

Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2022 National Survey of Fitness Trends in Colombia for 2022

*Manel Valcarce-Torrente, **Ángela Arroyo-Nieto, **Oscar L. Veiga, ***Camilo Morales-Rincón
*Universidad Internacional de Valencia (España), **Universidad Autónoma de Madrid (España), ***Cronos Colombia
CCF (Colombia)

Resumen. Esta investigación tuvo como objetivo identificar y comparar las principales tendencias fitness para el año 2022 en Colombia con los resultados de la encuesta nacional realizada el año anterior y con los rankings español e internacional para el año 2022. La información fue obtenida mediante un cuestionario online, replicando la metodología desarrollada por el Colegio Americano de Medicina del Deporte en las encuestas internacionales sobre tendencias en fitness. El cuestionario se envió a 3.100 profesionales de las diferentes regiones y departamentos de Colombia obteniéndose un total 1.800 respuestas (tasa de respuesta, 58,1%, 33,3% mujeres). Los resultados sitúan en el top 5 de tendencias en Colombia: «programas de ejercicio para niños y adolescentes», «entrenamiento en circuito», «entrenamiento con el peso corporal», «entrenamiento funcional» y «programas de fitness para adultos mayores». Se encontraron 11 coincidencias con la encuesta nacional del año anterior, con diversos cambios de posición; 12 equivalencias con el ranking español y 11 con el ranking de la encuesta internacional de 2022, así como un total de 10 tendencias coincidentes entre las tres encuestas. Los resultados obtenidos subrayan el interés por la actividad física orientada a la salud y pérdida de peso, diferentes variantes y métodos de entrenamiento de fuerza, a la vez que un destacado descenso en la relevancia de las tendencias relacionadas con el uso de la tecnología.

Palabras clave: encuesta Colombia fitness, tendencias fitness, industria fitness, encuesta ACSM.

Abstract. The aim of this research was to identify and compare the main fitness trends for the year 2022 in Colombia with the findings of the national survey conducted the previous year, and also with the Spanish and international rankings for the year 2022. The information was obtained through an online survey replicating the methodology developed by the American College of Sports Medicine in international surveys on trends in fitness. The questionnaire was sent to 3,100 professionals from different sports departments and regions of Colombia, obtaining a total of 1,800 responses (response rate of 58.1%, 33.3% female). The results place in the top 5 trends in Colombia 2022: «exercise programs for children and adolescents», «circuit training», «body weight training», «functional fitness training» and «fitness programs for older adults». Within the top 20 there are 11 trends that coincide with the national survey of the previous year, with various changes in position; 12 equivalences with the 2022 Spanish ranking and 11 with the 2022 international survey ranking, as well as a total of 10 overlapping trends among the three inquiries. The results highlight the growing interest in health-oriented physical activity and weight loss, different variants and methods of strength training, in addition to a staggering decrease in the relevance of fitness trends related to the use of technology.

Keywords: Colombian Fitness survey, Fitness trends, Fitness industry, ACSM survey.

Introducción

Este trabajo de investigación supone la tercera edición de la encuesta de las tendencias fitness en Colombia, en la que se presentan los resultados del año 2022. En los últimos años, la investigación procedente del sector deportivo en Colombia está dotándose de una mayor estandarización y prestigio. Salvo et al. (2021) observaron en un metaanálisis como Colombia tenía un mayor número de publicaciones sobre actividad física y comportamiento sedentario en comparación con otros países latinoamericanos. De hecho, los estudios

sobre actividad física han crecido exponencialmente en los últimos cinco años y las investigaciones en este campo se publican actualmente a un ritmo similar al de los trabajos sobre nutrición.

Una de las instituciones más relevantes en la divulgación del conocimiento científico y educativo dentro del área de la medicina deportiva y la actividad física orientada a la salud es el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM, *American College of Sports Medicine*). Dentro de sus aportaciones se encuentran numerosas guías de prescripción de ejercicio físico para enfermedades o grupos etarios concretos, así como la implementación de las encuestas internacionales en tendencias del fitness (Thompson, 2006-2022). Estas investigaciones se encargan de identificar las 20 tendencias más relevantes en el sector del fitness en el contexto

internacional basándose en la opinión de los profesionales del sector, y se repiten anualmente con el fin de analizar su evolución. Los resultados de las encuestas, dada su orientación prospectiva facilitan la toma de decisiones estratégicas a las empresas del sector del fitness (Thompson, 2019; Veiga et al., 2021, Valcarce-Torrente et al., 2021).

Esta iniciativa del ACSM ha despertado el interés de profesionales de todo el mundo que han reconocido su utilidad con fines comerciales, económicos y formativos, y ha aumentado el interés entorno a la investigación de las tendencias del sector del fitness a nivel mundial. El impacto ha sido tal, que en los últimos años dicha metodología se ha replicado en diferentes países con el propósito de analizar las características particulares de cada región y poder realizar comparaciones entre distintos países. Cabe destacar que el primer país en llevar a cabo esta investigación fue España, que acumula ya seis ediciones (de la Cámara et al., 2020; Veiga et al., 2017, 2018, 2019, 2021, 2022). Estas encuestas han identificado una creciente divergencia entre las principales tendencias globales y la regionales de ese país, poniendo de manifiesto el interés de los estudios nacionales o regionales. Otros países que han seguido esta línea de investigación son China (Li et al., 2018; Li, Han, et al., 2019; Li, Wang, et al., 2019), Brasil y Argentina (Amaral y Palma, 2019) México (Gómez Chávez et al., 2020, 2021, 2022), Portugal (Franco et al., 2021) y Grecia (Batrakoulis et al., 2021). Todas estas réplicas de la encuesta mundial han puesto de manifiesto el potencial de estas encuestas para estudiar las similitudes y diferencias interregionales. Así, Kercher y colaboradores han desarrollado una línea de investigación comparativa entre distintos países (Kercher, 2018; Kercher et al., 2019) que ha evolucionado hasta la publicación de trabajos compilatorios de los resultados de todas las encuestas que se estaban realizando en diferentes países alrededor del mundo (Kercher et al., 2021, Kercher et al., 2022)

Los investigadores colombianos empezaron a interesarse por estudiar las tendencias fitness más importantes del país en el año 2018, repitiendo recopilación de datos en 2019 y 2020, hasta que finalmente se publicaron los resultados de estas encuestas en el año 2021. Dicho trabajo, fue el primero en recopilar y dar difusión a los resultados obtenidos sobre tendencias del fitness predominantes en Colombia, reproduciendo la metodología de las encuestas internacionales promovidas por el ACSM (Thompson, 2006-2020). En la publicación de los resultados de la encuesta del año 2021 (Valcarce-

Torrente et al., 2021) compararon el ranking de tendencias para ese año con los resultados de Colombia del año anterior y con las tendencias fitness de las encuestas española (Veiga et al., 2021) e internacional (Thompson, 2021) para el año 2021. La repetición de las encuestas con la misma metodología a lo largo del tiempo, posibilita un análisis preciso y fiable de los resultados, que permite describir la evolución de cada país o contexto cultural, y también permite estudiar cómo afecta de una realidad o situación al sector deportivo de cada país. En el momento actual, esa realidad está marcada por la aparición de la enfermedad COVID-19 en el año 2020, que provocó la declaración de la enfermedad como «pandemia mundial» por parte de la Organización Mundial de la Salud y obligó a decretar de estado de alerta sanitaria en innumerables países. La rápida extensión de la enfermedad y sus consecuencias sanitarias obligó asimismo a ordenar el confinamiento domiciliario de la población en muchos países exceptuando el cierre de los servicios esenciales, lo que a su vez generó un gran impacto en la economía mundial en general y en la colombiana en particular (Bonet-Morón et al., 2020).

La enfermedad COVID-19 afectó notablemente al sector del fitness, que tuvo que paralizar su actividad presencial durante el período de confinamiento, con graves consecuencias para la mayoría de los trabajadores y empresas del sector. Una vez terminado este periodo, la legislación establecida por los gobiernos permitió una reapertura progresiva de las actividades deportivas, así como en otros sectores, siempre contando con estrictas medidas de higiene, distanciamiento social y restricciones en el uso de las instalaciones y materiales (Jiménez Gutiérrez et al., 2020; Valcarce-Torrente y García-Fernández, 2020). En el año 2021 se inicia la vacunación masiva contra la COVID-19 como estrategia de protección de la población, que a pesar de suponer un estímulo que disminuye el riesgo de contagio, previene la hospitalización y suaviza la gravedad sintomatológica (CDC, 2021) es insuficiente aún para hacer desaparecer la enfermedad. En consecuencia, se han seguido manteniendo ciertas restricciones en instalaciones y actividades, permitiendo una reactivación gradual de los servicios deportivos en la que profesionales y usuarios deben adaptarse a una «nueva normalidad», que previsiblemente tendrá como consecuencia la implementación de nuevas tendencias deportivas que den respuesta las necesidades del sector.

El presente estudio sigue la línea de investigación iniciada en 2021 sobre tendencias fitness en Colombia, replicando la encuesta internacional del ACSM en el

país. De esta manera se identificarán las veinte tendencias fitness más importantes para el año 2022 en Colombia. Los resultados obtenidos se compararán, por un lado, con la encuesta nacional del año anterior y, por otro, con el ranking de tendencias española e internacional para el año 2022.

Metodología

La información se recopiló siguiendo la metodología empleada por las encuestas internacionales de tendencias fitness realizadas desde el año 2006 por el ACSM (Thompson, 2006-2022) que se realiza a través de un cuestionario *online* enviado a los profesionales del sector del fitness en diversas partes del mundo. En Colombia la encuesta se envió a los profesionales del sector deportivo del país a través del Centro de Cultura Física Cronos.

Las tendencias fitness que fueron incluidas en la encuesta para ser valoradas por los participantes colombianos se obtuvieron combinando las 32 tendencias más representativas de la encuesta española de 2021 (Veiga

et al., 2021) con algunas tendencias añadidas o adaptadas a las particularidades del sector colombiano; que se realizaron con el fin de reconocer y representar con mayor claridad las necesidades y prácticas deportivas más populares del país. Se tomaron como referencia los resultados españoles al considerarse que el contexto cultural de otro país hispanohablante podría ajustarse más a la realidad colombiana, aspecto que mostraron las encuestas realizadas en 2020 y 2021. Además, se consultó sobre la adecuación de las tendencias seleccionadas con un grupo de directores de centros deportivos de Bogotá, realizándose las adaptaciones pertinentes. La lista final de tendencias incluidas en la encuesta colombiana puede verse en la Tabla 1.

El formulario empleado estuvo compuesto por 23 preguntas. En la primera parte de la encuesta se recopiló la información descriptiva de la muestra (género, edad, departamento y ciudad de residencia, número de años de experiencia en el sector, ámbito del fitness de trabajo, ocupación y situación laboral, así como su lugar principal donde se trabaja). La encuesta se distribuyó por email utilizando la plataforma *Google Forms* a un total de 3.100 profesionales del sector del fitness en las diferentes regiones y departamentos de Colombia. Con el fin de aumentar la tasa de participación, se remitieron recordatorios cada 15 días durante el tiempo de vigencia del formulario entre los meses de agosto y septiembre de 2021 obteniéndose un total de 1800 respuestas. Esta cantidad supone una tasa de respuesta del 58,1%, cifra que está por encima de la conseguida en el año anterior y resulta significativamente superior a la que se suele describir en las encuestas internacionales u otras encuestas regionales, con excepción de China, que también muestra tasas de respuesta muy elevadas (Kercher et al. 2022). La muestra fue incidental sin selección aleatoria, pero con una estimación de error muestral, bajo el supuesto de muestreo aleatorio simple, población infinita, nivel de confianza del 95% y $P=Q$, de $\pm 1.97\%$ (Pita-Fernández, 1996).

Para valorar la relevancia de las tendencias se ha seguido el procedimiento llevado a cabo en las encuestas internacionales, utilizándose una escala tipo Likert con puntuación de 1 (menor probabilidad de ser una tendencia) a 10 (mayor probabilidad de ser una tendencia). Una vez recopiladas las respuestas a la encuesta, se procedió al cálculo de la media de la puntuación otorgada a cada una de las tendencias con el fin de identificar las 20 más relevantes y conformar el top-20 de tendencias en fitness en Colombia para el año 2022. Estos resultados se comparan posteriormente con la encuesta

Tabla 1.
Potenciales tendencias fitness para 2022

Orden en encuesta	Tendencia
1	Actividades cuerpo-mente
2	Actividades de fitness al aire libre
3	Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes
4	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector
5	Ciclismo <i>indoor</i>
6	Clase colectivas
7	Clases posteriores a la rehabilitación - Readaptación
8	Clases remotas / online
9	Contratación de profesionales certificados
10	Corrección postural
11	Diseño y promoción de programas de AFS (Actividad Física Sistemizada) como hábitos de vida saludable en diversos grupos y escenarios
12	Ejercicio acuático
13	Entrenamiento con grupos reducidos
14	Entrenamiento con el peso corporal
15	Entrenamiento con elementos de suspensión
16	Entrenamiento con pesos libres
17	Entrenamiento con restricción del flujo sanguíneo
18	Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas
19	Entrenamiento del <i>core</i>
20	Entrenamiento en circuito
21	Entrenamiento funcional
22	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
23	Entrenamiento personal
24	Entrenamiento pre y pos-parto
25	Entrenamiento tipo " <i>boot camp</i> " *
26	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogo, entre otros)
27	Gimnasios para ejercicio en el hogar (elementos)
28	Influencers/youtubers/bloggers de fitness
29	Material de liberación miofascial y movilidad (<i>foam roller</i> y similares) *
30	Monitorización de los resultados de entrenamiento
31	Nutrición y fitness
32	Pilates
33	Prevención/readaptación funcional de lesiones
34	Programas de ejercicio para niños y adolescentes
35	Programas de ejercicio para personas con enfermedades como diabetes, cáncer, osteoporosis, cardiovasculares
36	Programas de ejercicio para combatir la obesidad y pérdida de peso
37	Programas de fitness para adultos mayores
38	Programas de promoción de la salud y bienestar en el lugar de trabajo
39	Programas de recuperación post-COVID
40	Receta deportiva ¹ : derivación a programas de ejercicio por profesionales sanitarios *
41	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness
42	Servicio de fitness inclusivo (dirigidos a personas con necesidades especiales - discapacidad)
43	Tecnología portátil para "vestir" (<i>wearables</i>) relacionada con el deporte
44	Yoga

del año anterior en Colombia y el top-20 de tendencias fitness de España (Veiga et al., 2022) y de la encuesta internacional para 2022 (Thompson, 2022).

Resultados

En las Tablas 2 y 3 se muestran los resultados correspondientes a las características descriptivas de los participantes. De la totalidad de la muestra un 66.7% de los encuestados fueron hombres frente a un 33.3% de mujeres. En cuanto a la edad de los encuestados, se puede observar al igual que en años anteriores, que la mayoría se encuentran situados «entre 22 y 34 años» (39.4%) y «entre los 35 y los 44 años» (28.6%).

Los resultados indican que los participantes de la encuesta contaban en general con una amplia experiencia en el sector, estando la mayoría de ellos (66.9% del total) comprendidos entre los 3 y 9 años de experiencia. En cambio, solo el 1.39% de los profesionales señalaron «más de 10 años de experiencia». Menos de la mitad de los encuestados tienen un trabajo a tiempo completo en el sector (41.7%) y del 54.4% que afirman trabajar a tiempo parcial, destacan con un 32.2%, los que no complementan su situación con otro trabajo. Respecto al lugar de trabajo, un 34.4% lo desempeña en centro de gestión pública, seguido de un 26.1% en centro privado y algo más equiparados los trabajos desempeñados en domicilios (16.1%) y al aire libre (13,9%), estando la mayoría de ellos dentro del ámbito del fitness comercial (46.7%) y sólo un 5% trabajando en el fitness

Tabla 2
Características descriptivas de la muestra (n= 1800)

Sexo	
Mujer	33,3
Hombre	66,7
Edad	
21 años o menos	21,1
De 22 a 34 años	39,4
De 35 a 44 años	28,6
De 45 a 54 años	7,2
De 55 a 64 años	2,2
Mayor 65 años	1,4
Años de experiencia en el sector	
Menos de 1 año	13,9
De 1 a 3 años	17,8
De 3 a 5 años	21,9
De 5 a 7 años	25,0
De 7 a 9 años	20,0
Más de 10 años	1,4
Lugar de trabajo	
Espacios al aire libre	13,9
A domicilio	16,1
Centro privado	26,1
Centro de gestión pública	34,4
Estudio Fitness - CAPF	6,7
Otro	2,8
Sector fitness en el que trabaja	
Fitness comercial	46,7
Fitness comunitario	37,2
Fitness corporativo	11,1
Fitness médico	5,0
Situación laboral en el sector fitness	
Trabajo a tiempo completo	41,7
Trabajo a tiempo parcial sin otro trabajo	32,2
Trabajo a tiempo parcial con otro trabajo	22,2
No trabajo actualmente en el sector / estoy en paro	3,9

Nota: los datos son presentados en porcentaje (%)

médico. Los cargos más señalados fueron entrenador/a personal e instructor de planta (31.5% y 30.3%, respectivamente), teniendo muy poca representación los altos cargos: solo 1.4% eran propietarios de centro y 2.7% gerentes.

Esto se refleja en los ingresos de los profesionales encuestados, ya que aunque el 48.4% afirmó tener unos ingresos mensuales de dos a cuatro salarios mínimos, un porcentaje bastante similar (44.7%) cobra únicamente el salario mínimo (según el decreto 1724 del 15 de diciembre de 2021,, el salario mínimo en Colombia para el año 2022 será de 1 millón de pesos más el plus transporte, , equivalente a 247,03 euros; 39 más que el año anterior) lo que indica que los profesionales del fitness tienen en general sueldos relativamente bajos cuando se comparan con otros profesionales (nutricionistas, médicos, psicólogos) relacionados con el ámbito de la salud.

Tabla 3
Ocupaciones y nivel de ingresos de los encuestados

Ocupación	
Propietario centro/Empresario	1,4
Gerente	2,7
Coordinador/a	9,2
Instructor clases grupales	18,2
Instructor de planta	30,3
Entrenador/a personal	31,5
Profesional de la salud (médico, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional...)	6,7
Ingresos mensuales	
Menos de un salario mínimo*	3,9
Un salario mínimo	44,7
De dos a cuatro salarios mínimos	48,4
De cinco a siete salarios mínimos	2,5
Más de ocho salarios mínimos	0,4

Nota: los datos son presentados en porcentaje (%). *Según el decreto 1724 del 15 de diciembre de 2021, el salario mínimo legal para el año 2022 en Colombia se fijó en un millón de pesos (\$1.000.000) mensuales a partir del 1 de enero de 2022; ascendiendo a \$117.172.

La Tabla 4 muestra el posicionamiento de las tendencias fitness para Colombia en 2022 en comparación con sus posiciones con el año 2021. Las cinco tendencias que ocuparon las primeras posiciones s fueron: programas de ejercicio para niños y adolescentes, entrenamiento en circuito, entrenamiento con el peso corporal, entrenamiento funcional y programas de fitness para adultos mayores. Los datos muestran la coincidencia de 11 tendencias del top 20 entre el año 2021 y 2022 para el país, lo que supone una mayor diferenciación en comparación con los resultados de los años 2020 y 2021. En el año 2022 se han incorporado al top-20 las siguientes tendencias: «entrenamiento con pesos libres» (#8), «gimnasios para ejercicios en el hogar» (#9), «programas de ejercicio para combatir la obesidad y la pérdida de peso» (#10), «entrenamiento de fuerza con bandas elásticas (#11)», «programas de recuperación post-COVID (#13)», «entrenamiento con grupos reducidos (#14)», «actividades de fitness al aire libre (#16), «entrenamiento con elementos de suspensión (#19)» y

«diseño y promoción de programas de actividad física y salud (AFS) como hábitos de vida saludable en diversos grupos y escenarios» (#20). Asimismo, quedaron fuera de la lista nueve de las tendencias más importantes para el año anterior: «programas de ejercicio para poblaciones con enfermedades», «ciclismo indoor», «yoga», «entrenamiento de fuerza», «zumba y otras actividades Dance Fitness», «pilates», «entrenamiento pre y pos-parto», «entrenamiento del core» y «prevención/readaptación funcional de lesiones».

Tabla 4
Ranking de tendencias de fitness en las últimas encuestas nacionales colombianas (años 2021 y 2022)

Tendencias Encuesta Colombia 2021 (Valcarce-Torrente et al., 2021)	Tendencias Encuesta Colombia 2022 (Presente estudio)
1 Clases remotas / online	Programas de ejercicio para niños y adolescentes
2 Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes	Entrenamiento en circuito
3 Programas de ejercicio para combatir la obesidad en niños y adolescentes	Entrenamiento con el peso corporal
4 Programas de ejercicio para poblaciones con enfermedades (diabetes, cáncer, osteoporosis, cardiovasculares...)	Entrenamiento funcional
5 Programas de fitness para adultos mayores	Programas de fitness para adultos mayores
6 Ciclismo indoor	Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)
7 Entrenamiento en circuito	Entrenamiento personal
8 Yoga	Entrenamiento con pesos libres
9 Entrenamiento funcional	Gimnasios para ejercicio en el hogar (elementos)
10 Entrenamiento de fuerza	Programas de ejercicio para combatir la obesidad y pérdida de peso
11 Entrenamiento personal	Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas
12 Profesionales de fitness formados, cualificados y con experiencia	Equipos multidisciplinarios de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogo, entre otros)
13 Entrenamiento con el peso corporal	Programas de recuperación post-COVID
14 Zumba y otras actividades Dance Fitness	Entrenamiento con grupos reducidos
15 Pilates	Contratación de Profesionales Certificados
16 Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)	Actividades de fitness al aire libre
17 Entrenamiento pre y pos-parto	Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes
18 Entrenamiento del core	Clases remotas / online
19 Equipos multidisciplinarios de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas)	Entrenamiento con elementos de suspensión
20 Prevención / readaptación funcional de lesiones	Diseño y promoción de programas de AFS como hábitos de vida saludable en diversos grupos y escenarios

Nota: Las tendencias en “negrita” muestran tendencias repetidas en distinta posición y en *negrita + cursiva* aquellas que están en el mismo puesto dentro del top 20 entre las encuestas nacionales de 2021 y 2022. Las tendencias en “cursiva” son aquellas que desaparecen de la encuesta nacional en año 2022 y las tendencias subrayadas son aquellas que entran nuevas para el año 2022.

Es necesario aclarar que para el año 2022 se han producido cambios de nomenclatura en algunas tendencias: «entrenamiento de fuerza» fue excluida de la lista para 2022, siguiendo la pauta de la encuesta de la ACSM (Thompson, 2018) al considerarla demasiado amplia y general, introduciéndose diferentes tendencias para el entrenamiento de fuerza según el material a emplear. Respecto a «profesionales de fitness formados, cualificados y con experiencia» se reemplazó por «contratación de profesionales certificados», ya que la denominación anterior era inespecífica y podía llevar a confusión. En último lugar, se ha excluido la especificación de «programas de ejercicio para combatir la obesidad en niños y adolescentes» considerando que estaría incluida dentro de «programas de ejercicio para niños y adolescentes», junto con otras acciones integrales orientadas al desarrollo de hábitos de vida saludables y ocio activo en estas edades.

Los rankings de ambos años indican tan solo un 55% de tendencias coincidentes, mostrando una mayor dife-

renciación en las posiciones medias y finales. De esta manera, existen once coincidencias en el top-20, cuatro en el top-10 y dos en el top-5. Sólo una de las tendencias ha tenido la misma posición en 2021 y 2022, «programas fitness para adultos mayores» con el puesto n° 5. Dentro de las tendencias que aparecen en el top-20 de ambos años aparecen cambios de posición muy variados. Es reseñable el gran descenso de las dos primeras tendencias para el año 2021 «clases remotas online» y «apps de ejercicio para teléfonos inteligentes» que han ocupado los puestos 18 y 17 respectivamente. Por otro lado, los ascensos más significativos han sido las tendencias «entrenamiento con el peso corporal» y «entrenamiento interválico de alta intensidad» que han ascendido diez puestos en el ranking.

Con el fin de comparar los resultados de forma transnacional, la tabla 5 muestra una comparación de los resultados de los resultados de la encuesta realizada en Colombia junto con el top-20 de la encuesta española (Veiga, et al., 2022) y el top-20 de la encuesta internacional (Thompson, 2022). Los datos muestran 12 coincidencias y 8 diferencias entre las tendencias en Colombia y España. Ninguna tendencia tiene la misma posición en ambos países y sólo se encuentra una única tendencia «entrenamiento funcional del fitness» dentro top 5 de ambos países. Las coincidencias llegan a cuatro cuando consideramos el top 10, sumándose «entrenamiento personal», «programas de ejercicio y pérdida de peso» y «programas de fitness para adultos mayores». Los resultados son bastante parecidos al comparar la encuesta colombiana con la internacional, se encuentran 11 tendencias coincidentes dentro del top 20. Se pueden observar diferencias apreciables en las posiciones, sin coincidencias en el top-5, y seis coincidencias en la top-10 con algunas con pequeñas variaciones en su posición como el caso de «entrenamiento personal» y «entrenamiento interválico de alta intensidad» que se intercambian entre las posiciones 6 y 7. Existen otras con mayores diferencias como el caso de «gimnasios para ejercicio en el hogar», «entrenamiento de fuerza con pesos libres», «ejercicio para la pérdida de peso» y «entrenamiento con el peso corporal» que difieren en más de cuatro puestos.

Tabla 5

Comparación del Top20 de la encuesta nacional colombiana del año 2022 con la española e internacional del año 2022.

	Tendencias Encuesta Colombia 2022 (Presente estudio)	Tendencias Encuesta España 2022 (Veiga, et al., 2022)	Tendencias Encuesta Internacional para 2022 (Thompson, 2022)
1	Programas de ejercicio para niños y adolescentes	Contratación de profesionales “certificados”	<i>Tecnología portátil para vestir (wearable)</i>
2	Entrenamiento en circuito	Entrenamiento funcional de fitness	<i>Gimnasios para ejercicio en el hogar</i>
3	Entrenamiento con el peso corporal	<i>Entrenamiento personal en pequeños grupos</i>	Actividades de fitness al aire libre
4	Entrenamiento funcional	Entrenamiento personal	Entrenamiento de fuerza con pesos libres
5	Programas de fitness para adultos mayores	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Ejercicio para la pérdida de peso
6	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Actividades de fitness al aire libre (Outdoor fitness)	Entrenamiento personal
7	Entrenamiento personal	<i>Regulación ejercicio de los profesionales del fitness</i>	Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)
8	Entrenamiento con pesos libres	<i>Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFD)</i>	Entrenamiento con el peso corporal
9	<i>Gimnasios para ejercicio en el hogar (elementos)</i>	Nutrición y fitness (dieta saludable)	Clases online de ejercicio en "directo" o "bajo pedido"(on-demand)
10	Programas de ejercicio para combatir la obesidad y pérdida de peso	Programas de fitness para adultos mayores	Coaching de salud/Wellness coaching
11	Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas	Monitorización de los resultados de entrenamiento	Programas de fitness para adultos mayores
12	<i>Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogo, entre otros)</i>	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Exercise is Medicine: Ejercicio es Medicina
13	Programas de recuperación post-COVID	Clases de "post-rehabilitación" (para personas con enfermedades)	Contratación de profesionales “certificados”
14	<i>Entrenamiento con grupos reducido.</i>	Apps de ejercicio para dispositivos móviles³	Entrenamiento funcional de fitness
15	Contratación de Profesionales Certificados	Prevención/ readaptación funcional de lesiones	Yoga
16	Actividades de fitness al aire libre	Entrenamiento del core	Apps de ejercicio para dispositivos móviles
17	Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes	Entrenamiento con el peso corporal	Entrenamiento personal Online
18	Clases remotas / Online	Entrenamiento con pesos libres	<i>Regulación ejercicio de los profesionales del fitness</i>
19	Entrenamiento con elementos de suspensión	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	Medicina del Estilo de Vida
20	Diseño y promoción de programas de AFS como hábitos de vida saludable en diversos grupos y escenarios	<i>Tecnología portátil para vestir (wearables) relacionada con el deporte</i>	Clases colectivas

Nota: Las tendencias en “negrita” muestran las tendencias que se repiten en la encuesta colombiana, española e internacional; en *cursiva* aquellas tendencias que solo coinciden entre dos países.

Si se comparan simultáneamente las tres encuestas (Tabla 5) se observan un total diez tendencias coincidentes, «entrenamiento con el peso corporal», «entrenamiento funcional», «programas de fitness para adultos mayores», «entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)», «entrenamiento personal», «entrenamiento con pesos libres», «programas de ejercicio para combatir la obesidad y la pérdida de peso», «contratación de profesionales certificados», «actividades de fitness al aire libre» y «apps de ejercicio para dispositivos móviles».

Discusión

El objetivo del presente estudio ha sido identificar las tendencias fitness en Colombia para el año 2022 según la percepción de los profesionales del sector deportivo en este país, recopilada mediante una encuesta online. Los resultados se han comparado, por un lado, con los obtenidos en la misma encuesta para el año 2021 y, por otro lado, con las encuestas internacional (Thompson, 2022) y española (Veiga et al., 2022) para el año 2022. De esta forma, se ha analizado la evolución de la perspectiva de los profesionales colombianos, a la vez que las convergencias y divergencias con resultados internacionales. Los resultados muestran un mayor número tendencias comunes en la comparación de los resultados entre España y Colombia para el año 2022 (12 coincidencias), que, en su comparación entre el ranking colombiano de los años 2021 y 2021, así como entre la encuesta de Colombia y la encuesta internacional para 2022 (con 11 tendencias comunes).

En relación con los profesionales de sector, la «con-

tratación de profesionales certificados» es una tendencia común en las tres encuestas analizadas, pero en Colombia es en la que tiene la posición más baja (#15). En la encuesta española y la encuesta internacional aparece además la «regulación ejercicio de los profesionales del fitness» mostrando una mayor preocupación por el intrusismo laboral que en Colombia.

En 2021 los datos de la encuesta en Colombia sugieren un cambio sustancial en la forma de entender y desempeñar los entrenamientos, marcado por la necesidad de utilizar las tecnologías para poder llegar a los usuarios en el contexto de pandemia. Sin embargo, en 2022 estas tendencias pasan a un segundo plano no sólo en Colombia, sino también en las encuestas española e internacional donde también descienden a las últimas posiciones de la lista. Así, «apps para dispositivos móviles» pasa de ser la tendencia puntera a estar en el número 17 en Colombia, 15 en España y 16 en la encuesta internacional. A su vez, las clases remotas/online ocupa el puesto 18 en Colombia y desaparece del top 20 español e internacional. La incorporación de las nuevas tecnológicas para la prestación de servicios de fitness ha tenido un antes y un después en Colombia; ya que anteriormente sólo prestaban servicios clase remotas/virtuales en el 22,2% de los centros deportivos. Parece que, sin embargo, se han podido empezar a recuperar los servicios presenciales si bien implementando medidas de seguridad como el mantenimiento la distancia social, con la correspondiente reducción de aforos, o el aumento de las actividades fitness al aire. La implementación de estas medidas de seguridad puede explicar que muchas de las tendencias que han quedado fuera para el año 2022 en Colombia sean aquellas que se

suelen realizar en grandes grupos y en instalaciones interiores como «ciclismo indoor», «yoga», «zumba y otras actividades dance fitness», «pilates» o «entrenamiento del core».

A continuación, se describen y comentan cada una de las tendencias obtenidas dentro del top 20 colombiano para 2022, relacionándolas con los resultados españoles e internacionales y teniendo en cuenta la evolución de las restricciones ocasionadas por la pandemia en el sector del fitness.

1. Programas de ejercicio para niños y adolescentes. Esta tendencia que está centrada en la promoción de la actividad física saludable y ocio activo en la población infantil y juvenil. En la encuesta colombiana no hace alusión únicamente a la prevención de la obesidad sino de intervenir de forma general disminuyendo el sedentarismo en edades tempranas. Parece suscitar bastante preocupación debido a las altas tasas de sobrepeso infantil y juvenil en Colombia. De hecho, esta es una tendencia que ha mostrado incrementar su relevancia pasando del puesto 4 en 2020 al 3 en 2021 y finalmente al primer puesto para 2022. A pesar de ser un problema relevante a nivel mundial, no se encuentra dentro del top 20 internacional ni español. Actualmente se calcula que entre el 20 y 25% de los niños latinoamericanos tienen obesidad (Salvo et al., 2021) y Colombia se encuentra en puesto nº 10 de países con mayor cantidad de niños obesos en el mundo, únicamente superado por Argentina dentro del continente sudamericano (Mena Roa, 2021).

2. Entrenamiento en circuito. Modalidad de entrenamiento dinámica en la que se establecen estaciones consecutivas por las que uno o varios usuarios van rotando, incluyendo pausas (activas o pasivas) entre ellas, combinando el trabajo de distintas capacidades físicas (fuerza, resistencia...) y varios grupos musculares; pudiendo adaptar fácilmente la dificultad o incluir variantes dentro del circuito. Está muy relacionada con el entrenamiento funcional y ambos estilos parecen ser los preferidos de los profesionales colombianos, pues aumenta cinco posiciones de 2021 a 2022 y suben un escalón pasando del top 10 del año anterior a estar entre las cinco tendencias más importantes para este año en Colombia. La atención a esta metodología es particular del contexto colombiano, pues ni en 2021 ni en 2022 se encuentra dentro del ranking de las 20 tendencias favoritas en la encuesta española o internacional.

3. Entrenamiento con el peso corporal. Constituye el mayor ascenso en la lista, junto con el HIIT, respecto al año anterior aumentando 10 posiciones. Es

la primera de las diez tendencias que coinciden en las tres encuestas, que se sitúa en el puesto #17 en la española y el #8 en la internacional. La comodidad que presenta esta modalidad de entrenamiento probablemente ha desencadenado que aumente su popularidad, ya que se necesita poco material y puede realizarse al aire libre, en el propio hogar o en instalaciones deportivas. Como señalaron los autores del artículo español (Veiga et al, 2022) llama la atención que esta tendencia tenga una posición tan baja en España al compararla con los resultados de otros países y en el contexto actual.

4. Entrenamiento funcional de fitness. Esta tendencia ha aumentado cinco puestos en Colombia para el año 2022, situándose dentro del top 5 como sucedió en 2020 (#2). En España también se encuentra en segunda posición, pero desciende hasta la decimocuarta en el ámbito internacional. Podemos encontrar que, respecto al año anterior se ha acentuado su importancia tanto en Colombia como en España y se ha mantenido en la misma posición en la encuesta internacional. Como exponen Veiga et al (2022), esta tipología de entrenamiento tiene el objetivo de mejorar el desempeño funcional de las personas en su día a día, adaptándose a sus características y condiciones. Para ello, se combina el trabajo de fuerza muscular con el entrenamiento de otras capacidades como equilibrio, coordinación y resistencia; cuya optimización aportará beneficios en la vida diaria de personas de todas las edades. Siguiendo la línea expuesta en la tendencia anterior, las restricciones al acceso de los gimnasios han podido contribuir al aumento de relevancia del entrenamiento funcional.

5. Programas de fitness para adultos mayores. Uno de los grandes retos de la sociedad actual es conseguir que la salud de los mayores no se vea tan comprometida durante los últimos años de vida. Es la única de las tendencias enfocadas al entrenamiento de un grupo poblacional específico que se repite en el top 20 de las 3 encuestas analizadas. El aumento de la población mayor aumenta la necesidad de fomentar un envejecimiento activo y saludable, que tendrá como consecuencia mejoras en las capacidades físicas, pero también sociales y mentales; reduciendo la posibilidad de padecer demencias y aminorar el deterioro cognitivo (Agüera et al., 2018; Zeng et al., 2016). La práctica de actividad física durante la tercera edad posibilitará una mayor funcionalidad, independencia y calidad de vida de las personas. Es la única tendencia que mantiene su posición en Colombia para las encuestas de 2021 y 2022, situándose en posiciones intermedias en España (#10) y la encuesta internacional (#11).

6. Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT). El HIIT es una actividad exigente debido a que a pesar de su corta duración (<30 minutos) se intercalan intervalos de trabajo de alta intensidad que varían entre 20" a 30" con descansos generalmente de 10" a 15". Tras el relevante descenso sufrido en 2021, recupera su popularidad y aumenta 10 posiciones, llegando a la posición n° 6 en el ranking para Colombia 2022. Una posición similar ocupa en la encuesta internacional (#7) y una algo baja en la lista española (#12). Este entrenamiento se popularizó mucho en España hace unos años (primer puesto en 2017) pero en los últimos años ha perdido relevancia en España (Veiga et al., 2020), y aunque parecía tener una evolución similar en Colombia ha recuperado el interés.

7. Entrenamiento personal. La importancia de la individualización, planificación y acompañamiento durante el entrenamiento por parte de un profesional de la actividad física es cada vez más valorada, debido a los beneficios de la personalización del entrenamiento y efecto en la motivación, seguridad y compromiso del usuario (Valcarce et al., 2021). Esta tendencia aumenta cuatro posiciones respecto a 2021 en Colombia, entrando dentro del top 10. También se mantiene entre los 10 mejores puestos en España (#4) y el ámbito internacional (#6), mostrando una popularidad ligeramente menor en Colombia.

8. Entrenamiento con pesos libres. Para la encuesta de 2022, se eliminó la tendencia «entrenamiento de fuerza» al considerarse demasiado genérica, proponiéndose tendencias más específicas tales como «entrenamiento con pesos libres» y «entrenamiento de fuerza con bandas elásticas». Este cambio se introdujo en la encuesta internacional en 2019 (Thompson, 2018) definiéndose el entrenamiento con pesos libres como la modalidad dedicada a desarrollar la fuerza mediante barras, mancuernas, kettlebells, balones medicinales, etc. En Colombia ocupó en 2022 la posición 8, dos posiciones por encima del entrenamiento de fuerza en el año anterior. Su posición es muy diferente a las ocupadas en la encuesta internacional (#4) y la española (#18).

9. Gimnasios para ejercicio en el hogar. Al considerar la tendencia anterior parte del entrenamiento de fuerza, los «gimnasios para ejercicio en el hogar» supondrían la tendencia nueva introducida en la presente encuesta colocada en mejor posición para 2022 en Colombia. Esta es la única tendencia coincidente entre Colombia y la encuesta internacional que no se repite en España. En la encuesta internacional también es la incorporación más importante, colocándose en la se-

gunda posición. Su ascenso en el ranking parece claramente influenciado por los confinamientos domiciliarios, las dificultades para acceder a los gimnasios y la consecuente necesidad de realizar entrenamiento en casa, además de por un probable incremento de la publicidad y marketing dedicado a la comercialización de nuevos equipamientos para conformar un gimnasio en el domicilio.

10. Programas de ejercicio para combatir la obesidad y la pérdida de peso. En 2022, el interés por disminuir los altos niveles de obesidad y sobrepeso de la población en general, tienen como consecuencia la entrada de esta tendencia en el ranking de Colombia. Aglutina aquellas metodologías de entrenamiento que tienen como objetivo crear un déficit calórico e incrementen el gasto energético de los individuos, fomentando así la pérdida de peso. La obesidad y el sobrepeso son consideradas una epidemia a nivel mundial por la OMS (2021) por el alto porcentaje de incidencia, aspecto que explica que esta tendencia ocupe en número 5 dentro de la encuesta española e internacional, recibiendo una mayor atención que la declarada por los profesionales colombianos.

11. Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas. Esta es una de las actividades específicas de entrenamiento de fuerza introducida en la encuesta de 2022 en la que se utilizan bandas elásticas de resistencias variantes y distintos materiales. Ocupan menos espacio y peso que los materiales tradicionales, además de ser más económicas y son fáciles de transportar pudiéndose usar en distintos escenarios. A diferencia del entrenamiento con pesos libres, esta nueva tendencia aparece dentro del top-20 sólo en el contexto colombiano, ocupando una posición dos puestos más baja que el conseguido por el «entrenamiento de fuerza» en 2021 (#10). Esto puede deberse a que las bandas elásticas son una herramienta útil y eficaz para mejorar la fuerza en población infantojuvenil, tanto en contexto escolar como deportivo (Vázquez y Rebollo, 2021) y son tan efectivas como los equipos tradicionales de gimnasio en el entrenamiento de adultos mayores (Aguilar et al., 2020), los grupos etarios a los que más atención se da en las tendencias fitness para Colombia en 2022.

12. Equipos multidisciplinarios de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogo, entre otros). Esta tendencia ha ascendido cinco posiciones en Colombia respecto al año anterior, mostrando un creciente interés por el trabajo interdisciplinar en el ámbito de la salud; ya que tanto la pérdida de peso como el desarrollo de hábitos de vida saludables son procesos

complejos y multifactoriales que deben abordarse conjuntamente. Esta tendencia fue una propuesta de las encuestas españolas, donde alcanza el puesto 8 en el año 2022, careciendo de equivalente en las encuestas internacionales (Veiga et al., 2021).

13. Programas de recuperación post-COVID. Para el año 2022 ha desaparecido del ranking de tendencias fitness en Colombia los «programas de ejercicio para personas con enfermedades» que ocupó el puesto 4 en el año 2021, pero ha aparecido esta nueva tendencia centrada en la recuperación de los enfermos que han sufrido COVID-19. Diversos estudios han demostrado los beneficios de la realización de actividad física correctamente programada en pacientes que han padecido esta enfermedad, obteniendo resultados de optimización del sistema inmune y disminuyendo la gravedad de las secuelas (Calderón et al., 2021). Además se ha demostrado que la actividad física desencadena una respuesta biológica en la que músculos segregan ciertos compuestos que mejoran la inflamación y el funcionamiento del sistema inmunitario (Hojman, 2017); recomendándose también el ejercicio como estrategia preventiva para hacer frente a la enfermedad Covid-19 en caso de infección y disminuir su sintomatología, especialmente en pacientes crónicos o inmunodeprimidos que son susceptibles a padecerlos de manera más grave (Suárez-García et al., 2021) esta tendencia se encuentra muy relacionada con la necesidad de individualización y el trabajo de equipos multidisciplinares en la intervención.

14. Entrenamiento con grupos reducidos. Esta nueva incorporación a la lista de tendencias para el año 2022 en Colombia, es una adaptación de los entrenamientos grupales influenciada por la necesidad de distanciamiento social y la implementación de medidas de higiene, en contraposición con las actividades colectivas o entrenamiento de grupos numerosos, que era lo más habitual antes del inicio de la pandemia. Esta tendencia se puede considerar relacionada con la tendencia «entrenamiento personal en pequeños grupos», al contemplar ambas la adaptación de los entrenamientos colectivos en instalaciones deportivas, reduciendo el número de alumnos, para cumplir con los requisitos establecidos de salud pública. Respecto a la encuesta internacional, observamos que sigue apareciendo «group exercise training» sin hacer una alusión a la reducción de los integrantes de las clases, aspecto que pude haber influido en que se sitúe en el último puesto del ranking para 2022 (#20).

15. Contratación de profesionales certificados. Tal

y como se ha comentado al principio de la discusión, es una tendencia coincidente entre las tres encuestas, pero muestra una mayor importancia en España (#1) y el contexto internacional (#13). En la encuesta colombiana de este año se ha actualizado su nomenclatura de «profesionales del fitness formados, cualificados y con experiencia» y, tomándola como continuación de esta, ha descendido tres posiciones respecto al año 2021. Los encuestados muestran su opinión de la importancia de que los entrenadores cuenten con una certificación que avale sus conocimientos y competencias, especialmente cuando su actividad profesional se dirige a personas cuyos objetivos están orientados a la salud y el bienestar.

16. Actividades de fitness al aire libre. tendencia que aparece nuevamente en la lista para Colombia 2022 y que había desaparecido de la lista en 2021. Su reincorporación al top-20 en puede estar directamente relacionada con la necesidad de minimizar la posibilidad de contagios de COVID-19 y mantener el distanciamiento social. Esta modalidad incluye tanto las actividades físicas realizadas en la naturaleza, como senderismo o escalada, así como entrenamientos específicos o clases colectivas desarrollados en parques o espacios parecidos (Veiga et al., 2022). En España y en la encuesta internacional recibe mucha más importancia al situarse en los puestos 6 y 3 respectivamente.

17. Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes. Comprenden el conjunto de herramientas tecnológicas que brindan al usuario conexión con el entrenador y actividades deportivas variadas, de forma general o específica. Incluyen una amplia gama de posibilidades, con servicios en diferido y en directo, adaptación de los entrenamientos...etc. De hecho, es un recurso que permite mejorar la comunicación entre usuarios y entrenadores y facilita la planificación y seguimiento del entrenamiento (Kercher, et al., 2021). La importancia que tuvo esta tendencia en los resultados de la encuesta colombiana para el año 2021 fue mayor que en las encuestas española e internacional, ya que probablemente contaban con un mayor uso de la tecnología en el sector del fitness que en Colombia, donde aún no era tan común. En el año 2022, sin embargo, son similares las posiciones en las tres encuestas, bajando al puesto n°16 en las encuestas colombiana e internacional y al puesto 14 en la española.

18. Clases remotas / online. A pesar de ser la primera tendencia del ranking de 2021 de la encuesta colombiana e internacional en la presente edición de la encuesta colombiana desciende 17 puestos, lo que supo-

ne el descenso más relevante de todas tendencias de la encuesta. La tendencia equivalente en la encuesta mundial muestra mucha más relevancia ocupando la posición n° 4 pero bajando 3 puestos respecto a la encuesta de 2021 donde ocupó la primera posición. En la encuesta española por el contrario desaparece del top-20 después de haber ocupado el puesto n° 15 en el año anterior. La imposibilidad de poder realizar las sesiones de manera presencial durante el confinamiento nacional y las restricciones de servicios y aforos durante la pandemia mundial del COVID-19 condujo a la necesidad de implantar un método de trabajo a distancia, de manera virtual (Thompson, 2021), lo que desencadenó una aumentada valorización de las herramientas online. La nueva normalidad que se ha ido implantando parece haber ido quitando prioridad a esta metodología, que parece entenderse ahora como un complemento para mejorar la labor de los entrenadores.

19. Entrenamiento con elementos de suspensión.

Aunque está altamente relacionado con el entrenamiento funcional y entrenamiento con el peso corporal, en Colombia tiene mucha popularidad el entrenamiento en suspensión. Este tipo de entrenamiento en suspensión permite realizar ejercicios de tren inferior, superior o abdomen en los que piernas o brazos están en contacto con el suelo y el extremo opuesto sostenido por un solo punto de anclaje inestable. Se utiliza generalmente para el desarrollo de la fuerza y la estabilidad, aunque pueden realizarse variaciones y progresiones que implican a todas las capacidades físicas. El equipamiento de entrenamiento en suspensión es portátil, accesible y económico, aspecto altamente valorado por entrenadores y usuarios colombianos. Esta nueva tendencia en Colombia no se contempla como tal en las encuestas española ni mundial, por lo que no resulta posible la comparación.

20. Diseño y promoción de programas de AFS como hábitos de vida saludable en diversos grupos y escenarios. La realización y promoción de actividad física como herramienta para mejorar la salud y calidad de vida, adaptándose a las condiciones y necesidades de diversos grupos poblacionales, recibe cada vez más atención por parte de las instituciones y la comunidad científica. Esta nueva tendencia en Colombia no tiene un equivalente directo en la encuestas mundial ni española, pero en el top-20 de la encuesta existen tendencias claramente relacionadas como son «Ejercicio es Medicina» y la «Medicina del Estilo de vida» que se relacionan con los beneficios médicos de ejercicio y la medicina preventiva. En España ninguna de esas dos tenden-

cias entró en el top-20 de 2022, aunque se pueden señalar como tendencias relacionadas dentro del top-20 nutrición y fitness (dieta saludable) y trabajo en equipos multidisciplinares profesionales relacionados con la salud.

En definitiva, en comparación con los resultados de la encuesta de tendencias fitness en Colombia para 2021, podemos observar que ha disminuido el número de tendencias coincidentes con la lista del año anterior y han aumentado las similitudes con la encuesta española e internacional. Atendiendo a las particularidades del contexto colombiano, destacan las siguientes tendencias que se incorporan a la lista que no coinciden con el resto de las encuestas analizadas: «entrenamiento de fuerza con bandas elásticas» (#11), «programas de recuperación post-COVID» (#13), «entrenamiento con elementos de suspensión» (#19) y «diseño y promoción de programas de AFS como hábitos de vida saludable en diversos grupos y escenarios» (#20).

La evolución de la enfermedad COVID-19 junto con el aumento generalizado de las tasas de sedentarismo y obesidad, parecen estar contribuyendo a que se produzca un progresivo aumento de la atención global de los profesionales del deporte hacia la actividad física orientada a la salud y a la implantación de estilos de vida saludables. Esto se refleja, por ejemplo, en tendencias como el trabajo mediante equipos multidisciplinares de profesionales en España y Colombia y tendencias emergentes como la medicina del estilo de vida en el ámbito internacional. Así mismo, parece haber tenido impacto en la relevancia de la práctica de actividades al aire libre y disminución de participantes en los entrenamientos grupales. Las altas tasas de obesidad en Colombia como en otras partes del mundo suponen un área de intervención significativa, repitiéndose la importancia dada a los programas de ejercicio centrados en la pérdida de peso y la alta popularidad del HIIT. Asimismo, en Colombia, parece existir elevada preocupación por la promoción de actividad física en población infantojuvenil que no se refleja en las otras encuestas. El aumento de la esperanza de vida ha provocado la necesidad de desarrollar propuestas enfocadas a la población mayor, por lo que la actividad física en el adulto mayor es una tendencia estable dentro de las primeras posiciones del ranking en Colombia, con mayor relevancia incluso que en las otras encuestas analizadas, donde ocupa posiciones intermedias. Estos hallazgos aparecen también en otros estudios latinoamericanos como la encuesta de tendencias fitness de México para 2022, donde se encontró una mayor preocupación general por la actividad

física con fines preventivos en materia de salud, siendo especialmente relevantes los programas de ejercicio para la pérdida de peso y los entrenamientos orientados al mantenimiento de la aptitud física, funcionalidad y fuerza en distintas poblaciones; incluyendo actividad física para combatir la obesidad infantil y programas de fitness para adultos mayores (Gómez Chávez et al., 2022).

Respecto a la preferencia en modalidades de entrenamiento, destaca la importancia creciente que reciben distintas variantes del entrenamiento de fuerza. El entrenamiento funcional, entrenamiento con el peso corporal y entrenamiento con pesos libres son los más repetidos y valorados por los profesionales encuestados. En el ámbito más general, y específicamente en Colombia, se añaden a las tendencias relevantes el «entrenamiento en circuito» y la utilización de bandas elásticas, lo que parece mostrar una tendencia hacia las actividades que pueden realizarse con poco material. La planificación de entrenamiento, el entrenamiento personal y el acompañamiento por parte de personal cualificado, son intereses repetidos en todos los países analizados. Es por ello que en Colombia igualmente, parece estar comenzando a aumentar la preocupación por el intrusismo laboral en el sector, donde los estudios relacionados con el deporte están empezando a adquirir una mayor relevancia científica. Un aumento en la exigencia de las calificaciones académicas y en la titulación de los profesionales de la actividad física y el deporte es un factor que parece indispensable para seguir mejorando la valoración de los profesionales del sector deportivo en el país.

Limitaciones y fortalezas

El estudio presenta las limitaciones propias de las encuestas online (Díaz de Rada, 2012) tales como los errores de cobertura, la ausencia de aleatoriedad de las muestras y las relacionadas con la tasa de respuestas. Sin embargo, la tasa de respuesta en la encuesta colombiana es muy superior a las usualmente reportadas en encuestas similares en otros países (Kercher et al, 2021) y ha aumentado respecto a años anteriores situándose cerca del 60%, lo que representa un tasa muy robusta, obteniéndose además respuestas de todas las regiones de Colombia y un amplio grupo de edades.

Las fortalezas principales del estudio, al igual que en ediciones anteriores, son la replicación de la metodología de las encuestas internacionales sobre tendencias fitness promovidas por el ACSM, y su elevado grado de estandarización. Esto posibilita, la potencial compara-

ción entre las encuestas de tendencias fitness mundiales para un mismo año, con el objetivo de obtener información sobre dichas tendencias, en diversas partes del mundo. Con la publicación de los resultados de este estudio, Colombia se une al elenco de países que realizan regularmente este tipo de investigaciones, permitiendo extraer conclusiones de su evolución lo largo del tiempo. Este tipo de estudios contribuye el desarrollo de los agentes del sector deportivo y del fitness, por lo que resultará beneficioso continuar con esta línea de investigación pionera en Colombia en los próximos años.

Conclusiones

Las tendencias fitness en Colombia para el año 2022 presentan una mayor similitud con el ranking español (12 tendencias) que con el resultado de tendencias colombianas del año anterior y la encuesta internacional para 2022 (11 tendencia coincidentes en ambos casos). Los resultados sitúan en el top 5 de tendencias en Colombia: «programas de ejercicio para niños y adolescentes», «entrenamiento en circuito», «entrenamiento con el peso corporal», «entrenamiento funcional» y «programas de fitness para adultos mayores». Las diferencias entre las tendencias salientes y entrantes en el top-20 parecen indicar un cambio de acuerdo con la nueva normalidad y la necesidad de la utilización de diversos escenarios que permitan mantener el distanciamiento social. Las nueve tendencias que han entrado en el top 20 para esta nueva edición del estudio denotan interés prioritario por las diferentes metodologías del entrenamiento de fuerza, la importancia de la prevención de la obesidad y sobrepeso en todas las edades, la preferencia de práctica de actividad física al aire libre y uso de aplicaciones móviles o clases online frente a modalidades tradicionales; así como la elección de entrenamiento personal o en grupos reducidos para cumplir con las recomendaciones de distanciamiento social. Parece plausible pensar que la evolución de la pandemia ha influido notablemente en la valoración de estas tendencias, así como en el interés en desarrollar programas de recuperación post-COVID y programas que tomen la actividad física como agente de salud en esta y otras enfermedades. Por último, la relevancia del uso de la tecnología ha disminuido considerablemente respecto al año 2021, lo que se ha visto reflejado no solo en Colombia sino también en el ámbito internacional, evolucionando desde el papel principal que ha parecido ocupar durante la pandemia a convertirse en un complemento de mejora de la profesión debido a la mayor monitorización y

seguimiento de los entrenamientos al facilitar la comunicación con el cliente.

Referencias

- Agüera, M.A., Barbancho, M.A. y García-Casares, N. (2019). Efecto del ejercicio físico en la enfermedad de Alzheimer. Una revisión sistemática. *Atención Primaria* 52(5), 307-318. doi: 10.1016/j.aprim.2018.09.010
- Aguilar, D. M., Badilla, P.V., Valenzuela, T. H., Muñoz, E. E. G., Branco, B. H. M., Rebolledo, G. M., & Fuenzalida, A. E. L. (2020). ¿Bandas elásticas o equipos de gimnasio para el entrenamiento de adultos mayores? *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 37, 370-378. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.73009>
- Amaral, P. C., & Palma, D. D. (2019). Brazil and Argentina survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 36-40. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000525>
- Batrakoulis, A., Chatziniolaou, A., Jamurtas, A. Z., & Fatouros, I. G. (2021). National Survey of Fitness Trends in Greece for 2021. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6): 308-320, 2020 DOI: 10.13189/saj.2020.080602
- Bonet-Morón, J. A., Ricciulli-Marín, D., Pérez-Valbuena, G. J., Galvis-Aponte, L. A., Haddad, E. A., Araújo-Junior, I. F., ... & Galvis-Aponte, L. A. (2020). Impacto económico regional del COVID-19 en Colombia: un análisis insumo-producto. *Documento de Trabajo sobre Economía Regional y Urbana*, 288. <https://doi.org/10.32468/dtseru.288>
- Calderón, J. L. P., Gustavo, A. R. M., Castellanos, E. J. R., & Rojas, I. A. S. (2021). Recomendaciones para la realización de ejercicio físico en población con diagnóstico post-COVID-19. *Revista Peruana de ciencia de la actividad física y del deporte*, 1(1), 15-15.
- CDC. (18 de Noviembre de 2021). Beneficios de vacunarse contra el COVID-19. Centers for Disease Control and Prevention. Recuperado de: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/vaccine-benefits.html>
- De la Cámara, M., Valcarce-Torrente, M., & Veiga, O. L. (2019). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para el Año 2020. *Retos*, 37(37), 434-441. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74179>
- Díaz de Rada, V. (2012). Ventajas e inconvenientes de la encuesta por internet. *Papers. Revista de Sociología*, 97(1), 193-223.
- Gómez Chávez, L., Pelayo Zavalza, A., & Aguirre Rodríguez, L. (2020). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2020. *Retos*, (39), 30-37. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.7811>
- Gómez Chávez, L. F. J., López Haro, J., Pelayo Zavalza, A., & Aguirre Rodríguez, L. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2021 (National Survey of Fitness Trends in Mexico for 2021). *Retos*, 42, 453-451. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.85947>
- Gómez Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Pelayo Zavalza, A., & Aguirre Rodríguez, L. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2022 (National Survey of Fitness Trends in Mexico for 2022). *Retos*, 44, 1053-1062. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.92028>
- Jimenez Gutierrez, A., Mayo Mauriz, X., Lopez Valenciano, A., & Ardanuy Pizarro, M. (2020). *Estudio del impacto del COVID-19 sobre el ecosistema del deporte español*. http://spanaactiva.es/wp-content/uploads/2020/06/Informe_estudio_FEA_ADESP_CSD_impacto_covid19_compressed.pdf
- Franco, S., Santos Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Isabel, V., & Ricardo Ramos, L. (2021). Tendências do Fitness em Portugal para 2021. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 242-258. <https://doi.org/10.6018/cpd.467381>
- Hojman, P. (2017). Exercise protects from cancer through regulation of immune function and inflammation. *Biochemical Society Transactions*, 45(4), 905-911.
- Kercher, V. M. (2018). International comparisons: ACSM's worldwide survey of fitness trends. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 22(6), 24-29.
- Kercher, V., Feito, Y., & Yates, B. (2019). Regional comparisons: the worldwide survey of fitness trends. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 41-48. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000531>
- Kercher, V., Kercher, K., Bennion, T., Yates, B., Feito, Y., & Alexander, C. et al. (2021). Fitness trends from around the globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(1), 20-31. doi: 10.1249/fit.0000000000000639
- Kercher, V., Kercher, K., Bennion, T., Levy, P., Alexander, C. Y., & Costa Amaral, P. et al. (2021). Fitness trends from around the globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 26(1), 21-37. doi: 10.1249/FIT.0000000000000737
- Li, Y., Han, J., Liu, Y., Wang, R., & Wu, X. (2019). 2019 China fitness trends: an online survey for fitness professionals in China. *Journal of Shanghai University of Sport*, 42(1), 41-46. <https://doi.org/10.16099/j.sus.2018.01.007-en>
- Li, Y., Han, J., Liu, Y., Wang, R., & Wu, X. (2019). 2019 China fitness trends: an online survey for fitness professionals in China. *Journal of Shanghai University of Sport*, 43(1), 86-92. <https://doi.org/10.16099/j.sus.2019.01.013-en>
- Li, Y., Han, J., Liu, Y., Wang, R., Wu, X., & Cao, Z. (2019). China survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 19-27. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000522>
- Mena Roa, M. (4 de Marzo de 2021). Infografía: 254 millones de niños y adolescentes sufrirán obesidad en 2030. Statista Infografías; Statista. Recuperado de: <https://es.statista.com/grafico/24340/numero-previsto-de-ninos-de-5-a-19-anos-con-obesidad/>
- Pita-Fernández, S. (1996). Determinación del tamaño muestral.

- Cuadernos de Atención Primaria, 3(3), 138-141.
- Salvo, D., Parra, D. C., Jáuregui, A., Reséndiz, E., García Olvera, A., Velázquez, D., Aguilar-Farías, N., Colón-Ramos, U., Hino, A. A., Kohl, H. W., Pratt, M., Ramírez-Varela, A., Ramírez-Zea, M. & Rivera, J. A. (2021). Capacidad de investigación en obesidad infantil en Latinoamérica y en las poblaciones latinas de Estados Unidos: estado de la investigación, problemas, oportunidades y líneas de trabajo para el futuro. *Obesity Reviews*, 22. <https://doi.org/10.1111/obr.13346>
- Suárez-García, I., Perales-Fraile, I., González-García, A., Muñoz-Blanco, A., Manzano, L., Fabregate, M., Díez-Manglano, J., Fonseca-Aizpuru, E., Arnalich-Fernández, F., García-García, A., Gómez-Huelgas, R. & Ramos-Rincón, J. M. (2021). In-hospital mortality among immunosuppressed patients with COVID-19: Analysis from a national cohort in Spain. *PLoS One*, 16(8), e0255524. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255524>
- Thompson, W. R. (2006). Worldwide survey reveals fitness trends for 2007. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 10(6), 8-14. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000252519.52241.39>
- Thompson, W. R. (2007). Worldwide survey reveals fitness trends for 2008. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 11(6), 7-13. <https://doi.org/doi:10.1249/01.FIT.0000298449.25061.a8>
- Thompson, W. R. (2008). Worldwide survey reveals fitness trends for 2009. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 12(6), 7-14. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000312432.13689.a4>
- Thompson, W. R. (2009). Worldwide survey reveals fitness trends for 2010. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 13(6), 9-16. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e3181bcd89b>
- Thompson, W. R. (2010). Worldwide survey of fitness trends for 2011. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 14, 6-17. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e3181f96ce6>
- Thompson, W. R. (2011). Worldwide survey of fitness trends for 2012. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 15(6), 9-18. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e31823373cb>
- Thompson, W. R. (2012). Worldwide survey of fitness trends for 2013. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 16(6), 8-17. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000422568.47859.35>
- Thompson, W. R. (2013). Now trending: worldwide survey of fitness trends for 2014. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 17(6), 10-20. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e3182a955e6>
- Thompson, W. R. (2014). Worldwide survey of fitness trends for 2015. *ACSM ID 4s Health & Fitness Journal*, 18(6), 8-17. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000073>
- Thompson, W. R. (2015). Worldwide survey of fitness trends for 2016: 10th Anniversary Edition. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 19(6), 9-16. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000164>
- Thompson, W. R. (2016). Worldwide survey of fitness trends for 2017. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 20(6), 8-17. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000252>
- Thompson, W. R. (2017). Worldwide survey of fitness trends for 2018: The CREP Edition. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 21(6), 11-19. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000341>
- Thompson, W. R. (2018). Worldwide survey of fitness trends for 2019. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 22(6), 10-17. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000341>
- Thompson, W. R. (2019). Worldwide survey of fitness trend for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 10-18. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000526>
- Thompson, W. R. (2021). Worldwide survey of fitness trends for 2021. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(1), 10-19. doi: 10.1249/FIT.0000000000000631
- Thompson, W. R. (2021). Worldwide survey of fitness trends for 2022. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 2(1), 11-20. doi: 10.1249/FIT.0000000000000732
- Valcarce-Torrente, M., & García-Fernández, J. (2020). *Impacto COVID-19 en las Instalaciones Deportivas, Septiembre 2020*. Sevilla: Wanceulen. <https://valgo.es/2do-informe-impacto-covid-19-en-las-instalaciones-deportivas>
- Valcarce-Torrente, M., Veiga, O. L., Arroyo-Nieto, Ángela, & Morales-Rincón, C. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2021. *Retos*, 43, 107-116. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88528>
- Vázquez, B., & Rebollo, J. (2021). Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas en niños y adolescentes: una revisión sistemática (Resistance training using elastic band in children and adolescents. A systematic review). *Retos*, 44(44), 202-208. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.88918>
- Veiga, O. L., Valcarce, M., & King, A. (2017). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2017. *Apunts. Educació Física I Esports*, 2(128), 108-125. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2017/2\).128.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2017/2).128.07)
- Veiga, O. L., Valcarce-Torrente, M., King Clavero, A., & de la Cámara Serrano, M. (2017). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2018. *Retos*, (33), 279-285. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.59867>
- Veiga, O. L., Valcarce-Torrente, M., King Cavero, A., & de la Cámara, M. Ángel. (2018). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2019. *Retos*, (35), 341-347. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.67353>
- Veiga, O. L., Valcarce-Torrente, M., & Romero Caballero, A. (2022). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2022. *Retos*, (44), 625-635. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91036>
- Vorobiova, A. (2019). World and national fitness trends 2019. *Sport Sciences and Human Health*, 1(1), 62-69.
- Zeng, Z., Deng, Y. H., Shuai, T., Zhang, H., Wang, Y., & Song, G. M. (2016). Effect of physical activity training on dementia patients: A systematic review with a meta-analysis. *Chinese Nursing Research*, 3(4), 168-175. doi: 10.1016/j.cnre.2016.11.006