



# Boletín

Boletín N°7



## Influencia de las redes sociales dentro de la cultura fitness y la alimentación

Un estilo de vida saludable incluye hábitos como la práctica regular de ejercicio físico, una alimentación equilibrada, el aprovechamiento del tiempo libre, la participación en actividades sociales y el fortalecimiento de la autoestima. La adopción de este tipo de estilo de vida, donde se combinan la actividad física con una alimentación adecuada, contribuye de manera significativa a la reducción del riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, las cuales se encuentran entre las principales causas de mortalidad a nivel mundial (1).

Este estilo de vida puede estar condicionado por diversos factores. Investigaciones sobre la participación en actividades físicas y deportivas han demostrado que las percepciones individuales en torno a la salud, las capacidades atléticas y la imagen corporal influyen de forma determinante en el comportamiento de las personas. De acuerdo con un informe sobre las relaciones entre la actividad física y la salud, De Bourdeaudhuij y Bouckaert (2001) afirman que la práctica regular de ejercicio se asocia con sentimientos de bienestar y autoconfianza. Estas cualidades, a su vez, favorecen la integración social y la participación en actividades colectivas (2).

Desde finales del siglo XX, el concepto de estilo de vida saludable ha cobrado protagonismo a través de la llamada cultura fitness, la cual promueve la asistencia al gimnasio, la adopción de rutinas de entrenamiento físico y una alimentación estructurada, en muchos casos complementada con suplementos dietéticos y deportivos (3).



El aumento del interés de los colombianos por adoptar un estilo de vida saludable ha convertido a Colombia en uno de los mercados con mayor dinamismo dentro de la industria fitness en América Latina. Como resultado, diversas marcas, tanto nacionales como extranjeras, han comenzado a desarrollar productos, servicios y contenido digital orientados específicamente a este segmento de mercado, el cual muestra un crecimiento sostenido y acelerado (4).





# Boletín

Sin embargo, con la creciente oferta de productos e información en este campo, surge una pregunta pertinente dentro de este contexto: ¿Qué impacto tiene la información promovida en redes sociales, en relación con la alimentación en el entorno de la cultura fitness?

Es importante resaltar que las redes sociales son una gran herramienta para el aprendizaje y, en particular, en el caso de hábitos saludables y alimentación, pueden ser de gran utilidad siempre y cuando la información o las recomendaciones sean orientadas por profesionales en el área de salud o nutrición (5); Sin embargo, las redes sociales, dentro de lo que se denomina como “influencers” han promovido a falsos gurús o coaches de la alimentación y estilo de vida saludable, donde cualquiera que fabrica contenido de entretenimiento y genera influencia sobre masas de personas o comunidades que siguen su contenido, se sienten con autoridad de recomendar productos o servicios referentes a este estilo de vida, cuando en realidad no son profesionales competentes para ello, poniendo incluso en riesgo la salud de muchas personas.

La “Encuesta Tendencia Sector Fitness Colombia” que para el año 2025, es la séptima edición, ayuda a identificar la percepción de los encuestados frente al panorama, características, necesidades e impacto del sector fitness para el 2025 en Colombia.

En la versión más reciente del estudio, se obtuvieron 980 respuestas, lo que representa el 49% del total de formularios enviados a distintos actores del sector. Los resultados reflejan una percepción ampliamente positiva respecto a temas clave dentro de la industria fitness. Un 86,73% de los encuestados destacó la relevancia de contar con personal cualificado y certificado, como un aspecto fundamental para garantizar la calidad del servicio. De igual manera, el 81,43% consideró que el sector fitness debe adquirir mayor protagonismo dentro de las políticas públicas, reconociéndose como un espacio estratégico para la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el fomento del bienestar integral. Por último, el 72,43% manifestó su expectativa frente a una expansión significativa del sector, que

permitirá identificar nuevos nichos de mercado y atraer a una mayor cantidad de usuarios interesados en esta tendencia creciente (6).

A continuación, se comparte la tabla con los resultados de la encuesta:

	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 %

En cuanto al análisis de la pregunta N° 7 Se evidencia una tendencia hacia la exigencia de profesionales especializados y debidamente certificados en el ámbito del acondicionamiento físico (incluidos nutricionistas deportivos).

De acuerdo con los datos recopilados, el 86,73% de los encuestados considera fundamental que quienes orientan procesos de entrenamiento cuenten con una formación adecuada. En la actualidad, existe una preocupación cada vez mayor por parte de los usuarios respecto a la idoneidad del personal que los acompaña, dado que esto no solo contribuye a minimizar los riesgos de lesión, sino que también optimiza el logro de los objetivos

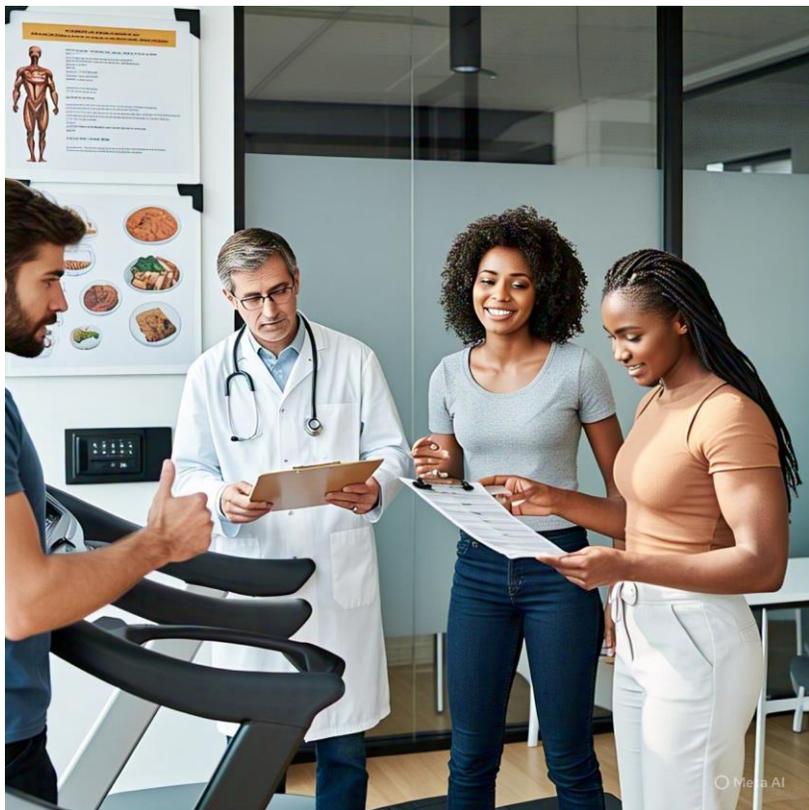


# Boletín

Boletín N°7



establecidos. Esta necesidad de cualificación profesional responde a la búsqueda de un acompañamiento integral, que combine conocimientos técnicos con una orientación humanística y metodológicamente sólida (6).



Se recomienda entonces, adquirir un estilo de vida saludable que incluya la realización de actividad física y la implementación de hábitos alimentarios saludables guiados siempre por un profesional en el área, para así minimizar la exposición a toda la desinformación en torno a la cultura fitness que es promovida en redes sociales y abarca muchos mitos y falsedades acerca de la correcta alimentación dentro de un estilo de vida saludable. Se debe recordar que cada persona debe ser evaluada y tratada según sus necesidades personales y objetivos individuales.

En este caso particular, se resalta la importancia del profesional en nutrición y dietética que puede acompañar adecuadamente estos procesos de transformación física desde la alimentación, cuidando la salud de las personas y promoviendo oportunamente el estilo de vida saludable con responsabilidad.





# Boletín

## Referencias

1. Marcela-González-Gross. Ejercicio físico y nutrición: sinergia para un estilo de vida saludable [Internet]. Marcela-Gonzalez-Gross.pdf. 25 de enero 2024. Disponible en: <https://raed.academy/wp-content/uploads/2024/01/ejercicio-fisico-y-nutricion-Marcela-Gonzalez-Gross.pdf>
2. Rufino NJ. Alimentación sana y actividad física, pareja perfecta para mejorar la calidad de vida [Internet]. Blog IL3 Institú de Formació Continua IL3. 19 de Julio de 2013. Disponible en: <https://www.il3.ub.edu/blog/la-alimentacion-sana-y-actividad-fisica-para-prevencion-y-mejorar-la-calidad-de-vida-de-nuestro-cuerpo/>
3. Yulisa Yibeth Duarte Ortiz- Oriana García Echavarría. La cultura fitness contemporánea desde una perspectiva sociológica. Biblioteca digital UdeA. 2022. Disponible en: <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/server/api/core/bitstreams/68f6222b-cf2e-4ef9-886e-6af5fef20b0/content>
4. Bedoya CFV-D. Tendencias del estilo de vida fitness en Colombia [Internet]. repository Universidad Icesi. 2016. Disponible en: <https://repository.icesi.edu.co/server/api/core/bitstreams/0f3af74a-55ce-450c-a191-2c761d2ca069/content>
5. Osorio SR. Impacto de las dietas influenciadas por redes sociales sin acompañamiento del nutricionista/dietista [Internet]. Repository Universidad Icesi. 2023. Disponible en: [https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/27918/02%20IMPACTO%20DE%20LAS%20DIETAS%20INFLUENCIADAS%20POR%20REDES%20SOCIALES.pdf?sequence=4&isAllowed=y#:~:text=ANTECEDENTES&text=Es%20importante%20destacar%20que%20Olas,mejores%20resultados\(2\)%E2%80%9D.](https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/27918/02%20IMPACTO%20DE%20LAS%20DIETAS%20INFLUENCIADAS%20POR%20REDES%20SOCIALES.pdf?sequence=4&isAllowed=y#:~:text=ANTECEDENTES&text=Es%20importante%20destacar%20que%20Olas,mejores%20resultados(2)%E2%80%9D.)
6. Rincón CAM. Panorama de las Tendencias Fitness en Colombia para el 2025 [Internet]. Dialnet. 2024. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9721013>



### Realizado:

Subsecretaría de Protección Social  
Secretaría de Salud y Protección Social

### Practicante de nutrición:

María Fernanda Uribe