en los hábitos del consumo, reconocer innovaciones tecnológicas y desafíos empresariales. Los resultados contribuirán a la comprensión del contexto actual del sector fitness y a la formulación de estrategias en gestión organizacional y salud pública.

Palabras claves: Tendencias, servicios de gimnasios, gimnasios en Colombia, digitalización

Abstract

Between 2020 and 2025, gym services in Colombia underwent significant transformations due to the COVID-19 pandemic, which led to an evolution in consumer behavior, the positioning of large market chains, and accelerated digitalization. These factors generated variations in demand, supply, and the sustainability of business models, highlighting the need to understand the current behavior of the fitness sector from an academic perspective. The purpose of this study is to analyze the main trends in gym services in Colombia through a narrative literature review. National and international scientific databases, official documents, and institutional reports published between 2020 and 2025 were consulted. The analysis will allow for the identification of



transformations in service delivery models, modifications in consumption habits, technological innovations, and business challenges. The results will contribute to understanding the current context of the fitness sector and to the formulation of strategies in organizational management and public health.

Keywords: Trends, gym services, gyms in Colombia, digitalization

Introducción:

El sector fitness se considerado de gran relevancia en el ámbito empresarial , puesto a que el ejercicio físico es una de las estrategias más efectivas para la prevención de enfermedades crónicas y la promoción de estilos de vida saludables (OMS, 2020). En este contexto, los gimnasios se han consolidado como entornos clave para ofrecer ejercicio físico de manera supervisada y estructurada, contribuyendo al bienestar físico y mental de la población.

Desde 2020, el sector fitness en Colombia y en el mundo ha experimentado transformaciones, las cuales han sido impulsadas por factores tecnológicos, sanitarios y de mercado. La pandemia por COVID-19 generó cierres prolongados, restricciones operativas y graves afectaciones económicas para los centros fitness, obligándolos a implementar protocolos de bioseguridad (MinSalud, 2020) y a adoptar modelos híbridos y virtuales de entrenamiento (García Celis & Arias Macías, 2024). Paralelamente, se observó un cambio significativo en el



comportamiento del consumidor, especialmente en millennials y centennials, quienes empezaron a priorizar experiencias flexibles, tecnológicas y personalizadas (Bonilla Rivas, 2023). Estos cambios consolidaron la digitalización como un factor determinante para la sostenibilidad del sector fitness (Garcia Fernandez, Valcarce Torrente, Mohammadi , & Galvez Ruiz, 2022)

Pese a la importancia creciente de los gimnasios, el sector enfrenta nuevos desafíos asociados a la competencia desigual entre grandes cadenas, como Smart Fit y los gimnasios independientes, los cuales observan una limitada capacidad tecnológica, financiera y operativa (fitness, 2025). Dada a las evidencias en la sostenibilidad del sector y a los interrogantes sobre su capacidad de innovación, adaptación y permanencia en el mercado colombiano.

Pese a las transformaciones del sector, se evidencia que existe un vacío de conocimiento respecto a la evolución de las tendencias del sector fitness en Colombia durante el periodo pospandemia. Adicionalmente, la inexistencia de estudios que articulen: los cambios en la oferta y demanda, las innovaciones tecnológicas adoptadas, los desafíos que enfrentan los distintos modelos de gimnasio y la sostenibilidad empresarial; limita la toma de decisiones estratégicas en los centros fitness, y reduce la capacidad del sector para responder a nuevas demandas del consumidor y dificulta la formulación de políticas de promoción de actividad física.



En consecuencia, se justifica académicamente la necesidad de una revisión que analice estas transformaciones, dada la escasez de estudios integradores en el contexto colombiano. Los resultados pueden orientar a gestores, administradores y emprendedores del sector fitness en sus procesos de innovación, sostenibilidad y adaptación tecnológica.

De esta manera, el objetivo general de este estudio es analizar las principales tendencias de los servicios de gimnasio en Colombia mediante una revisión bibliográfica del periodo 2020–2025, con el fin de identificar las innovaciones, desafíos y transformaciones del sector. Los objetivos específicos son: Describir el impacto de la pandemia de COVID-19 en la oferta y demanda de los servicios de gimnasio en Colombia, identificar las innovaciones tecnológicas implementadas en los gimnasios entre 2020 y 2025 y señalar los retos y oportunidades futuras para el desarrollo y la sostenibilidad de los servicios fitness en el país.

Metodología:

El presente trabajo corresponde a una revisión bibliográfica de tipo narrativa orientada a analizar y sintetizar la información publicada sobre las tendencias de los servicios de gimnasios en Colombia durante los periodos 2020-2025 y priorizando una argumentación y lectura crítica que cuantifica exhaustivamente los efectos. La muestra es de tipo no probabilista y se selecciona



mediante criterios de inclusión y exclusión por actualidad, pertenencia y alineación a los objetivos de investigación.

La búsqueda bibliográfica permitió identificar un total de 76 artículos, provenientes de las bases de datos internacionales, Pubmed, ScienceDirect, Google Scholar también base de datos nacionales como SciELO, Dialnet y Retos. Adicionalmente, se revisaron documentos oficiales e institucionales provenientes de observatorios de deporte y salud, ministerios, y gremios del sector fitness, con el propósito de obtener una revisión más contextualizada y amplia. Tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión se seleccionaron 20 artículos, que constituyen la base para examinar las tendencias emergentes del sector fitness.

Para la estrategia de búsqueda, se establecen palabras claves en español e inglés, como: “gimnasios”, “fitness center”, “Colombia”, “trends”, “servicios deportivos”, “fitness industry”, “COVID-19” y “ejercicio online” combinadas mediante operadores booleanos (AND,OR).

Criterios de inclusión:

- Publicaciones entre los años 2020 y 2025 en idiomas español e inglés y a su vez, estudios, revisiones, reportes o informes sobre servicios de gimnasios y sector fitness en Colombia, repositorios institucionales o académicos.



Criterios de exclusión:

- Documentos publicados antes de 2020.
- Estudios que no se relacionan con el objetivo de análisis.
- Duplicados entre bases.

El proceso de selección, se desarrolla en primer momento, con una búsqueda exhaustiva de artículos en las diferentes base de datos, posteriormente se revisan títulos y resúmenes para filtrar la información más pertinente, luego se efectúa la lectura de los documentos seleccionados y finalmente, se organiza la información.

El análisis de la información se efectúa a través de la categorización de las principales tendencias encontradas y posteriormente, se realiza síntesis de los hallazgos nacionales e internacionales, las cuales se agruparon hallazgos por ejes temáticos de manera cualitativa y narrativa.

- ☐ Impacto de la pandemia de COVID-19.
- ☐ La digitalización de los servicios fitness.
- ☐ Aparición de nuevos modelos de negocio.



Por otro lado la investigación se orienta por la hipótesis: “Durante el periodo 2020-2025, los servicios de gimnasios en Colombia han evolucionado hacia modelos tecnológicos, híbridos y altamente competitivos, influenciados por factores económicos, socioculturales y sanitarios”

Consideraciones Éticas:

Desde el punto de vista ético, en este trabajo no se involucra seres humanos, ni datos sensibles. De acuerdo con lo establecido en la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de salud y protección social de Colombia, el cual clasifica como una investigación sin riesgo, por lo que no requiere aval de comité de bioética de la Universidad Santo Tomás de Tunja. Se garantizará la adecuada propiedad de citación de todas las fuentes consultadas y la transparencia en el manejo de información, siguiendo los lineamientos establecidos en las normas APA..

Tabla 1.

Cronograma de actividades

Fase / Actividad	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Planeación				
Definición del tema y objetivos	Semana 4			
Propuesta de investigación	Semana 4			
Diseño metodológico	Semana 4			
Búsqueda bibliográfica				



Aplicación de estrategias en bases de datos	Semana 4
Organización de referencias	Sem. 1–2
Análisis de la información	
Lectura crítica y clasificación temática	Sem. 2-4
Redacción del documento	
Elaboración de apartados	Sem. 1–3
Citaciones y referencias en APA	Sem. 1–3
Revisión y ajustes	
Corrección de estilo y coherencia	Sem. 1–2
Verificación de referencias	Sem. 1–2
Entrega final	Sem. 3–4

Fuente: Elaborado por autor.

Resultados y discusión

Tabla 2.

Datos recogidos de los artículos

Autor / Año	Objetivos	Muestra	Principales hallazgos
(Valcarce Torrente et al., 2022)	Identificar y comparar las principales tendencias fitness para el año 2021 en Colombia con los hallazgos de la encuesta nacional.	La encuesta se aplicó a los profesionales del sector deportivo en Colombia a través de la Fundación Universitaria del Área Andina.	Identifica tendencias en servicios fitness en Colombia (apps, clases online, bienestar integral)



(Bonilla Rivas, 2023)	Demostrar la evolución de las tendencias de la industria fitness a través de las generaciones Centennials y Millennials.	Millennials y centennials.	Analiza cómo la IA impactará la industria fitness y hábitos de consumo de jóvenes
(Fitness, 2025)	Informar sobre expansión de Smartfit en Colombia.	Información sectorial.	Smart Fit anuncia expansión en Colombia
(Martinez Usuga et al.,2023)	Investigar sobre la relación entre la autoestima corporal y la motivación para el ejercicio físico en adultos jóvenes, según los estándares de cuerpos ideales promovido por redes.	Adultos jóvenes entre 20-35 años.	La autoestima corporal influye en la continuidad del ejercicio físico
(Garcia & Arias,2024)	Desarrollar una pagina web para los gimnasios y entrenadores puedan ofrecer rutinas de ejercicios adaptadas a las necesidades de los usuarios.	Pequeños gimnasios fitness y entrenadores independientes de Bogotá, los cuales se aplicaron encuestas de satisfacción, funcionalidad y navegación.	Gym Tech como solución tecnológica integral en gimnasios
(Garcia Fernandez et al.,2022)	Analizar las oportunidad y desafíos de la digitalización del	No aplica.	Analiza transformación



(Huertas Gonzalez et al., 2023)	sector fitness a nivel mundial. Analizar las características personales de los emprendedores deportivos para mantener la competitividad de los pequeños negocios durante la pandemia de covid-19.	Se administro un cuestionario en línea a los emprendedores deportivos (entrenadores personales) cuyas instalaciones estaban cerradas durante la pandemia.	digital del sector fitness a nivel global Tecnología permite mantener competitividad durante la pandemia
(Kercher,2021)	Identificar las principales tendencias del fitness para Brasil, China, Australia, Europa, México, Estados Unidos y España.	Se aplico encuestas electrónicamente utilizando formularios de SurveyMonkey o Google. La encuesta se distribuyó a los profesionales de la salud y el fitness a través del correo electrónico y las redes sociales	Resume tendencias emergentes en fitness a nivel mundial
(Calderon Mazzotti,2021)	Comprender los cambios y las resignificaciones de las mujeres frente a su cuerpo al interactuar en	La participación fue en mujeres que representaban un estilo de vida "fitness", en las	Analiza el estereotipo de lo saludable y la práctica del fitness digital



	Instagram, así como describir visuales de la cultura corporal del fitness a través de dicha plataforma.	cuales se realizaron entrevistas narrativas y etnografía digital.	
(Portafolio,2024)	Conocimiento sobre el posicionamiento de una marca de gimnasio colombiana dentro de las cinco mejores boutique fitness en los Estados Unidos.	No aplica	Marca colombiana entra en top 5 gimnasios boutique en EE. UU.
(Ratten, Da Silva Braga, & Da Encarnacao, 2021)	Explorar la relación entre las redes de emprendimiento deportivo, la gestión de crisis en la pandemia COVID-19 y la creación de valor, con el fin de entender los emprendedores del deporte en tiempo de crisis.	Emprendedores deportivos afectados por la crisis de la pandemia COVID-19	La creación de valor en crisis permite resiliencia de negocios deportivos
(Perez Pua,2023)	Ofrecer una ventaja comparativa y de propuesta de valor para las empresas del sector fitness.	Centros fitness	Mejora la competitividad mediante digitalización del capital humano



(Arroyave Rodríguez et al.,2025)	Analizar el modelo de negocio de untitled project y proponer estrategias de innovación y expansión en el mercado de la industria fitness.	Esta conformada por untitled project , sus alianzas actuales, sus áreas estratégicas y sistemas de fidelización. La información se recolecto por medio de insumos de equipo directivo y revisiones documentales.	Optimización y expansión mediante innovación tecnológica
(Valcarce Torrente, 2020)	Conocer la influencia de una aplicación móvil sobre la adherencia a la práctica de ejercicio físico de los usuarios de los centros fitness.	Se realizo la muestra en un centro deportivo fitness con 66 participantes divididos en grupos de control y experimental, y a su vez se analizó el uso de aplicaciones móviles de los usuarios de los centros fitness.	Uso de tecnología incrementa adherencia a la práctica física
(Alcívar Medranda,2025)	Analizar la incidencia de innovación de las tecnologías en la fidelización del cliente en el gimnasio Smart fit.	Se aplico encuesta estructuradas a 338 usuarios, en las que evaluaron la transformación digital, la	Innovación tecnológica impacta positivamente la fidelización de clientes



		satisfacción digital, la experiencia del usuario, entre otras.	
(Gomez Chavez et al.,2022)	Analizar, comparar y reflexionar sobre las tendencias del fitness al interior de México	Se aplico una encuesta de tendencias fitness a 1538 participantes de 25 a 32 entidades federativas de México.	Diagnóstico local con visión global sobre tendencias fitness
(Andrade Sanchez et al.,2025)	Identificar las tendencias fitness en Colima, México para el 2025	Se aplico el cuestionario Worldwide Survey of Fitness Trends del ACSM a 340 profesionales del sector fitness en 10 municipios de Colima, México.	Identifica tendencias emergentes en el sector fitness
(Delgado Diaz et al.,2024)	Analizar las tendencias de los programas de acondicionamiento físico del sector fitness en Puerto Vallarta, México.	Se utilizo Worldwide Survey of Fitness Trends, en la población de recursos humanos del sector fitness de Puerto Vallarta.	Analiza tendencias para 2023 en el sector fitness



(Ortegon Cardona & Paez Martinez ,2021)	Identificar los diferentes aspectos que influyeron en los consumidores de servicios de entrenamiento físico en Bogotá	Se ejecuto un análisis con 11 personas, donde se indagaron sobre las modalidades de entrenamiento físico antes de la pandemia COVID-19 y la modalidad que decidió continuar después de la apertura de los gimnasios.	La satisfacción y experiencia de los usuarios varía según modalidad; entrenamiento digital es aceptado pero presencial sigue siendo preferido
--	---	--	---

Fuente: Elaborado por autor.

Se evidencia que las tendencias más frecuentes en la literatura son la digitalización de los servicios fitness, los cambios en el comportamiento del consumidor y la personalización de la experiencia, debido a la aceleración de la tecnología y la demanda de los servicios accesibles y flexibles.

En Colombia los estudios se centran en la competitividad del sector y la sostenibilidad en cambio a nivel internacional presentan un panorama amplio. Identificando tendencias relacionadas con la necesidad de la transformación digital, la brecha tecnológica entre gimnasios de mercado global e independientes y adicionalmente, la influencia de las generaciones en la demanda.



Impacto de la pandemia de COVID-19.

La pandemia del COVID-19 transformo radicalmente el sector fitness, afectando los hábitos de los usuarios y la operación de los negocios. Según la evidencia: “Sport entrepreneurship and value co-creation in times of crisis: The covid-19 pandemic Author links open overlay panel”, el cual menciona que la tecnología se convirtió fundamental para los negocios pequeños facilitando la adopción de plataformas virtuales y herramientas digitales (Ratten, Da Silva Braga, & Da Encarnacao, 2021). En América latina, señalan que el sector fitness experimentó una adaptación para garantizar la seguridad de los usuarios mediante la transformación del modelo operativo, integrando horarios flexibles, clases virtuales y protocolos sanitarios estrictos de salud pública. Este suceso fue clave para la supervivencia de los centros fitness durante los periodos de confinamiento.

El impacto sobre el bienestar y la actividad física de los usuarios durante la pandemia también fue significativo. La OMS, reporta una decrecimiento global de la práctica de actividad física, generando consecuencias negativas en la salud mental y física (OMS, 2020). De esta manera, los usuarios contemplaron las clases virtuales como una estrategia útil para mantener la rutina física.



Así mismo, resaltan los modelos híbridos, los cuales se consolidaron como una solución efectiva para recuperar ingresos y retener clientes, integrando rutinas de ejercicio desde casa con asistencia presencial del instructor. (Garcia Fernandez , Valcarce torrente, Mohammadi, & Galvez Ruiz, 2022).

En conjunto, la pandemia se convirtió en un promotor de resiliencia, transformación e innovación, posicionando a los gimnasios para enfrentar los retos futuros de manera flexible.

La digitalización de los servicios fitness

Se ha examinado el impacto sociocultural del denominado “fitness digital”, el cual se entiende como el consume de programas, rutinas y contenidos de ejercicio físico y bienestar a través de plataformas digitales. De este modo, facilita la practica remota, y la representación de la estetica corporal y saludable, influyendo en la intención de jovenes en la inscripción a gimnasios presenciales (Calderon Mazzotti, 2021). Este tipo de estudios abren controversia sobre la permanencia en servicios tradionales y el equilibrio de experiencias en línea.

La digitalización de los servicios fitness se ha consolidado como una de las tendencias más relevantes en Latinoamérica y Colombia, ocasionada por la adopción de nuevas tecnologías y la pandemia de COVID-19. En la actualidad, los centros fitness latinoamericanos incorporan



estrategias digitales que permitan ofrecer servicios híbridos ,y de esta manera mejorar la experiencia del usuario (Perez Pua, 2023).

En Colombia a través de la encuesta nacional de tendencias fitness revela que las principales tendencias fitness, son las Apps de ejercicio para los teléfonos celulares y las clases remotas/online, confirmando el aumento acelerado de los servicios digitales en el sector fitness. (Valcarce Torrente, Veiga, Arroyo Nieto, & Morales Rincon , 2022). A nivel mundial, ACSM, destaca que: *“la gran mayoría de los consumidores está utilizando la tecnología para monitorear su salud, evaluar la ingesta de calorías desde su teléfono inteligente y medir la condición física”* (ACSM, 2021). Esta tendencia, destaca un crecimiento en la adopción de tecnologías para el cuidado de su salud y bienestar.

Por otro lado, resaltan que las generaciones millennials y centennials presentan mayores tendencias de utilizar aplicaciones y plataformas digitales para entrenar, lo cual obliga al sector a rediseñar su oferta de valor (Bonilla Rivas, 2023).

Asimismo, se ha encontrado que el autoestima corporal es un factor clave para que estas generaciones se animen a ingresar a gimnasios, mostrando una mayor motivación frente al



entrenamiento regular, venciendo barreras como el temor a ser juzgados o la incomodidad social (Martínez Usuga , Londoño Pérez , Aristizabal García , & Pabon Ocampo, 2023).

De esta manera, la innovación y digitalización tecnológica se han convertidos en elementos para optimización y mejora de los modelos de negocio fitness. Según el estudio: “*Optimización del Modelo de Negocio de untitl3d.project: Propuesta de Innovación y Expansión en la Industria Fitness*”, para fortalecer la sostenibilidad del negocio es importante; incorporar las herramientas digitales que permiten mejorar la gestión operativa, ampliar la oferta de servicios y generar nuevas fuentes de negocio (Arroyave Rodríguez , Castro Enriquez, & Torres Beltrán , 2025). Por su parte, el uso de aplicaciones, sistemas de seguimiento remoto y plataformas online incrementa la adherencia de los usuarios de los programas de entrenamiento fomentando estilos de vida saludables (Valcarce Torrente, 2020). Finalmente, la implementación de tecnologías interactivas presenta un efecto positivo en el fortalecimiento de la relación entre el usuario y centros fitness y a su vez, proporciona fidelización de los clientes (Alcivar Medranda, 2025).

En síntesis, la mejora de la eficiencia operativa y la aplicación de modelos híbridos, han reconfigurado los servicios fitness en Colombia permitiendo una personalización de los programas



de ejercicio físico y una mayor fidelización de los usuarios, lo cual lo convierte en un sector innovador y resiliente frente a los desafíos futuros.

Aparición de nuevos modelos de negocio

Desde la perspectiva de modelos de negocio y organización, la literatura resalta la resiliencia y la adaptabilidad de los emprendimientos deportivos y de ejercicio físico, y a su vez de las pequeñas empresas durante la pandemia. Los cambios en la oferta (servicios on-demand, alianzas con empresas para programas de bienestar laboral y membresías flexibles), responden a la diversificación de ingresos y reducción de riesgos a sucesos externos (Huertas Gonzalez Serrano , Dos Santos , Sendra Garcia , & Calabuig, 2023). Estos ajuste son marcos claves para la inversión en tecnologías y la capacidad de modificar la propuesta de valor del servicio.

El mercadeo colombiano ha manifestado una fuerte dinámica en la consolidación de grandes cadenas como: Smart fit. En 2025, la compañía anunció su expansión en el país, reflejando la competencia que enfrentan los gimansios independientes y la creciente concentración en el sector del fitness y el bienestar (fitness, 2025). Este fenomeno genera una brecha entre los centros de acondicionamiento pequeños, con limitaciones de tecnología y de capital, y grandes empresas con capacidad de escalamiento e inversion.



Por otro lado, una tendencia emergente es el crecimiento de gimnasios boutique, los cuales ofrecen experiencias personalizadas con énfasis en disciplinas como indoor cycling, boxeo, entrenamiento funcional, entre otras, que combinan entrenamiento y entretenimiento (Portafolio, 2024). Los gimnasios boutique, se convierten en un fenómeno competitivo para los gimnasios convencionales, los cuales deben innovar en la valor y en la experiencia de usuario.

En vista económica, el sector ha demostrado recuperación de manera paulatina después de la pandemia. La supervivencia de gimnasios pequeños y medianos estuvo relacionada con la digitalización de servicios, generación de alianzas con empresas ó de salud ocupacional y a su vez, ofreciendo planes flexibles (PerfectGym, 2023).

Conclusión

La presente investigación cumple con el objetivo de analizar las principales tendencias de los servicios de gimnasio en Colombia durante el periodo 2020-2025, evidenciando que el COVID-19, la aparición de nuevos modelos pedagógicos y la digitalización de los servicios han sido los principales intermediarios de cambio del sector fitness. Se destaca la coherencia entre los objetivos planteados y los resultados obtenidos, confirmando la implementación de estrategias digitales e



híbridas para garantizar la adherencia y continuidad de los usuarios, y de esta manera, mejorar la experiencia del usuario.

1. Impacto de la pandemia:

La pandemia modificó profundamente la oferta y demanda de servicios fitness en Colombia. Obligó a los centros a adoptar modelos digitales e implementar protocolos sanitarios, mientras que los usuarios se inclinaron hacia las clases remotas. Estos cambios evidencian una transformación sectorial.

2. Innovaciones tecnológicas:

La digitalización no fue una respuesta temporal, sino una tendencia sostenida, que fortaleció el sector fitness. Las aplicaciones móviles, modelos híbridos, plataformas online, y herramientas de seguimiento fortalecen la fidelización, aumentan la adherencia, mejoran la competitividad de los gimnasios colombianos y fortalecen la fidelización de los usuarios.

3. Retos y oportunidades para el sector:

Los desafíos principales incluyen la brecha tecnológica entre grandes cadenas y gimnasios independientes, la necesidad de diversificar modelos de negocio y la presión por ofrecer experiencias diferenciadas. Las oportunidades emergen en el uso de inteligencia artificial, expansión del fitness boutique y el fortalecimiento de alianzas empresariales.



4 Implicaciones prácticas:

Es importante, que los centros fitness continuen innovando e incorporando modelos híbridos en sus programas físicos y de igual manera, fortaleciendo su presencia tecnológica. Adicionalmente, se sugiere profundizar en estudios de motivación, percepción corporal y el impacto del fitness digital postpandemia en el contexto colombiano. Esto se debe a vacíos de información sistematizada y escasa integración de manera crítica los factores empresariales, tecnológicos, sanitarios y sociocultural.

5. Líneas futuras de investigación:

Finalmente, las futuras investigaciones deben abordar temas emergentes aplicadas al entrenamiento personalizado como lo es la inteligencia artificial, la economía del fitness boutique, entre otras. No obstante, el sector fitness se consolida como un campo amplio, innovador y resiliente, con extensa capacidad científica, académica y empresarial.

Bibliografía

MinSalud. (3 de Agosto de 2020). *Resolución 1313 de 2020*. Obtenido de MinSalud :

https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resolución%20No.%201313%20de%202020.pdf



Valcare Torrente , M., Arroyo Nieto, A., Veiga, O., & Morales Ricon, C. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2022 (National Survey of Fitness Trends in Colombia for 2022). *Retos*(45), 483-495.

Bonilla Rivas, J. D. (2023). EL MUNDO FITNESS A TRAVÉS DE LOS MILLENNIALS Y CENTENNIALS Y CÓMO LAS IA SERÁN EL FUTURO DE LA INDUSTRIA. *Fundación Universitaria del Área Andina* .

fitness, M. (2025). *Mercado fitness*. Obtenido de Smart Fit anuncia expansión en Colombia:
<https://mercadofitness.com/?s=smart+fit+expansión+2025>

Martinez Usuga , G. A., Londoño Perez , S., Aristizabal Garcia , D., & Pabon Ocampo, E. (2023). Adultos jóvenes: Su autoestima corporal como incidencia en la motivación, para continuar la ejecución de ejercicio físico en los gimnasios. *Tecnológico de Antioquia, institución universitaria*.

OMS. (25 de noviembre de 2020). *OMS* . Obtenido de Directrices de la OMS sobre Actividad física y comportamiento sedentarios :
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/349729/9789240032194-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



Garcia Celis , M. E., & Arias Macias, D. A. (2024). Gym Tech: solución tecnologica en el fitness. *EAN Universidad*.

Garcia Fernandez, J., Valcarce Torrente, M., Mohammadi , S., & Galvez Ruiz, P. (2022). he digital transformation of the fitness sector: A global perspective. *Emerald Publishing Limited*.

Aristizabal Garcia , D., Pabon Ocampo, E., Martinez Usuga , G., & Londoño Perez , S. (2023). Adultos jóvenes: Su autoestima corporal como incidencia en la motivación, para continuar la ejecución de ejercicio fisico en los gimnasios. *Tecnología de Antioquia, Institución universitaria*.

Huertas Gonzalez Serrano , M., Dos Santos , M. A., Sendra Garcia , J., & Calabuig, F. (2023). Sports entrepreneurship during COVID-19: Technology as an ally to maintain the competitiveness of small businesses. *ELSEVIER* , 187, 122256.

Kercher, V. M. (2021). Fitness trends from around the globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*,, 25(1), 20-31.

Calderon Mazzotti, I. (2021). El estereotipo de lo saludable: la práctica del fitness digita.

Portafolio. (11 de Abril de 2024). *Portafolio*. Obtenido de La marca colombiana que está entre los cinco mejores gimnasios boutique en EE. UU.:



<https://www.portafolio.co/emprendimiento/la-marca-colombiana-que-esta-entre-los-cinco-mejores-gimnasios-boutique-en-ee-uu-602596>

PerfectGym. (2023). *PerfectGym*. Obtenido de Fitness Industry 2025: Key trends & statistics:

<https://www.perfectgym.com/en>

da Silva Braga, V. L., & Da Encarnacao Marques, C. S. (Septiembre de 2021). Sport entrepreneurship and value co-creation in times of crisis: The covid-19 pandemic. 133, 265-274.

OMS. (2020). *Considering physical activity and COVID-19*. OMS.

Garcia Fernandez , J., Valcarce torrente, M., Mohammadi, S., & Galvez Ruiz, P. (2022). *The Digital Transformation of the Fitness Sector: A Global Perspective*. Emerald Publishing Limited.

Perez Pua, y. (2023). Propuesta metodológica, para mejorar la competitividad, a través de la digitalización del capital humano de los centros fitness.

ACSM. (enero/febrero de 2021). Tendencias de fitness de todo el mundo. *ACSM'S Health & Fitness Journal*, 25.



Valcarce Torrente, M., Veiga, O. L., Arroyo Nieto, A., & Morales Rincon , C. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2021 (National Survey of Fitness Trends in Colombia for 2021). *Retos*, 43.

Arroyave Rodriguez , M. J., Castro Enriquez, D. F., & Torres Beltran , E. (2025). Optimización del Modelo de Negocio de untitl3d.project: Propuesta de Innovación y Expansión en la Industria Fitness. *Universidad del Rosario* .

Valcarce Torrente, M. (2020). Influencia del uso de la tecnología en la adherencia de la práctica física sobre los usuarios de centros de fitness. *Universitat de Lleida*.

Valcarce Torrente, M. (Mayo de 2020). Influencia del uso de la tecnología en la adherencia de la práctica física sobre los usuarios de centros de fitness. *Universitat de Lleida*.

Alcivar Medranda, V. (2025). Innovación tecnológica y su incidencia en la fidelización del cliente: caso Smart Fit. *Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Manta, Ecuador*.

Gomez Chavez , L. F., Lopez, J., & Pelayo Zabalza, A. R. (2022). Diagnóstico local con visión global de las tendencias fitness en Jalisco. *ResearchGate*.

Andrade Sanchez, A. I., Ramos Carranza, I. G., Salazar, C. M., Florez Moreno, P. J., Medina Valencia, R. T., Gomez Chavez, L. F., & Lopez Haro, J. (Marzo de 2025). Tendencias del sector fitness en Colima 2025: un estudio descriptivo. *Retos*, 64, 367-380.



Delgado Diaz, L. A., Valencia Sandoval, A., & Gomez Chavez , L. F. (Junio de 2024). El sector fitness en Puerto Vallarta, Mexico tendencias para 2023. *Comunicación Científica.*, 41-57.

Ortegon Cardona , O., & Paez Martinez, D. (enero de 2021). Entrenamiento físico en gimnasio vs. entrenamiento físico orientado por medios digitales. Comparación de la experiencia del usuario y la satisfacción entre las dos modalidades en tiempo de pandemia Covid-19. *Universidad el bosque* .

El sector fitness al interior de mexico para 2023: analisis desde sus distitntas regiones. (Marzo de 2023). *Iberoamericana de ciencias de la actividad física y el deporte*(12), 82-98.

