

# MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 3

Número 9

2024

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

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

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

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

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

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

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

**Coordinador del Consejo de Revisores:** Ph.D. Javier Fernández-Rio

Original

## Panorama de las Tendencias Fitness en Colombia para el 2025

### Overview of Fitness Trends in Colombia for 2025

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

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

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

Recibido: 10-06-2024  
Aceptado: 05-09-2024



## Resumen

En la actual Encuesta Tendencia Sector Fitness Colombia que para el año 2025, que es la séptima edición, se continúa tomando como referencia la encuesta internacional realizada por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) y otras encuestas nacionales como España, México, Chile y Brasil entre otras; se ha estructurado una sección con 15 preguntas direccionadas a identificar la percepción de los encuestados frente a al panorama, características, necesidades e impacto del sector fitness para el 2025 en Colombia. Se recolectan 980 respuestas que equivalen al 49% del número de formularios remitidos a los diferentes actores del sector, donde se puede evidenciar que el 86,73% indican de manera positiva la importancia que tiene la contratación de personal cualificado y certificado; Así mismo el 81.43% reportan que el sector del fitness debe ser tomado con mayor relevancia e importancia por parte de los diferentes agentes estatales, como un espacio de promoción prevención y de bienestar integral que aporta a los procesos de salud pública, En cuento el 72.43% se inclinan a que existirá una expansión en el sector significativo que permitirá encontrar nuevos nichos y captar nuevos usuarios.

**Palabras Clave:** Tendencias fitness, Bienestar integral, Expansión del sector.

## Abstract

In the current Fitness Sector Trend Survey for Colombia, for the year 2025, which is the seventh edition, the international survey conducted by the American College of Sports Medicine (ACSM) and other national surveys from countries such as Spain, Mexico, Chile, and Brazil, among others, continues to serve as a reference. A section has been structured with 15 questions aimed at identifying respondents' perceptions regarding the outlook, characteristics, needs, and impact of the fitness sector for 2025 in Colombia. A total of 980 responses were collected, equivalent to 49% of the number of forms sent to various stakeholders in the sector. The survey reveals that 86.73% of respondents positively indicate

the importance of hiring qualified and certified personnel. Additionally, 81.43% report that the fitness sector should be given greater relevance and importance by various state agents, recognizing it as a space for promotion, prevention, and comprehensive well-being that contributes to public health processes. Furthermore, 72.43% believe there will be a significant expansion in the sector, which will allow the discovery of new niches and attract new users..

**Keywords:** Fitness trends, Comprehensive well-being, Sector expansión.

## Introducción

La expansión del sector fitness tanto a nivel mundial como nacional ha sido constante, ha tenido un resurgimiento positivo posterior a las situaciones de calamidad sanitaria que se vivieron en años anteriores. El portal Mordorintelligence (2024) da indicativos que se tendrá en el sector fitness un crecimiento constante hasta el año 2029, Eso se ha logrado a partir de procesos de reingeniería y organización donde la flexibilización y adaptación a partir de procesos innovadores y creativos en el sector fitness; han permitido establecer nuevos escenarios, herramientas, actividades, entre otros, que facilita y dinamizan el proceso, la participación y la obtención del cumplimiento de logros particulares y colectivos.

Morante, (2023) genera una relación frente a las últimas tendencias, desde un enfoque del entrenamiento personalizado, situación que permite evidenciar los avances y la consolidación en el sector. Esa reactivación que se ha logrado en los diferentes aspectos del sector fitness, retomando la presencialidad en los escenarios por parte de los usuarios y continuando con actividades innovadoras, empleando la digitalización ha permitido que se

logre una recuperación constante, con altos grados de satisfacción estableciendo nuevas oportunidades en cuanto a equipamiento, actividades, personal, entre otros.

Si bien se ha visualizado los escenarios de fitness y sus actividades hacia un componente de musculación; es importante comprender que a partir de una serie de situaciones se ha visto los beneficios socioemocionales, que la realización de estas acciones y actividades le generan al individuo y en réplica a su contexto cercano; Así es como Mercado Fitness (2023) da a conocer los resultados de un estudio, que concluye que nueve de cada diez personas que realizan actividad física, han reportado que encuentran una generación de felicidad y positivismo a nivel psíquico emocional. De esta manera es que se visualiza que el sector fitness en el 2025, se direccionará hacia unos procesos físico-motores, sociales y psicológicos, buscando un bienestar de manera integral en cada uno de los participantes.

Si bien se ha demostrado que el sector se ha ido expandiendo y consolidando; es importante reconocer que esto se ha ido logrando gracias a que actualmente se encuentran espacios de capacitación donde se identifican nuevas actividades, elementos, metodologías, entre otros componentes; donde se relaciona la ciencia, la tecnología, la práctica. Buscando que el sector cada día tome mayor fuerza y base sólida. Así es como en el 2024 encontramos PerfromX Live que se llevó a cabo en la ciudad de Londres, donde se pudieron observar y analizar avances significativos en torno a la evolución del fitness y todos sus componentes. Con eso demostramos que el fitness va más allá de meramente una serie de actividades de ejecución físico-motora, si no que agrupa y reúne otras acciones que buscan que esta industria cautive e involucre al público; ofreciéndole la mejor calidad en elementos, máquinas, metodología, a partir de la creatividad e Innovación. Siempre enfocada a atender las características,

necesidades y demandas del público y del sector en general, aportando al crecimiento económico a través de un impacto en la salud y el bienestar.

Pero no solamente se queda, en ese análisis de identificar nuevas acciones y actividades en el sector fitness, sino que aborda la exploración de esos escenarios y espacios donde se ejecutan y se llevan a marcha toda la creatividad e innovación; ejemplos claros como: los centros de acondicionamiento físico de gran superficie, que cuentan con amplia cobertura a nivel local, nacional y en algunos casos internacional; estos generan una serie de situaciones diferenciales, para ser reconocidos por sus usuarios y captar mayor número de participantes en sus actividades; de esta manera Mercado Fitness (2023) nos presenta un ejemplo; que se lleva desarrollando en la ciudad de Bogotá con Active Bodytech uno de los centros de acondicionamiento más grandes de Colombia donde han empezado a generar, espacios diferenciales de integración y participación a partir de un componente familiar; enfocándose en grupos poblacionales diferenciales, generándoles espacios, elementos, actividades; llamativas y participativas. Entre los que se pueden mencionar: centros de integración deportiva, procesos administrativos estructurados y organizados, escuelas deportivas, procesos de alianza estratégica; donde se basan a partir del leer, escuchar y atender los gustos y características de los clientes activos y de los clientes potenciales generando de esta manera estrategias para ampliar y consolidar, sus espacios a partir de acciones, actividades y procesos diferenciales

Estas acciones estratégicas y nuevas propuestas en el sector, se presentan en eventos que posibilitan el reconocimiento de ese trabajo diferencial, que aporta al desarrollo y consolidación de un sector global; un ejemplo es Expofitness que se ejecuta en la ciudad de Medellín Colombia, donde se le presenta a la sociedad toda esta serie de gamificación de situaciones en

el sector fitness. Se rompe el paradigma de estrictamente musculación y se lleva a un ámbito de salud, prevención, promoción y bienestar; involucrando diferentes agentes y áreas de la sociedad. Vargas (2023) comparte un informe donde identifica, que se incrementa la inscripción de usuarios a centros de acondicionamiento físico, lo que puede llevar a interpretar que el sector está haciendo algo adecuado, bien, cautivante; para la población, que las personas han entendido y se han vinculado a esos espacios de: bienestar y salud, mejora de condición física, establecer una estructura corporal, manejo de tiempo y desarrollo de proceso integral; que le aporte a su cotidianidad. Esto establece que diferentes situaciones se deban empezar a ser manejadas, de manera estructural, responsable; donde se busque fidelizar a los usuarios, mantenerlos en un estilo de vida, adherir nuevos usuarios e impartir componentes saludables. Así es que entre mayor sea la demanda de la sociedad y los individuos hacia el sector; mayor va a ser la oferta de espacios, actividades, elementos, lo que tendrá repercusión en la expansión y consolidación del sector, representando oportunidad laboral y crecimiento profesional en el área.

Con esta expansión surgirán pequeñas y medianas empresas (PYMES), que juegan un papel relevante y fundamental en la consolidación y crecimiento del sector fitness. Esta serie de emprendimientos empiezan a generar situaciones innovadoras, creativas; abordan espacios geográficos donde antes no se contaban con escenarios de acondicionamiento físico adecuados, estructurados, acompañados por profesionales; lo que es llamativo para la población. Bolívar (2023) indica una propuesta frente al mercado y oferta fitness, es fundamental reconocer e identificar las características y necesidades de los consumidores; que se convertirán en usuarios, generar una buena oferta de productos y servicios de calidad e innovadores, establecer

estrategias llamativas claras donde se empiecen a diseñar escenarios y actividades seguras pero diferenciales.

Frente a lo anterior, reafirmamos que el fitness ha dejado de ser un proceso estrictamente de estructura corporal; se ha direccionado hacia un trabajo integral, donde el individuo a partir de una serie de actividades logra fortalecer su mente, su cuerpo, socializa y comunica. En Colombia se ha empezado a trabajar frente a estos componentes y oferta del sector fitness; se han encontrado diversos mecanismos lo que ha cautivado a la población, se empieza a ver un amplio proceso de participación e interés por la actividad física y el deporte. Algunas de las cadenas de centro de acondicionamiento físico de grandes superficies han comentado el incremento de afiliación de usuarios y el interés por participar. Ospina (2023) relata que de acuerdo con el CEO de Smart Fit en Colombia, es el segundo país de la región donde mayor número de usuarios tienen, esto permite consolidarse como un país activo, pero que requiere mayor acompañamiento, en lo que se refiere a concientización, sensibilización y apropiación de la realización de actividad física responsable; tanto en intensidad, como en carga, escenarios, convivencia, entre otros.

Dentro de toda esa apropiación de la importancia de la realización de la actividad física, la creatividad, innovación y nuevos escenarios, empezamos a encontrar que en Colombia surgen unos formatos diferenciales en esos centros de acondicionamiento físico. Gómez (2023) describe que, ese crecimiento y expansión ha permitido la consolidación de escenarios, con una característica de desarrollo creativo e innovador en sus procesos actividades, elementos y metodología; toma como referencia a la cadena de gimnasios Spinning Center que se encuentra en diferentes ciudades de Colombia, donde menciona dos grandes proyectos, que ellos tienen:



Brigada Training Lab y Spinning Center Club los dos diseñados y estructurados en centros novedosos, donde se direccionan hacia comprender las características de la población a la que quieren atender y hacia donde se direccionarán, al igual a las necesidades y a las realidades del sector donde estarán estas instalaciones; establecen como base un proceso de flexibilidad para afrontar diversas situaciones que se pueden presentar y establecen nuevos objetivos con relación a las demandas actuales tanto del sector como de los usuarios.

En cuanto Khanna (2024) da una visión frente a las tendencias y características en el sector fitness; el uso de tecnología portable, la combinación entre ciencia y tecnología, el aspecto social de los entornos fitness, nuevos estilos de vida a partir del movimiento, y una mayor personalización en los procesos. A si mismo Ortega (2024) indica que el personal de entrenadores se está direccionando a generar nuevas acciones y actividades que encaminen a los usuarios hacia hábitos más saludables.

Graham (2024) plantea que el fitness se está inclinando hacia un uso masivo y complementario de la tecnología con entrenamientos basados en datos, uso de la virtualidad, atención integral mente-cuerpo, sostenibilidad y ecología, impacto comunal y relacionamiento social. y Hurtado, (2024) nos direcciona hacia una industria fitness más atenta a distintos grupos poblacionales, utilización de diversas metodologías y herramientas, con un impacto en salud y economía. Se estableció como objetivo el identificar la percepción de los encuestados frente a las características, inclinaciones, desarrollo y panorama; que las tendencias y el sector fitness tendrán en el año 2025 en Colombia

## Metodología

Sobre la metodología que se utiliza en el presente trabajo se estructura y organiza un formulario, denominado Encuesta Tendencias Sector Fitness Colombia 2025; el cual está compuesto por tres secciones, en donde la segunda se direcciona a preguntar frente a la percepción del desarrollo y panorama de las tendencias para el año 2025 en Colombia, se compone de 15 preguntas que aborda diferentes visiones del sector y genera respuesta de tipo cerrada (si/no); se comparte el formulario de manera online, se desarrolla el proceso de publicidad, para el diligenciamiento.

Transcurrido un tiempo se cierra la sección, para extraer los resultados, de acuerdo a las respuestas obtenidas, se alcanzan 980 participaciones lo que equivale a un 49% de la población a la cual se le remitió el formulario; posteriormente a esto se inicia el análisis y la interpretación de las preguntas para poder identificar cuáles serían esas características que se contemplan frente al panorama del sector fitness y sus tendencias para el 2025 en Colombia.

## Resultados

En la tabla número 1 encontraremos el porcentaje de respuestas positivas y/o negativas que se le dieron a cada una de las 15 preguntas, se generara el análisis, obteniendo el panorama de las tendencias y el sector fitness para el 2025 en Colombia, a partir de la percepción de los encuestados.

Tabla 1

*Opinión de los encuestados Panorama del sector fitness para el 2025 Colombia*

---

n = 980

	Si	No
1 Aparecerán nuevas características y necesidades en el mercado y sector fitness	59,18%	40,82%
2 Aparecerán y se expandirán nuevos nichos de mercado	73,47%	26,53%
3 Deba existir mayor reglamentación frente a escenarios y profesionales.	71,22%	28,78%
4 Debe orientarse hacia actividades direccionadas a la salud e integración con el equipo sanitario	73,47%	26,53%
5 Deberá tener mayor énfasis en atención y servicio al cliente	65,31%	34,69%
6 El sector fitness debe ser tenido en cuenta, por los diferentes agentes estatales, como un espacio de promoción de estilos de vida saludable	81,43%	18,57%
7 Existirá una mayor demanda de profesionales cualificados y certificados.	86,73%	13,27%
8 La inteligencia artificial tendrá impacto relevante y significativo.	55,10%	44,90%
9 La tecnología debe continuar desarrollándose	81,43%	18,57%
10 Presentará procesos de integración y participación social desde distintas acciones y actividades	57,14%	42,86%
11 Se continúan manejando protocolos de bioseguridad	53,06%	46,94%
12 Se debe enfocar en los diferentes tipos de usuarios/ clientes	66,33%	33,67%
13 Se deben generar estrategias de promoción, acercamiento y reconocimiento del sector por parte de los diferentes agentes sociales	87,76%	12,24%
14 Se direccionará a procesos mediante acciones y actividades encaminadas a salud y bienestar integral (físico-psíquico-emocional)	76,73%	23,27%
15 Se tendrán mayores características en personalización e individualización en entrenamientos	77,55%	22,45%

Nota: Cuestionario Opinión de los encuestados Panorama del sector fitness para el 2025 Colombia, diseñado por los autores, elaborado en Google forms

\*Máximo de respuestas positivas de 980 participantes, corresponde a 14700, se obtienen 10446 siendo equivalente a un 71,06 %

A continuación, se observará el análisis de cada una de las preguntas que se realizó en la sección dos de la Encuesta De Tendencias Sector Fitness Colombia 2025.

1. Frente a la pregunta uno, si aparecerán nuevas características y necesidades en el mercado del sector fitness, observamos que el 59,18% indican que sí, en cuanto el 40,82% que no; una percepción bien dividida. Se debe observar, cómo se han venido desarrollando diferentes acciones y actividades en el sector, cómo han sido atendidas las necesidades actuales y si esas llegasen a evolucionar, el mismo sector tendría que empezar a tener nuevas

características de atención, frente a esas demandas para atenderlas y suplirlas a partir de procesos de organización estructura creatividad e innovación.

2. El 73,47% de la población encuestada dan de manera positiva que el sector sí empezará a tener una expansión, generando nuevos nichos de mercado; esto está dado en que se expandirá a nivel geográfico, se incursionará en otros grupos poblacionales posiblemente olvidados y se generarán nuevas estrategias y actividades que cautiven a otros usuarios que aún no han sido participantes del proceso.

3. Los encuestados están muy interesados en que se genere una reglamentación frente a escenarios y profesionales. Aunque actualmente se cuenta con una ley de entrenador a nivel nacional frente a la obtención de tarjeta profesional; aún hace falta promoción y masificación de la misma. Además del uso adecuado de escenarios, debido a que no solamente es la creación del escenario, sino el acompañamiento por parte de profesionales en esos espacios Así es que el 71,22% indican que sí; debe existir mayor reglamentación frente al componente escenarios y profesionales

4. Es clara la acción positiva que los encuestados ven al momento de que el sector fitness se agrupe y empiece a trabajar de manera transdisciplinaria con equipos sanitarios, generando un impacto en salud y bienestar. El 73,47% refiere que se vería orientar hacia un trabajo más entrelazado entre el componente fitness y el área médico-sanitaria.

5. La expansión del sector fitness ha permitido la captación de mayor número de usuarios con relación a su participación y vinculación, a una serie de actividades y escenarios. El 65,31% indica que aun así se debe hacer mayor énfasis en los procesos de atención y servicio

al cliente, esto puede ser que aun algunos usuarios se están sintiendo desatendidos en los centros de acondicionamiento físico, o no están siendo direccionados dentro de su proceso.

6. Uno de los aspectos más relevantes de las preguntas fue si el sector fitness debe ser tenido en cuenta por los agentes estatales como un espacio de promoción; El 81,43% indica que sí. Tiene gran relación frente a que, si el sector se está expandiendo, teniendo mayor participación y vinculación por parte de usuarios, se está estableciendo unos escenarios con acompañamiento médico sanitario; Por qué no visualizarlo como una estrategia de salud pública en relación con prevención y promoción.

7. Esta pregunta está muy vinculada al número 3, aquí se habla de una especificidad frente así existirá una mayor demanda en profesionales cualificados y certificados; el 86,73% de las personas indican que sí. Hoy día a las personas les interesa y preocupa que quien acompaña su proceso de acondicionamiento físico realmente sea una persona idónea y que conozca el tema; así minimice los riesgos de lesión que pueden ocurrir y que maximice el cumplimiento de los objetivos que se han establecido; a través de diversas metodologías y de un acompañamiento técnico-humanístico.

8. Se ha hablado muchísimo de la incorporación de la Inteligencia Artificial en diferentes aspectos de la vida cotidiana y profesional de los seres humanos. Con relación a esto el 55,10% indican que no tendrá un impacto relevante y significativo en el sector fitness, en cuanto el 44,90% dice que sí. Es algo que ha surgido y que no viene a desplazar los entrenadores, recordar que muchas personas ya están direccionadas a generar procesos de entrenamiento basado en datos, la inteligencia artificial facilitaría esos procesos de

acompañamiento y el entrenador desde su metodología desarrollará un componente socioafectivo que ayudará a esas acciones motivacionales de los usuarios. Así que se está listos para el cambio o se debe empezar a reestructurar la visión y comprensión de la inteligencia artificial, no como un enemigo que desplazará, sino como una herramienta que apoyará el proceso.

9. Sobre la tecnología y el sector fitness el 81,43% indica que debe continuar desarrollando, tanto en el acompañamiento, como en prendas de vestir, elementos , seguimiento y control. Así que la tecnología; es una herramienta que facilitará los procesos tanto para los entrenadores, como para los usuarios y equipos de apoyo administrativo, que podrán generar un acompañamiento y seguimiento más continuo a los usuarios.

10. Si bien esta pregunta fue la que tuvo uno de los porcentajes más bajos con relación a respuestas positivas, con un 57,14% si se deben integrar procesos de participación social a través de actividades y acciones; podemos observar que muchas personas acuden a los centros de acondicionamiento físico de manera individual o solitaria, que el enfoque está hacia una personalización, individualización de los entrenamientos, pero también se debe fortalecer esa acción de comunicación, participación y socialización; que para el ser humano es tan motivante y que le ayuda a desarrollar diferentes competencias y habilidades tanto a nivel profesional como a nivel particular. Así que se debe seguir haciendo promoción para que las personas comprendan que este espacio de los centros de acondicionamiento físico también es un espacio de socialización.

11. Se ha bajado un poco la guardia referente a estas acciones que tuvieron un gran auge durante un período, los procesos de bioseguridad, (desinfección, limpieza, cuidado y precaución) al uso de escenarios, elementos, entre otros; en este momento se indica que el 53,6% da una señal de que sí, se continuarán manejando protocolos de bioseguridad, y un porcentaje alto del 46,94% indican que no. Esto viene de una manera autónoma, pero también de una regulación por parte de los centros de acondicionamiento físico, donde si se direcciona a un enfoque hacia salud y bienestar, este componente de bioseguridad es fundamental, el ofrecer espacios con una limpieza, desinfección y si es el caso esterilización adecuado para un componente integral.

12. En esta pregunta, el 66,33% de los encuestados refieren de manera positiva que los centros de acondicionamiento físico y su personal sí, debe enfocarse en diferentes tipos de usuarios y clientes, se puede observar y analizar desde el punto de vista, de que no solamente enfocarse en el cliente real y activo, sino también ver el cliente potencial que es aquel que visita y averigua, comprender que puede ser que hay muchos usuarios que sienten que, en algún momento no han sido atendidos de acuerdo a sus características y necesidades o que han sido olvidados al momento del acompañamiento el proceso del servicio, es importantísimo, el encontrar estrategias y metodologías para distintos grupos poblacionales; que se pueden clasificar por: condiciones de salud, condiciones de edad, etc; hará que el centro de acondicionamiento físico, inicie a establecer metodologías diferenciales que pueden ser llamativas hacia el público.

13. En general el sector fitness establece estrategias de promoción y acercamiento hacia los diferentes agentes sociales, en ocasiones puede ser que se ven opacadas por otras acciones o

procesos. El 87,76% de la población encuestada indica que sí se debe generar mayor acercamiento, que se debe buscar mayor impacto, que captive mayor población y que deben brindar información más amplia para conocer los beneficios y lo que oferta el sector.

14. Se observó que en el sector fitness; se pretende se tenga una transversalidad de acercamiento con equipos médico sanitario, que se cuenta con personal capacitado y certificado, que se tenga mayor promoción y acercamiento, una mejor vinculación en servicio al cliente. El 76,73% ve que existen dentro del sector fitness procesos que no solamente se quedan en el componente muscular, sino que le genere un bienestar integral, esto se refiere a un trabajo físico, psíquico y emocional; a través de esa serie de acciones y actividades que se pueden direccionar por parte del personal hacia el usuario.

15. Finalmente, un alto porcentaje de los encuestados se encamina a que, en el 2025, los procesos en el sector fitness, tendrán una característica de personalización e individualización en el entrenamiento; de acuerdo a las características y necesidades de cada uno de los usuarios tomando como referencia los objetivos que se establecen. Esto se evidencia con el 77,55% que dice si, se tendrá presente el principio de la individualización.

## Discusión

De acuerdo con las respuestas obtenidas y atendiendo el objetivo del presente trabajo que era; identificar cuál es el posible panorama para las tendencias y el sector fitness en el 2025 en Colombia. Podemos observar que se direcciona a la búsqueda y demanda de profesionales



calificados y certificados que acompañen y dinamicen los procesos de acondicionamiento físico, aun así es fundamental que se establezcan estrategias de promoción y acercamiento del sector a los diferentes agentes sociales; no quedarse solamente en ese grupo poblacional que ya son usuarios y clientes, sino atender ese usuario potencial que no ha tenido un acercamiento al sector o que por malas experiencias se ha alejado del mismo.

Esto se logrará a partir de establecer acciones encaminadas a un bienestar integral, en esos escenarios de acondicionamiento físico, consiguiendo que el estado reconozca estos espacios como un componente fundamental para la prevención y la promoción en procesos saludables. Se visualiza por parte de los encuestados, una expansión del sector fitness, donde la característica de la personalización de actividades y planimetrías en los entrenamientos tendrá un papel relevante; apoyándose en procesos tecnológicos, descendiendo el control y aplicación los procesos de bioseguridad en esos escenarios, situación que debe ser atendida, es algo fundamental para el buen ejercicio de esos escenarios; se debe trabajar frente a la integración de los agentes en procesos, logrando la ampliación de socialización, convirtiendo esto escenarios en contextos de integración y participación, a partir del movimiento.

## Conclusiones

El estudio reveló varios aspectos interesantes durante la implementación de las sesiones de danza. Se notó que los sujetos de estudio inicialmente mostraban timidez y vergüenza al expresar sus habilidades en la danza. Sin embargo, a medida que avanzaba el programa y se introducían una variedad de ritmos musicales en las lecciones de danza, se observó que los

niños empezaban a sentirse más cómodos, especialmente al encontrar un ritmo que les gustaba más.

Por lo tanto, la danza tiene como objetivo facilitar que el individuo exprese su autenticidad interna. Esta expresión puede manifestarse a través de diversos aspectos, tales como su estilo de vida, sus pensamientos y emociones, sus tradiciones culturales y conocimientos heredados, o simplemente como una forma de entretenimiento. Además, es importante destacar que la danza es una habilidad valiosa que puede contribuir al desarrollo de la coordinación, la creatividad y la capacidad de socialización en los niños.

De acuerdo con los resultados obtenidos en nuestra investigación, tras la implementación de sesiones de clases de danza y la comparación de los resultados a través de un pre-test y un post-test de ejercicios coordinativos, llegamos a la conclusión de que la danza puede constituir una herramienta efectiva para mejorar las habilidades físicas básicas y para adquirir y desarrollar destrezas fundamentales. Además, se observa que la danza puede tener un impacto positivo en la condición física en general, promover la coordinación, contribuir al bienestar emocional y optimizar procesos cognitivos.

Estos hallazgos enfatizan la relevancia de la danza como un medio para mejorar las habilidades físicas fundamentales de un individuo. Además, indican que es posible potenciar y perfeccionar estas habilidades a través de sesiones de clases bien estructuradas o un entrenamiento adecuado.

## Referencias

Bolívar Ortega, G. (2023). *Innovación en fitness design*. Universidad de los Andes.

Gómez, C (2023). *Los nuevos formatos de gimnasio que está creando el Spinning Center*.  
*Portafolio.co*. <https://www.portafolio.co/negocios/empresas/spinning-center-gym-nuevos-formatos-de-gimnasio-que-esta-desarrollando-576910>

Graham, J., (2024). *Future of Fitness Trends 2025: Revolutionizing Workouts*. Eat Fit Fuel.  
<https://eatfitfuel.com/the-future-of-fitness-trends-to-watch-in-2025/>

Hurtado, F, (2024), *La Tendencia Fitness: Una Industria que Cuida la Salud en Colombia y Latinoamérica*. <https://es.linkedin.com/pulse/la-tendencia-fitness-una-industria-que-cuida-salud-en-hurtado-orozco-coqne>

Khanna, L. (2024). *Fitness Trends for 2025: What's Shaping the Future of Fitness?* -  
*AroundWellington.com*, online publication for Wellington, FL, the equestrian capital of  
the world.

Mercado Fitness, (2022). *Entre 2021 y 2025, el sector de máquinas de fitness conectado crecería un 27% de media anual*. <https://mercadofitness.com/ar/entre-2021-y-2025-el-sector-de-maquinas-de-fitness-conectado-creceria-un-27-de-media-anual/>

Mercado Fitness, (2023). *9 de cada 10 personas dicen que el ejercicio las hace felices*.  
<https://mercadofitness.com/ar/9-de-cada-10-personas-dicen-que-el-ejercicio-las-hace-felices/>

Mercado Fitness, (2023). *Active Bodytech abrió su décima sede en Bogotá, Colombia.*

<https://mercadofitness.com/ar/active-bodytech-abrio-su-decima-sede-en-bogota-colombia-3/>

Morales, C., & Gómez, V. (2023). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness en Colombia, año 2024. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(6), 1104–1134.

<https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/6520>

Morante, M. (2023). *Cuánto Gana un Entrenador Personal*. Harbiz.

Mordorintelligence, (2024), *Industria del fitness de América del Sur - Crecimiento, tamaño y participación*. <https://www.mordorintelligence.com/es/industry-reports/south-america-health-and-fitness-club-market>

Ortega, J. (2024). *La última tendencia entre Entrenadores: Seguimiento de hábitos saludables*. Harbiz.

Ospina, A. (2023). “Colombia es el segundo país que más usa los gimnasios de Smart Fit en la región.” *Diario La República*; *Diario La república*.

<https://www.larepublica.co/empresas/colombia-es-el-segundo-pais-que-mas-usa-los-gimnasios-de-smart-fit-en-la-region-3592880>

Semana. (2023). *Colombia, un referente del wellness y el fitness: colombiano arrasa en la industria*. *Semana.com Últimas Noticias de Colombia Y El Mundo; Revista Semana*.

<https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/colombia-un-referente-del-wellness-y-el-fitness-colombiano-arrasa-en-la-industria/202331/>

Thompson, W. R. (2023). Worldwide Survey of Fitness *Trends for 2023*. 27(1), 9–18.

<https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000834>

Vargas, N. (2023). *La demanda de afiliaciones en los gimnasios aumentó 30% en el primer mes de 2023*. <https://www.larepublica.co/empresas/la-demanda-de-afiliaciones-en-los-gimnasios-aumento-30-en-el-primer-mes-de-2023-3537343>

### **Conflictos de intereses**

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

### **Contribución de los autores**

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.