

Análisis de la demanda en la ciudad de Bogotá para adquirir un servicio que ofrece la industria Fitness y así mantener un estilo de vida saludable en las personas

Autor 1: Nicolás Suarez Pabón

Programa de Administración de Empresas, Facultad de Ciencias Económicas y  
Administrativas, Universidad El Bosque, Bogotá

Correo electrónico 1: nsuarezpa@unbosque.edu.co

Autor 2: Nicolás Velasco Rocha

Programa de Administración de Empresas, Facultad de Ciencias Económicas y  
Administrativas, Universidad El Bosque, Bogotá

Correo electrónico 2: nvelascor@unbosque.edu.co

Colombia, Bogotá D.C

## Resumen

Mantener hábitos de vida saludable, es una disciplina que se adopta en la rutina diaria de las personas, desarrollando una conciencia de alimentación balanceada y sana, incluyendo el ejercicio físico para mejorar el desempeño de los sistemas que componen el cuerpo humano. Sin embargo, esos hábitos podrían cambiar de un estrato a otro, bien sea por cuestiones económicas o de tiempo, o muchas veces, falta de voluntad personal.

Por lo anterior, surge la pregunta: ¿Qué tan necesario es tener un estilo de vida fitness para las personas que viven en medio del estrés que genera la ciudad de Bogotá?, Después de hacer el análisis de los resultados de la anterior pregunta, encontramos que los hábitos de las personas en la ciudad de Bogotá vienen cambiando, por tal razón, el sector de la industria fitness se ha desarrollado teniendo en cuenta que realiza un acompañamiento al individuo en cuanto a su nutrición, rutina de ejercicio y salud, por éstas razones hemos visto la oportunidad de emprender algún tipo de negocio en la ciudad que beneficie a las diferentes clases sociales, contribuyendo a mejorar el estilo de vida de los bogotanos por medio de la industria fitness. Es por ello que, por medio de encuestas, se les pregunta a habitantes de distintos sectores de Bogotá sobre su vida y si realiza actividades relacionadas con la vida fitness.

En los resultados que arroja la investigación, se infiere que las personas en estratos 3 y 4 mayoritariamente, practican algún tipo de actividad física al menos 1 día a la semana, importando mucho el ejercicio en casa y en un gimnasio que quedara cerca a sus viviendas.

Teniendo como una conclusión general, es que las personas encuestadas han tratado de realizar ejercicio bien sea en sus hogares o en el gimnasio, ya que piensan que su vida y sus acciones corresponden a un estilo de vida saludable, esto puede ser por razones de salud o de mejorar su aspecto físico.

Sin embargo, las distintas actividades que podrían interferir en que estos ejercicios físicos y llevar una dieta sana se lleven a cabo, son la pereza, la falta de dinero y la falta de tiempo.

Por lo anteriormente mencionado, es necesario aclarar que esta investigación se basó en determinar las razones que tienen las personas de estrato socio-económico uno, dos, tres y cuatro, para no mantener un estilo de vida saludable, teniendo en cuenta su nivel de ingreso.

**Palabras clave:** Saludable; actividad física; estilo de vida.

### **Abstract**

Leading healthy lifestyle habits is a situation that is incorporated daily into the routine of people, who seek to eat consciously, in addition to including physical exercise in their daily lives. However, these habits could change from one stratum to another, either for financial or time reasons, or many times, lack of personal will.

Therefore, the question arises: How necessary is a fitness lifestyle for people in Colombia, is it viable to create a company on fitness nutrition in Bogotá, taking into account that all social classes are benefited? That is why, through surveys, inhabitants of different sectors of Bogotá are asked about their lives and if they carry out activities related to fitness life. In the results of the research, it is inferred that people in strata 3 and 4 mostly, practice some type of physical activity at least 1 day a week, importing a lot of exercise at home and in a gym that is close to their homes

Taking as a general conclusion, it is that the people surveyed have tried to exercise either in their homes or in the gym, since they think that their life and their actions correspond to a healthy lifestyle, this may be for health reasons or to improve their physical appearance.

However, the different activities that could interfere in these physical exercises and eating a healthy diet are carried out, are laziness, lack of money and lack of time.

Due to the aforementioned, it is necessary to clarify that this research based on determining the reasons that low and middle class people have for not maintaining a healthy lifestyle, taking into account their income level.

**Keywords:** *Healthy; Physical activity; Lifestyle.*

## Tabla de contenido

<b>Introducción</b> .....	5
<b>Descripción del problema</b> .....	6
<b>Objetivo general</b> .....	8
<b>Importancia del tema</b> .....	9
<b>Antecedentes</b> .....	10
<b>Marco teórico</b> .....	13
<b>3. Metodología de la investigación</b> .....	16
3.1. Tipo de investigación .....	16
3.2 Delimitación de la Investigación.....	17
3.3 Diseño de la investigación.....	17
3.4 Técnicas de generación y recolección de información.....	18
3.4.2 Encuesta .....	19
3.5 Técnicas de análisis de la información.....	19
3.6 Muestra y participantes .....	19
3.7 Plan de trabajo.....	20
<b>Resultados</b> .....	20
<b>Discusión</b> .....	28
<b>Conclusiones</b> .....	31
<b>Referencias Bibliográficas</b> .....	33

## Introducción

La industria Fitness ha venido creciendo ya que muchas personas por salud, cambios físicos y mentales han buscado mejorar su estilo de vida, cambiando los malos hábitos alimenticios y ejercitándose ya sea en un gimnasio, en casa, algún parque de la ciudad, clases personalizadas de entrenamiento o practicando algún deporte en la actualidad.

Cada vez es más común ver jóvenes que dedican una parte de su día a realizar actividades físicas, a comer bien y algunos hasta a leer sobre temas relacionados con el *fitness*. No tiene una definición única porque cada persona le da el significado que mejor se adapte a su manera de entrenar, alimentarse y de vivir su día a día. (Caicedo, 2014)

Estos cambios de pensamiento y de estilos de vida ha generado que empresarios inmersos en este sector, hayan creado empresas en las grandes ciudades de Colombia como lo son Bogotá, Cali, Medellín, Barranquilla, Cartagena, poco a poco se ha venido extendiendo a lo largo del país y con mayor proporción en las ciudades más pequeñas donde antes el deporte no estaba presente y mucho menos un establecimiento óptimo para su desarrollo en beneficio de muchas personas y deportistas en formación. Vemos como las grandes cadenas de gimnasios, academias de natación, escuelas deportivas, centros de Crossfit y demás, actualmente han tenido un crecimiento exponencial ya que cada vez hay más personas interesadas y que con el paso del tiempo han cambiado la cultura hacia el deporte, este avance o desarrollo también ha sido gracias a algunos grandes exponentes del deporte que tienen su estilo de vida claro y establecido directamente al fitness reciben cada vez más patrocinios y colaboraciones para cumplir con sus objetivos, metas propuestas por ellos o por la competencia que tengan frente a otros compañeros del deporte.

## Descripción del problema

La industria fitness, ha contado con una excelente acogida en los últimos años en cada una de las ciudades de Colombia, pero específicamente en Bogotá. Para tener presente la industria fitness está muy ligada a la parte social y política, teniendo en cuenta que ésta cada día se convierte en un negocio multimillonario, ya que va ganando diariamente más seguidores, por lo tanto, en todo el mundo se quieren crear más empresas en relación, además hay que tener en cuenta que la obesidad es una fuente de enfermedades ya que aumenta con gran velocidad. Por otro lado se debe tener presente que el mercado fitness en el año 2019 genero aproximadamente \$3,4 billones, teniendo en cuenta que solo el 1% de la población para el año 2019 asistía a un gimnasio, estas ganancias aumentarían notoriamente si el 10 o 15 por ciento de la población pagara por entrenarse, teniendo en cuenta que solo el 1% lo hace, según cálculos esta industria en los próximos años va crecer en un 20% (La opinion , 2017). No obstante, se ha establecido que Brasil es el líder del negocio en el continente. Es necesario que, en Colombia, se ejerza un liderazgo en el sector perfeccionando así su funcionamiento con el fin de que las grandes marcas deportivas y los personajes más representativos en el fitness inviertan en él. Así como las multinacionales que representan las marcas más populares (Adidas, Nike y Reebok) las cuales vienen incrementando su volumen de inversión en este negocio, ya que venden la ropa completa para llevar a cabo ésta actividad en un promedio de setecientos mil pesos a un millón de pesos (Alfonso, 2017). Los cuales están conformados por: Tennis, medias, gorras, short, licras, entre otros; los cuales son necesarios para mantener el estilo de vida fitness, por lo que vemos que las compras de éstos útiles deportivos suelen ser en mayor proporción de una manera ágil y práctica.

Estos factores han conducido a la sociedad, para que consideren necesario la implementación de un estilo de vida Fitness y de ésta manera contribuir a evitar la obesidad, teniendo en cuenta que en la actualidad existen más personas obesas, que aquellas que llevan una vida saludable. No es solo por la apariencia física como muchas personas pueden creer, si no es porque la obesidad trae consigo muchas enfermedades de la mano que son perjudiciales para la salud a corto y largo plazo, es por esto que es necesario

combatir ésta enfermedad y buscar alternativas para emprender negocios en el sector fitness volviéndose necesario hacer investigación más a fondo sobre los costos que con lleva una vida saludable.

En particular, tener este hábito de vida tiene consigo involucrado una serie de aspectos que van desde la vestimenta que se usa para hacer ejercicio y aquellos accesorios que son necesarios para ir al gimnasio, hasta aquellos suplementos que se deben consumir para poder llevar un estilo de vida saludable, entendemos que por fitness aquel estado de salud física y bienestar los cuales se consiguen al llevar una vida sana, por otro lado se debe saber que fitness es un conjunto de ejercicio gimnásticos que se repiten varias veces por semana con el objetivo de conseguir una vida sana, normalmente se hacen en espacios cerrados como los gimnasios (Taboola, 2020) teniendo en cuenta que estos ayudaran a que cada persona que decide éste estilo de vida se sienta mejor con su cuerpo y de igual forma con su mente, dichas personas deben tener en cuenta los gastos que van a realizar para poder seguir las rutinas fitness, ya que deben contar con presupuesto, donde se debe involucrar entrenamiento, alimentación y vestuario.

Es así que la presente investigación aborda los cambios que se puedan presentar con un estilo de vida fitness, para así poder determinar cómo inciden la cultura y la sociedad en los entornos de una vida saludable ya que si se tiene presente dicha cultura no solo incluye una rutina de ejercicio, siempre debe ir acompañada de una nutrición apropiada y también de un descanso necesario, lo cual es vital para la relajación fisiológico-mental, es por esto que la cultura fitness determina que la salud integral es el resultado de la actividad motriz regular (Claros, 2011). El deporte y la cultura fitness vienen conquistando espacios cada vez mayores en nuestra cotidianidad, teniendo en cuenta la sociedad contemporánea ya que se ha visto en diversas prácticas que pueden tomar fuerza en personas sedentarias o la población que lucha por tener una vida saludable.

Es importante investigar este problema, teniendo en cuenta que cada día se convierte en un estilo de vida que mucha gente quiere llevar y con esta se puede llegar a crear empresa, por eso es fundamental hacer un análisis detallado de este problema, para así poder tener una teoría más avanzada de éste con el fin de saber qué beneficios nos traería un estilo de vida

fitness, considerando que al estar inmersa en el contexto de ésta investigación puede tener una gran interactividad con la población que tendremos como objeto de éste estudio. Por lo anterior nos surge la siguiente pregunta ¿Qué tan necesario es tener un estilo de vida fitness para las personas que viven en medio del estrés que genera la ciudad de Bogotá?

### **Objetivo general**

Determinar las razones que tienen las personas para mantener o no un estilo de vida saludable, teniendo en cuenta la oferta de servicios o productos que ofrece la industria fitness, para su adquisición según el entorno socio-económico de las personas.

### **Objetivos específicos**

- Identificar el perfil de las personas de estrato socio-económico bajo-medio de acuerdo a su nivel de ingresos que prefieren tener una actividad física constante.
- Evaluar la expectativa de los estratos socio-económicos uno, dos, tres y cuatro, frente al estilo de vida fitness para desarrollar un negocio en esta industria.
- Establecer las características de las personas que practican actividades físicas frecuentes y determinar una estrategia de promoción de eventos fitness para ellos.

### **Importancia del tema**

Si se habla de una generalidad, la vida fitness en estos tiempos es muy importante ya que en el mundo actual ha crecido en mayor proporción el número de enfermedades derivadas de los malos hábitos de vida. Es la ocasión para desarrollar la idea de trabajar todo lo relacionado con la empresa fitness y poder establecer una mejor visión a la población que reside en la ciudad de Bogotá y establecer la importancia del desarrollo de la industria fitness en Colombia.

Esta investigación es útil debido que en la actualidad todas las personas deben empezar a tomar conciencia de las consecuencias que genera el no llevar una vida sana, es por ello que se requiere conocer los beneficios en salud que genera el crecimiento y desarrollo de la empresa fitness en Colombia.

Lo novedoso de este estudio es que por medio de él podremos saber las razones por las cuales las clases bajas no se hacen participe de la industria y cómo podríamos hacer para que estos empiecen a tener en cuenta el fitness.

## Antecedentes

Diana Lucia Andrade (2017) en su tesis de grado “*El fitness, como estilo de vida saludable: Propuesta de campaña publicitaria para un consumo responsable*” nos habla del estilo de vida, ya que indica que es uno de los temas más relevantes, teniendo en cuenta los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos que tienen los individuos, esto conlleva a poder satisfacer las necesidades de las personas, para que con ésto se alcance a llevar el bienestar y la vida de una buena manera, para que haga referencias a aquellos comportamientos habituales y cotidianos, que con estos se caracterizan el modo en el que vive una persona, esto podría llevar factores de riesgos y/o factores protectores para el bienestar (Perdomo, 2017).

Rodríguez y Alejandro Damián (2014) en el documento “*El fitness es un estilo de vida. Gimnasios y sociabilidad en una perspectiva crítica*” indica que la época fitness, comienza entrados los 80 más específicamente en 1985, pero solo en Estados Unidos, ya que en este año empezaron a ser más populares los gimnasios y esto pasaba a ser muy importante. La sociedad no ayuda mucho a tener claro el concepto de “Fitness” como estilo de vida, afirman que es necesario saber porque en los últimos años se ha empezado a hablar más de ellas, dice que no podría darle una verdadera definición a fitness. (Rodriguez y Alejandro Damian, 2014)

María Emilia Napolitano (2012) en su tesis de grado “*Discursos de poder en el fitness. El comercio de los entrenamientos que duelen*” indica que es posible rastrear múltiples naturalizaciones, las cuales están instauradas en un mejor sentido común, lo cual se hace visible en los grupos de clases de fitness grupal, se tiene en cuenta que los clientes son aquellos que acceden respectivamente a gimnasios para hacer un tipo de actividad física precisa, teniendo en cuenta el rol que desempeñan las empresas más significativas a nivel mundial, las cuales son: Radical Fitness y Body Systems, ya que querían ver cuál sería el objeto de estudio, teniendo en cuenta siempre la gimnasia aeróbica (Napolitano, 2012)

Leidy Gineth Ballen Ramírez (2017) en su tesis de grado “*prácticas de consumo de estética saludable y estilo de vida fitness en jóvenes de la localidad de chapinero*” Este trabajo fue hecho con el fin de mostrar un estilo de vida fitness, pero acá dicen que fitness, significa aptitud o mejoramiento de la condición física general o a la estética corporal, debido a que con esto nacen distintas disciplinas que son necesarias para que las personas cuiden su salud, tanto física como mental, teniendo en cuenta la biología, por lo que están muy de la mano que los organismos y sus cuerpos se adaptan a aquellos entornos que los rodean, es por ello que las personas pueden adaptarse y volverse fitness, porque se tienen diferentes prácticas, siendo el entrenamiento corporal lo más importante (Ramírez, 2017).

Diana Paola Nieto Rodríguez (2014) en su documento “*análisis de la incidencia fitness en la sociedad femenina actual*” dice que las industrias culturales, son aquellos negocios o actividades económicas que están encargados de caracterizar y orientar a los consumidores transmitiéndole un alto contenido informático, que puede llegar a construir la capacidad de estos mismos, para de ésta manera poder objetar los contenidos que están siendo ofrecidos. También dice que el “fit” está definido como aquella actividad sociocultural y deportiva (Rodríguez, 2014)

Beatriz Sánchez Fernández (2010) en su tesis de grado “*Tendencias Fitness Consumo de productos para la imagen personal*” afirma que, para poder entender la evolución del cuidado de nuestro aspecto, obligatoriamente se debe remontar a los siglos pasados, ya que si tenemos en cuenta la apariencia que se le otorga al físico y a la imagen personal ya no es cuestión de unos cuantos grupos elitistas, si no que sería un fenómeno de masas y se forman como cambio de las sociedades. En los últimos tiempos se ha odio hablar de la vida fitness, ya que tratándose de un estilo de vida saludable para aquellas personas que deciden adoptarlo que promueven buena alimentación y ejercicio, deberíamos preguntarnos qué tiene ésta para que cada día se más popular (Fernandez, 2010).

Hugo Geovanny Cevallos Ortega (2011) en su tesis de grado “*Plan de negocios para la creación y promoción de olimpo gym en la cdla. la florida de la ciudad de Guayaquil*” afirma que un gimnasio es un lugar que permite hacer deporte y ejercicio en un recinto cerrado, éste se puede practicar a cualquier edad, con esto se puede ayudar a la motricidad y

movilidad de toda la composición del cuerpo, es importante saber que en los gimnasios se combina la gimnasia para fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo humano. (Ortega, 2011).

Pamela Cristina Quijada Hernández (2014) afirma en su seminario de grado “*Plan de negocios y análisis de la industria del fitness en Chile*” En la década de los 90, América Latina desarrollaba un rubro, que para muchos era desconocido, sectorizado con un público específico, el cual era la industria de los gimnasios y recintos cerrados para la práctica deportiva, sin embargo, el sector fitness en la región empezó a sobresalir, ésta industria cuenta con 13 marcas norteamericanas y dos europeas. (Quijada, 2014)

Víctor Manuel Núñez Pinilla (2012) en su tesis de grado “*Gimnasio fat GYM plan de negocios*” afirma que el gimnasio es una entidad prestadora de servicios outsourcing, el cual se encarga de prestar programas con exclusividad para personas diagnosticadas con sobre peso u obesidad en cualquiera de sus etapas, estos servicios se encuentran divididos por áreas, siempre estarán enfocados en el asesoramiento por parte de profesionales de actividad física para la pérdida de peso de una manera saludable, por eso tienen un plan de negocio con el FAT GYM con el cual se enfoca en brindar una serie de productos que ayudan a contribuir en el mejoramiento de la calidad de la vida de la población (Pinilla, 2012).

Carlos Felipe Valencia & Daniela Enríquez Bedoya (2016) en su tesis de grado” *Tendencias del estilo de vida fitness en Colombia*” El concepto de vida saludable ha tomado una mayor relevancia durante la última década, debido a los constantes cambios del estilo de vida de las personas, por eso se evidencia una mayor preocupación por la salud, los indicios de enfermedades producidas por el sedentarismo, el estrés, la mala alimentación, entre otros, ha llevado diferentes marcas a desarrollar productos y servicios cada vez más especializados, que permiten a sus consumidores encontrar diferentes alternativas nutricionales y funcionales. (Bedoya, 2016)

## Marco teórico

El estilo de vida fitness, empezó a surgir a partir de los años 80, pero empezó a surgir con mayor intensidad en el año de 1835 en Estados Unidos, teniendo en cuenta que este año fue cuando se empezó a crear todas las gimnasias alternativas a las tradicionales, aquellas que estaban más ligadas a la disciplina de el aerobio, sin embargo, se sabe que ésta no es propia del siglo 80, ya que fue desarrollada en la década de los 60, es indispensable recordar que Kenneth Cooper, fue el creador de un test que era y es importante para actividades físicas llamado “Test de cooper”, digamos brevemente que las prácticas de entrenamiento corporal fitness, también se le suman la aparición de gimnasios con el mismo nombre, pero esto implicó una nueva y aparente ruptura con el pasado, afirmaré ahora que la noción de la vida fitness en sus dos componentes estilo de vida + Fitness, hacen referencia a aquellos hábitos que se tienen en la vida diaria, de igual forma saber cuánto tiempo le dedicamos al trabajo, que cantidad de horas reservamos para el ocio, de qué manera nos alimentamos, que indumentaria preferimos y para que ocasiones específicamente, que tipo de vivienda habitamos, cuan saludables son nuestras rutinas diarias, como cuidamos nuestro cuerpo, que tipo de deporte practicamos y todas las dimensiones que involucran nuestra vida cotidiana (Rodríguez, 2014).

La idea fitness proviene del campo de la Biología, ya que es una de las categorías que están estrechamente ligadas a la naturaleza, a la genética y en el fondo a la teoría de la evolución, por ello ésta es extrapolada a nuestro mundo social, teniendo unas características y significados que conservan mucho su origen, importante dejar claro que fitness es una de esas nociones que tienen una difícil definición, pero no solo eso también tiene una compleja traducción, ya que ha sido traducida al castellano dándole una definición como “Aptitud”, “Adecuación biológica”, “Eficacia biológica”, pero siempre se ha dicho que la idea central, está relacionada con los organismos y cuerpos para que estén adaptados a el entorno que los rodea (Rodríguez, 2014).

Ahora bien, trataremos la actividad física como aquella que hace referencia a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que demanda un gasto de energía, la cantidad gastada por cada persona es una variable continua que oscila entre

picos altos y bajos del ritmo cardíaco, en donde se tiene en cuenta el gasto calórico asociado con la actividad física que está determinada por la cantidad de masa muscular (Sanchez J. A., 2018).

A continuación, se definirá el fitness desde otro punto de vista y por ello decimos que es un conjunto de atributos que las personas tienen o logran, de igual forma es la capacidad de llevar a cabo tareas diarias con vigor y vigilancia (Sanchez J. A., 2018).

Por otro lado, podemos observar que el tema de realizar actividad física, nos permite obtener beneficios de salud, por ende, también se plantea el caso de los adultos mayores, ya que estos pueden orientarse al mayor índice de gasto energético, en busca de generar una vida fitness, se tiene en cuenta que éstos podrían llegar a presentar un alto nivel de mejora en su salud desde el punto de vista cardiovascular (Sanchez J. A., 2003)

Con todo esto veremos la calidad de vida relacionada con la salud de los adolescentes latinoamericanos, teniendo en cuenta que en las últimas décadas, se ha dado prevalencia en el tema del sobrepeso, en los jóvenes de todo el mundo, sin embargo sabemos que existe un exceso de peso corporal que puede llegar a afectar la salud de los jóvenes y por ende generar más problemas como la hipertensión y la intolerancia a la glucosa, definiéndose por tanto el síndrome metabólico, lo cual conlleva a analizar todas estas circunstancias a sabiendas del estilo de vida que llevan (Guedes, 2018)

Con anterioridad se sugiere practicar deporte, pero cada día esto va en evolución, muchas veces se habla del ejercicio intensivo, para combatir rápidamente el sobrepeso, porque va aumentando día tras día y por ello se necesitan ejercicios para la pérdida de peso que sean muy eficaces, teniendo en cuenta esto, se debe llevar una dieta para la pérdida de grasa, pero nunca dejar de comer, total que los aeróbicos están categorizados como lo más eficaces para esto, logrando preservar la masa corporal libre de grasa (Boutcher, 2016)

Volvemos ahora a examinar el deporte, ya que sabemos que éste es un fenómeno que sigue ganando espacio en la sociedad, tengamos en cuenta que las redes sociales, los medios de comunicación ayudan mucho con esto, es por ello que los países siempre están en competencia mejorando los grandes escenarios de deportivos, pero lo más importante ahora

es que el deporte logre entusiasmar a jóvenes y adultos para lograr metas con la práctica de éste (Cortina, 2016).

Ya aprendimos lo que es bueno y lo que es malo en el deporte, es necesario hablar de los hábitos alimenticios, ya que no tener una buena alimentación favorece el desarrollo de enfermedades y trastornos, por eso se dice y se habla de los que son endocrinos-metabólicos, cuando no se tienen horarios fijos para la alimentación, cuando se exceden con la sal, el azúcar, las grasas y los carbohidratos, por eso la alimentación es fundamental en la calidad de vida y más cuando se desea llevar una vida fitness (Sarabia, 2005).

Importante dejar en firme que existen estrategias que se pueden desarrollar para mantener un estilo de vida saludable y llegar a ser aplicados en su diario vivir con una adecuada nutrición, actividad física, buen descanso, sin consumo de alcohol o cigarrillo, mantener un equilibrio emocional, control médico, higiene personal, evitando el estrés y con buenas relaciones interpersonales (Coral, 2014).

Ya hemos visto como es la vida saludable, pero por último tendremos en cuenta la vida saludable en el trabajo, ya que es el diario vivir el cual se puede volver rutinario, tanto así que pueda afectar física y mentalmente el estado de salud de los trabajadores porque con esto el cuerpo humano puede volverse vulnerable a ciertas infecciones y enfermedades de la mente y del cuerpo, cada persona trae consigo una cultura mental aprendida que se transforma en costumbre y cada persona tiene su propia voluntad para tener un estilo de vida que puede ser el sedentarismo, adicciones, agresividad y condiciones que traen consigo malos hábitos que pueden convertirse en enfermedades cardiacas, renales, infecciones, estrés, hipertensión arterial, depresión, entre otros. (Callejas, 2014)

Con la anterior recopilación de información, se reflexiona acerca de que la creación de una empresa en el sector fitness, puede ir encaminada en demasiados ámbitos, bien sean gimnasios, estrategias nutricionales, recreación y educación, siendo evidente que es un momento excelente para incursionar en esta industria, por su constante crecimiento y personas que quieren hacer parte de él.

### 3. Metodología de la investigación

#### 3.1. Tipo de investigación

El paradigma que se aborda en esta investigación es histórico hermenéutico. Cifuentes, (2011) afirma que: “busca comprender el que hacer, indagar situaciones, contextos, particularidades, simbologías, imaginarios, significaciones, percepciones, narrativas, cosmovisiones, sentidos, estéticas, motivaciones, interioridades, intenciones que se configuran en la vida cotidiana” (Gil, 2011) Este paradigma se escoge como guía porque como marco referencial ayudará a aclarar los interrogantes de la investigación, con la que se busca describir y definir el estilo de vida fitness en la estrategia que llevan actualmente los ciudadanos de Bogotá, la cual se basa en cómo se pueden ejemplificar para tener una buena nutrición, hacer ejercicio y utilizar suplementos con el fin de revisar lo que pueden llegar a realizar con el impacto que ésta genera en la vida actual. Precisamente para dar respuesta a los interrogantes de la investigación se debe conocer, describir y examinar el contexto de las particularidades y las situaciones derivadas de la vida fitness.

El enfoque desde donde se va abordar esta investigación es de tipo *cualitativo*: Sampieri (2003) “utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación”. Debido a que su objetivo es el entendimiento del entorno, ya que para la realización de este trabajo se soporta por medio de encuestas y en la revisión de los documentos que permitieron determinar, describir y definir el estilo de vida saludable y los elementos teóricos – prácticos de la vida fitness. Se debe tener en cuenta que la investigación cualitativa plantea unas características que son acordes en la investigación propuesta, básicamente, lo que posibilitan estas características es que permiten estudiar a fondo una situación específica, comprenderla, estudiarla y eso resulta pertinente con los objetivos presentados.

El tipo de investigación o enfoque que se implementa es un estudio de caso de carácter cualitativo, donde se explica que por medio de este método se revisa y chequea la

conducta de los sujetos de estudio, teniendo en cuenta que es un proceso de indagación, descripción y de interpretación, ya que con éste se busca investigar algunos de los ciudadanos de Bogotá en la forma como llevan su estilo de vida

Con esta información, podemos establecer y determinar el estilo de vida de la población en estudio, centrando todo el esfuerzo en los hechos, teniendo en cuenta las herramientas didácticas y pedagógicas diseñadas.

### 3.2 Delimitación de la Investigación

Esta investigación tiene como objeto de estudio 150 ciudadanos de Bogotá, los cuales llevan o no llevan un estilo de vida fitness. Esta muestra fueron los encuestados en el trabajo de campo con el fin de identificar el estilo de vida que llevan en los ciudadanos y la visión para explicar cada uno de los elementos teóricos - prácticos del estilo de vida fitness.

#### 3.2.1. Tiempo y escenario

La investigación se gesta en el primer semestre de 2020 en la ciudad de Bogotá donde se observa el fenómeno; para finalizar el mismo semestre del presente año, tiempo en que se da la investigación a medida que se cursó la asignatura de investigación, que permiten el conocimiento para desarrollar el proyecto. Las acciones de su implementación son desarrolladas en la ciudad de Bogotá buscando tener presencia en “el comercio” como sea posible en un espacio público de algunos barrios de Bogotá

### 3.3 Diseño de la investigación

Esta investigación tiene un diseño transversal, debido a que las mediciones y registros que se toman se realizan una sola vez, entonces se tiene en cuenta que el tipo de investigación no es experimental y con esto podemos observar los fenómenos o acontecimientos que se muestran o se generan en un contexto natural, para así poder ser analizados.

Los pasos con los cuales se enfocaron la investigación fueron: delimitar el tema que fueron realizadas en base a la revisión bibliográfica de proyectos del estilo de vida fitness, definir el objeto del estudio de caso, el cual fue el “Estilo de vida fitness” la cual es definida como

la creación de empresa fitness, por lo cual surgió la necesidad de indagar acerca del estilo de vida que llevan los ciudadanos de Bogotá y examinar sus componentes ya sea en cuanto al ejercicio o suplementos no solo a través de la encuesta sino también de los documentos técnicos, públicos y de quienes han trabajado en ella. También se identificará la delimitación del tiempo y escenario, además de los instrumentos con los que se recolecta la información. Por ello en los instrumentos elegidos se tuvo la encuesta a 164 ciudadanos de Bogotá de diferentes edades y estratos, también incluyendo la revisión documental para conocer los objetivos.

Como primera herramienta, se propone plantear una encuesta centrada en el problema de estudio, es decir, dirigida hacia ciudadanos de Bogotá, residentes en diferentes localidades con los cuales se procede a efectuar la entrevista semiestructurada aplicada al sujeto de estudio, con el fin de conocer su estilo de vida, otorgando un panorama más amplio a la investigación.

### 3.4 Técnicas de generación y recolección de información

Para la escogencia de las técnicas e instrumentos de generación de información se tuvieron en cuenta criterios de pertinencia, de condiciones de la investigación y consideraciones éticas. Las técnicas específicas que se utilizarán durante la investigación son:

#### 3.4.1 Revisión Documental

Este método de recolección permite integrar la información a partir de los mensajes contenidos en las fuentes a través de los documentos internos y públicos como: libros, las revistas, los ensayos, las publicaciones producto de la investigación de estudios que se han hecho ya sean en tesis o conferencias de otras universidades, para desarrollar proceso de comprensión, descripción y hacer una relación entre cada parte del estilo de vida. La revisión documental también permite configurar un claro estado del arte en dicha investigación, para llevar a cabo esta revisión se tuvo en cuenta los objetivos de esta investigación al revisar cada uno de los documentos que podamos analizar.

### 3.4.2 Encuesta

La encuesta está formulada para ciudadanos de Bogotá de diferentes edades y estratos ya que es necesario saber si ellos llevan un estilo de vida fitness o no. En el proceso de diseño de este instrumento se generó un protocolo que especifica los siguientes pasos a seguir, que son determinar presentación de la encuesta y su respectivo consentimiento informado. Se diseña una batería de preguntas iniciales para orientar la encuesta (estas preguntas están basadas en los objetivos de la investigación y en las categorías teóricas que orientan el estudio). Se especificará un cierre para el proceso de encuesta e igualmente, se deja en claro que las encuestas serán analizadas y son para trabajo de grado por lo cual se transcribirán sobre fichas de contenido para su posterior análisis, de esta investigación teniendo en cuenta los objetivos.

### 3.5 Técnicas de análisis de la información

Este trabajo de grado empleará el siguiente proceso. Posterior a la recolección de datos se establece un plan de trabajo basado en encuestas y revisión de documentos de consulta pública que están a disposición de diferentes universidades o personas y que luego se codificarán en un primer plano por medio de texto.

### 3.6 Muestra y participantes

Los participantes que intervendrán en esta investigación, se elegirán a partir de los criterios mostrados en los objetivos. Ciudadanos de Bogotá de todas las edades y estratos sociales.

Esto se filtrará mediante entrevistas semiestructuradas, también se tiene en cuenta la recolección de dicha información, para lo cual es necesario consultar bases de datos y revisar documentos que muestren todo el desarrollo de la misma, para así poder llevar a cabo el desarrollo del trabajo hasta cumplir cada uno de nuestros objetivos. Es importante tener en cuenta que la población específica para esta investigación son ciudadanos de Bogotá de todas las edades, para poder llevar a cabo esto fue necesario la selección adecuada de la muestra, que se realiza de manera aleatoria, ya que era necesario saber

quiénes eran las personas que iban a participar, desde la muestra inicial contamos con ciudadanos de Bogotá.

### 3.7 Plan de trabajo

Dentro del plan de trabajo que nos permitió realizar el proceso de investigación, se tiene un tiempo y dinero estimado de 4 meses para poder hacer el proceso de observación en cada uno de estos instrumentos.

## Resultados

Después de aplicar la encuesta, se obtuvieron los siguientes resultados.

### Datos demográficos

1. ¿Dentro de los siguientes rangos de edad a cual pertenece usted?

164 respuestas

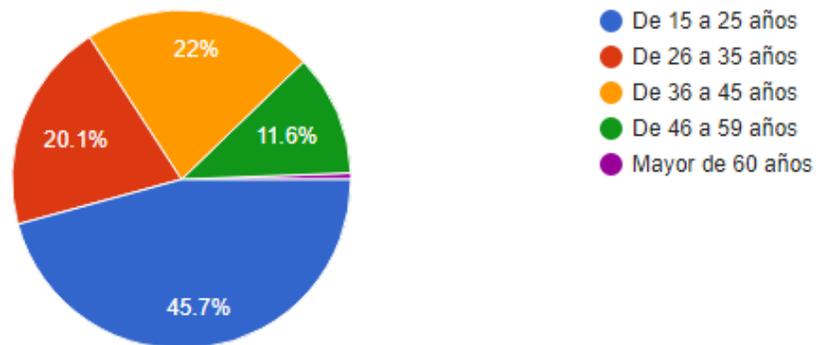


Gráfico 1. Datos sobre el rango de edad de los encuestados. Fuente: Autoría propia (gráfico generado por google forms)

En esta respuesta, se evidencia que casi la mitad de los encuestados, se encuentran en un rango de edad entre los 15 a 25 años, sin embargo también se tienen resultados significativos para la población de 36 a 45 años, lo que tal vez esté relacionado con que son personas que su estilo de vida si este relacionado al fitness.

2. ¿De los siguientes rangos como califica su nivel de ingreso mensual?

164 respuestas

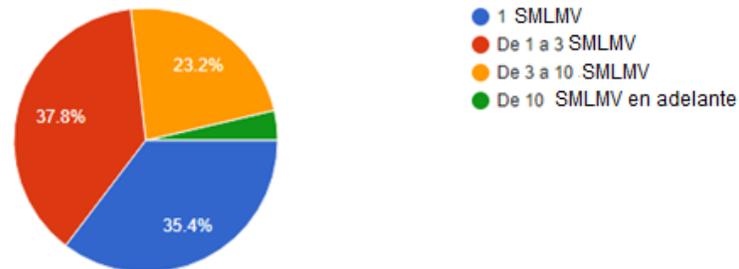


Gráfico 2. Ingresos mensuales de los encuestados. Fuente: Autoría propia (gráfico generado por google forms)

Además, es evidente que los ingresos de la mayoría de personas encuestadas no superan los 3SMLMV, enfocándose en la edad, ya que la mayoría de personas encuestadas no sobrepasan los 30 años, son personas que posiblemente aun estén estudiando.

3. ¿En que localidad de la ciudad de Bogotá reside actualmente?

164 respuestas

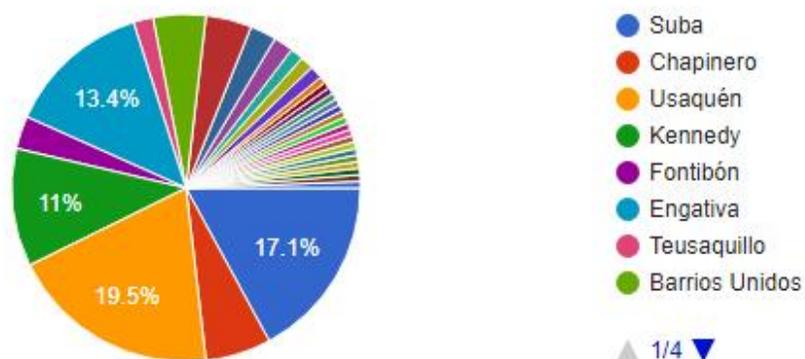


Gráfico 3. Localidad en donde habitan los encuestados. Fuente: Autoría propia (gráfico generado por google forms)

En la encuesta realizada, se encuentran habitantes de variados sectores de Bogotá, en los que priman Suba, Engativá y Usaquén, lo cual indica que son sectores donde hay oportunidad de negocio con la industria fitness.

4. ¿Según el lugar de su residencia a que estrato socio-económico pertenece según los recibos públicos?

164 respuestas

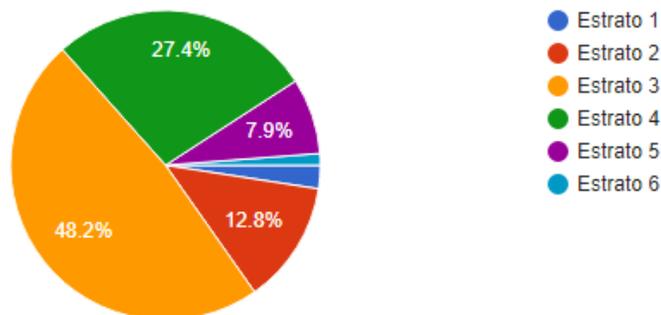


Gráfico 4. Estrato socio-económico los encuestados. Fuente: Autoría propia (gráfico generado por google forms)

Los estratos más frecuentes son el estrato 3 y 4 entre las personas encuestadas, lo cual podría estar relacionado a sus ingresos y al estilo de vida que llevan.

7. Determine su ocupación dentro de las siguientes opciones:

164 respuestas

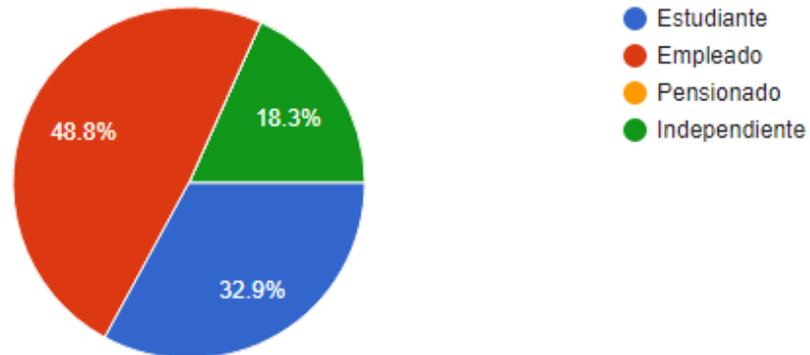


Gráfico 5. Ocupación de los encuestados. Fuente: Autoría propia (gráfico generado por google forms)

Ninguna de las personas encuestadas es pensionada, pero si hay una tasa alta de personas independientes y empleadas, lo cual pueda estar relacionado a el porque las personas no llevan una vida fitness (tiempo, o dinero).

### Datos sobre el estilo de vida

5. ¿Considera que el estilo de vida que lleva actualmente es saludable?

164 respuestas

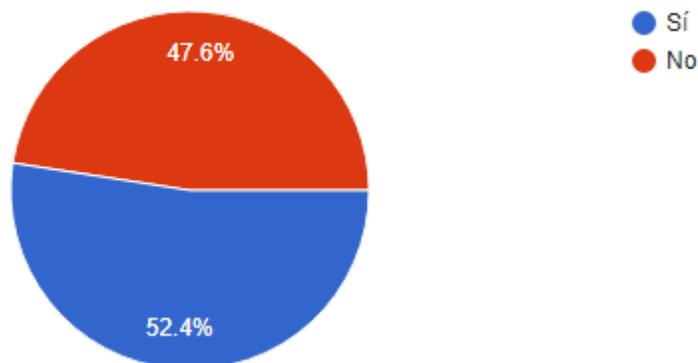


Gráfico 6. Pensamiento de los encuestados sobre su estilo de vida. Fuente: Autoría propia (gráfico generado por google forms)

Es importante conocer que alrededor de la mitad de los encuestados, consideran que tienen un estilo de vida saludable, lo cual el otro porcentaje de encuestados podría llegar a estar interesado en cambiar sus hábitos y mejorar su condición física.

6. ¿Para su comodidad, cuando realiza actividad física, donde la realiza?

164 respuestas

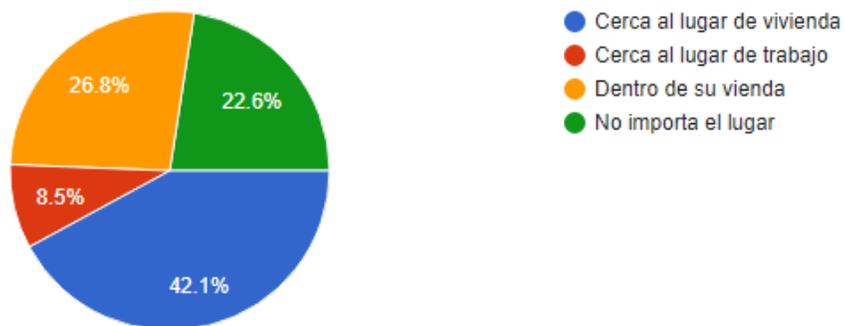


Gráfico 7. Lugares donde los encuestados realizan ejercicio. Fuente: Autoría propia (gráfico generado por google forms)

Evidenciando también que para ellos resulta más fácil realizar actividad física cerca al lugar de su casa y dentro de la vivienda, esto está ligado inclusive al tiempo y ocupaciones que tenga cada persona, permitiéndole o no realizar sus actividades físicas, inclusive personas afirman que el lugar no tiene importancia, demostrando que el ejercicio y actividad física no se dejan a un lado de su rutina

### 8. ¿Que tipo de actividad física practica?

164 respuestas

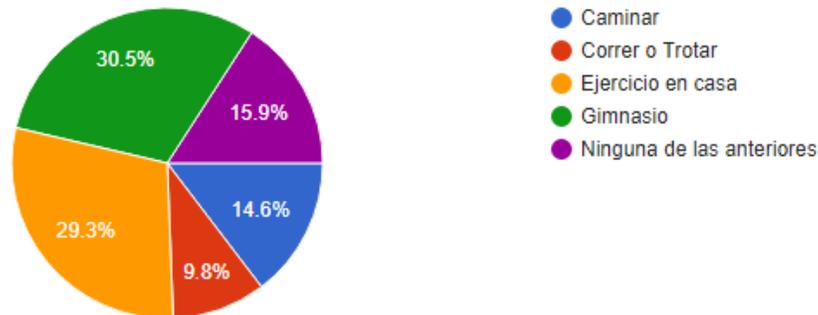


Gráfico 8. Actividad física que realizan los encuestados. Fuente: Autoría propia (gráfico generado por google forms)

Sin embargo, es necesario aclarar que el 15.9% de los encuestados no practica este tipo de ejercicios, que son los más comunes, además que casi la misma cantidad de personas, que practica ejercicio en casa, son las que practican ejercicio en el gimnasio.

Lo anterior son datos positivos, que reflejan que de los encuestados, un bajo porcentaje no realiza ejercicio, lo cual muestra que hay una gran demanda para el sector fitness, lo cual puede ser aprovechado para incursionar en el con un proyecto.

### 9. ¿Con que frecuencia realiza su actividad física?

164 respuestas

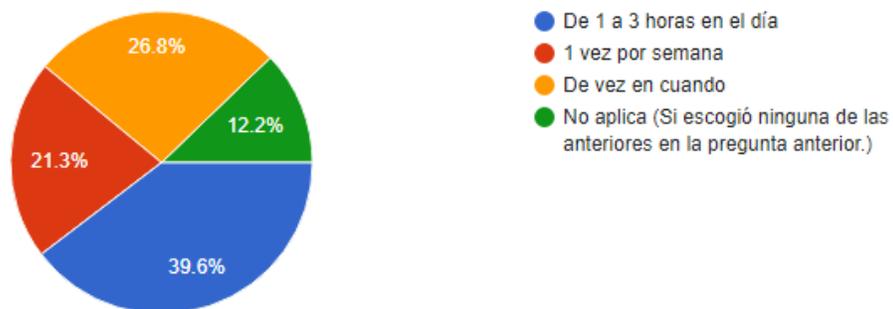


Gráfico 8. Actividad física que realizan los encuestados. Fuente: Autoría propia (gráfico generado por google forms)

Cabe también resaltar, que casi el 40% de las personas encuestadas practican ejercicio a diario y que el 26.8% practica de vez en cuando, resaltando que casi la mitad de los encuestados realizan ejercicio diario, se logra afirmar que las oportunidades de incursionar con un negocio en este sector, son altas.

10. ¿Considera usted que lleva una alimentación saludable en su cotidianidad?

164 respuestas

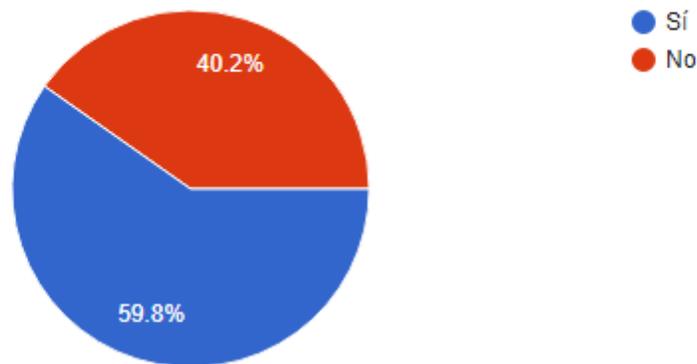


Gráfico 9. Alimentación saludable de los encuestados. Fuente: Autoría propia (gráfico generado por google forms)

Casi el 60% de los encuestados, consideran que tienen una alimentación saludable, lo cual se relaciona también en que se pueden mejorar los hábitos de las personas que no consideran que se alimentan saludablemente, por medio de proyectos encaminados a la industria fitness que pueda integrar a más personas que quieran relacionarse con este medio.

11. ¿Considera que los costos de alimentación, suplementos dietarios y entrenamiento en un gimnasio son elevados para llevar un estilo de vida Fitness?

164 respuestas

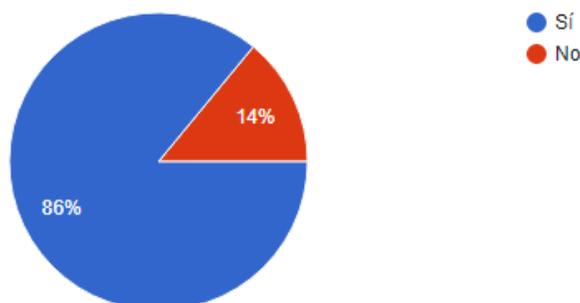


Gráfico 10. Costos de la vida fitness, según los encuestados. Fuente: Autoría propia (gráfico generado por google forms)

Además, la mayoría de personas encuestadas, piensan que llevar un estilo de vida fitness, es costoso por todo lo que implica, sin embargo esto puede considerarse una oportunidad, para el día que se requiera entrar a este mercado, se pueda considerar competir con estos precios elevados que los encuestados refieren.

12. Identifique dentro de las opciones alguna causa por la cual usted no practica una actividad física

164 respuestas



Gráfico 11. Causas de los encuestados por las cuales no realizan actividad física. Fuente: Autoría propia (gráfico elaborado por google forms)

Para finalizar, es necesario que saber que las personas encuestadas, cuando no tienen tiempo, dinero o falta de motivación, no realizan actividad física.

### **Discusión**

Como lo muestra con cifras la revista (Dinero, 2019) “ se estima que en Colombia 3,72% de la población asiste a gimnasios, es decir, 1,67 millones de personas, No obstante, así haya pocos usuarios, o precisamente porque existe un amplio espacio para crecer, cada vez crece más la competencia en esta industria, Las cadenas tradicionales como Bodytech (que opera desde 1998) y Spinning Center (desde 2000) enfrentan el desafío de nuevos jugadores que le apuestan al modelo de bajo costo y al uso de la tecnología. Por otro lado, uno de ellos, la cadena Smart Fit, fácilmente se podría equiparar al "D1 de los gimnasios". Al igual que la cadena de tiendas, apuesta por ofrecer un servicio de calidad a bajo costo, compensado con un gran volumen de usuarios. Al negocio de los gimnasios, que se estima en el país mueve US\$391,5 millones al año, no solo le han aparecido los formatos de bajo costo. También las aplicaciones para celulares inteligentes que permiten acceder a diferentes centros de entrenamiento con precios inferiores o en mejores condiciones de horarios y ofertas de clases. Teniendo en cuenta lo anterior esto nos permite identificar que, si hay posibilidad de entrar en un mercado, con precios y planes en donde se adapten a las personas, ya que con la diversidad de cadenas que prestan estos servicios a muy altos costos no les permite a todas las personas adquirir sus servicios ofrecidos.

Tal y como lo muestra Pieron, “La participación frecuente y regular en actividades físicas y deportivas muy diferentes es un elemento clave que permite efectos beneficiosos sobre la condición física y la salud. Después de abordar los aspectos conductuales de la participación, nos atendremos a los aspectos particulares de la motivación: la percepción de competencia o habilidad deportiva y la orientación de los objetivos en términos de tarea o ego. Estos aspectos tienen una peculiaridad significativa con respecto a la continuidad de las actividades físicas y deportivas.” (Piéron, 2004) Esto demuestra y aplica en los resultados obtenidos, lo que realmente buscan las personas, incluso los encuestados consideran que desde hace tiempo ya llevan un estilo de vida y una alimentación saludable.

Además, esta información recolectada, permite dar respuesta a la pregunta de investigación, entendiendo que, si es viable incursionar en el mundo fines como empresa, ya que la industria está en constante crecimiento, debido a que las personas cada vez son más conscientes de sus hábitos y quieren estar saludables.

Por otro lado, Rodríguez afirma sobre la vida saludable y el estilo de vida fitness que “el fenómeno ya ha sido estudiado e interpretado de acuerdo a una perspectiva que, si bien da una respuesta precisa, no deja ver el abanico diverso de estilos de vida fitness existentes, donde las clasificaciones etarias, de género y de clase social resultan jugar un papel vital, por lo que tenerlas en cuenta brindaría una mirada alternativa y enriquecedora.” (Rodríguez y Alejandro Damian, 2014). Lo cual brinda valor a esta investigación, ya que al caracterizar a estas personas es posible que hasta se pueda estimar o predecir las actividades que comúnmente realizan, para de esta manera se pueda incursionar en lo que les competa a los interesados en este tema.

Dantas, Bezerra y Mello, refieren incluso que el estilo de vida fitness tiene varias implicaciones en muchos ámbitos de la vida de las personas, lo cual permite entender que para unas puede ser importante y para otras no, desarrollar estos hábitos como estilo de vida.

- 1) Social: Ya que los seres humanos son seres sociales y necesitan de otras personas para sentirse parte de un grupo y de esta manera encajar en algo de su interés.
- 2) Emocional: En este ámbito se tratan temas de sentimientos, comportamientos íntimos, libertades, autosatisfacción, además de la creación y fortalecimiento de sus habilidades, que pueden inclusive aportar en otros campos de su vida.
- 3) Intelectual: Permite que las personas se conozcan más a sí mismas, además de fortalecer su inteligencia y capacidad de aprendizaje.
- 4) Físico: El mejorar hábitos alimenticios y fortalecer por medio de ejercicios el cuerpo trae muchos beneficios para la salud. (Dantas, Bezerra, & Mello, 2009)

Apoyando lo anteriormente dicho, e inclusive llevándolo a temas de consumismo, lo cual es concerniente a la pregunta de investigación planteada, Corrales comenta que “En la

sociedad consumista que nos ha tocado vivir, todos pretendemos gozar de actividades placenteras que nos liberen de la rutina y de las obligaciones diarias, pero hay más, todas las personas se interesan por conseguir una calidad de vida superior mejorando su salud, es aquí donde se destaca el fitness entendido como ocio saludable, ya que no es tan sólo un importante agente socializador que permite la interacción con los otros y disfrutar de actividades grupales al motivar para actuar con los demás, sino que como alternativa de práctica en nuestro tiempo libre, nos ayudará a conseguir un mejor estado físico y de salud.” (Corrales A, 2010)

Además, mencionando de nuevo el consumismo, muchas personas utilizan suplementos o medicamentos para potencializar su físico y “En el sector salud, es de vital importancia obtener siempre la información confiable acerca de cada producto, medicamento o servicio” (Acosta, Martínez, Fournier, & Neyra, 2019) por lo que se recomienda medida y responsabilidad en este tema.

Respecto a las implicaciones a futuro, como recomendación a otras investigaciones, es pertinente que se tomen en cuenta personas que desarrollan un estilo de vida fitness, por ejemplo: deportistas o población que con frecuencia visitan el gimnasio, confrontándolas con las personas que realizan ocasionalmente deporte y contrastar resultados entendiendo con profundidad el cómo las personas adoptan estos estilos de vida en su cotidianidad.

Contextualizando a la idea que se tiene en este trabajo, se evidencia que incursionar en la industria fitness si es viable, ya que son muchas las personas que lo hacen y se seguirán sumando personas, bien sea por motivos físicos o de salud, además de las variadas opciones en las cuales se puede intervenir, como gimnasios, educación, recreación y nutrición.

También se recomienda a futuros investigadores, que indaguen sobre los estilos de vidas de estas personas, como su rutina, hábitos alimenticios y datos relacionados que puedan brindar más información sobre los estilos de vida saludables.

Entre las limitaciones al realizar el estudio, se encuentra que se debe tener una mejor precisión en las preguntas a formular en la encuesta, para que brinden una total claridad de la situación actual respecto a la vida fitness, incluso preguntar abiertamente lo que

verdaderamente las personas consideran como alimentación o vida saludable, para contrastarlo respecto a otros artículos que se conozcan en el sector fitness.

## **Conclusiones**

De acuerdo la investigación realizada se puede determinar que el estilo de vida fitness también se fundamenta en un conjunto de ejercicios o actividades que proporcionan un buen estado de salud física y bienestar que se consigue con llevar una alimentación saludable y una rutina de ejercicios.

Teniendo en cuenta la información recolectada por medio de las encuestas se concluye que la mayor cantidad de demanda se puede encontrar en el rango de edad de 15 a 25 años puesto a que correspondió al 45,7% de la población encuestada, se evidencia que las personas jóvenes pueden representar la mayor participación dentro del estilo de vida fitness

Según las encuestas realizadas podemos concluir que la mayor parte de la demanda se encuentra en la localidad de suba, ya que el 17% de la población encuestada pertenece a esta localidad, Además de acuerdo con los datos obtenidos se concluye que la mayor parte de demanda se encuentra dentro del estrato 3 dado a que este represento el 48,2% de las personas encuestadas, seguido del estrato 4 (27,4%) y el estrato 2 (12,8%)

Según los datos recolectados , se puede concluir que la gran parte de la demanda prefiere realizar actividad física cerca de su vivienda , representante el 42,1% de las personas encuestadas , permitiendo identificar los puntos claves como lo son sectores residenciales para ofrecer los servicios de la industria fitness debido a que es más cómodo para las personas no tener que movilizarse muy lejos, incluso hay personas que practican ejercicio en lugares cercanos a sus trabajos, dando a entender que la ciudad de Bogotá, es un lugar en donde la industria fitness está en crecimiento

Es necesario determinar que después de analizar los resultados obtenidos en las encuestas, las principales razones que tienen las personas de estratos (2-3-4) para no realizar ejercicio físico son sus ingresos, la falta de tiempo y el no tener ganas, ya que muestran falta de intención para realizarlo.

A manera de conclusión, se entiende que la industria fitness es una alternativa para el desarrollo de una idea de negocio, ya que los estilos de vida saludable están en desarrollo y son muchas las personas que quieren adoptar estos estilos de vida en su cotidianidad, por los múltiples beneficios para su salud y con mayor frecuencia generar un hábito saludable incluyendo la nutrición y el ejercicio físico, por lo que se tendrían ya dos campos en los cuales incursionar con la propuesta de negocio.

A partir de los datos recolectados se debe tener en cuenta que la industria fitness debe realizar promociones fijándose en la cantidad de tiempo disponible de las personas para realizar dichos entrenamientos físicos, además de realizar campañas de educación respecto a los beneficios que trae llevar un estilo de vida fitness

Sin embargo, es necesario un estudio más profundo (esto a manera de recomendación para futuros investigadores) en donde a éstas personas determinadas tienen hábitos de vida saludables o dicen tenerlos, se puedan caracterizar mejor de acuerdo a las actividades que son más frecuentes en ellos, para realizar un estudio de mercado y posteriormente establecer estrategias de promoción de eventos fitness, viéndolo también como una oportunidad de negocio.

Este trabajo, es posible que sirva como base para futuras investigaciones en este mundo de la vida saludable, ya que más que por la importancia de incursionar allí, es incluso una oportunidad para poder conocer sobre este tema que está en constante crecimiento y que seguramente no se detendrá, lo cual brinda infinitud de oportunidades ya que esta industria fitness es muy amplia, y se puede intervenir con un modelo de negocio en variados ámbitos.

### **Declaración ética**

Señale brevemente los criterios básicos de consentimiento informado cuando la investigación contemple intervención de población humana, bajo los criterios de “esta investigación no tiene ningún riesgo para los participantes”

El autor declara que este trabajo de grado, se acoge a los principios, preceptos, definiciones e indicaciones establecidos en la “Política de propiedad intelectual” vigente en la Universidad El Bosque (Acuerdo No. 12746 de 2014), así como la Circular No. 06 de 2002 de la Dirección nacional de derechos de autor.

Al tenor de lo anterior los autores de este trabajo de grado ratifican que su trabajo es original y cumple con todo lo reglamentario sobre derechos de autor, siendo los autores los únicos responsables del contenido y las ideas planteadas en el presente manuscrito.

### Referencias Bibliográficas

- Acosta, J. R., Martínez, I. L., Fournier, L. P., & Neyra, A. N. (2019). Plan de mejoras al sistema de trazabilidad de medicamentos en Cuba. *Cuadernos Latinoamericanos de Administración*, 108.
- Alfonso, K. (22 de 05 de 2017). *¿Cuánto le cuesta al mes llevar una rutina fitness?* Obtenido de La republica: <https://www.larepublica.co/consumo/cuanto-le-cuesta-al-mes-llevar-una-rutina-fitness-2512016>
- Bedoya, C. F. (2016). *Tendencias del estilo de vida fitness en Colombia*. Obtenido de Universidad ICESI: [https://repository.icesi.edu.co/biblioteca\\_digital/bitstream/10906/83067/1/valencia\\_%09tendencias\\_estilo\\_2016.pdf](https://repository.icesi.edu.co/biblioteca_digital/bitstream/10906/83067/1/valencia_%09tendencias_estilo_2016.pdf)
- Boutcher, S. H. (2016). *Efecto de Ejercicio Intermitente de Alta Intensidad sobre la Composición Corporal de Varones Jóvenes con Sobrepeso*. Obtenido de <https://g-se.com/efecto-de-ejercicio-intermitente-de-alta-intensidad-sobre-la-composicion-corporal-de-varones-jovenes-con-sobrepeso-1602-sa-J57cfb27234401>
- Callejas, F. H. (2014). *Promoción de estilo de vida saludable y su influencia en el ambiente laboral*. Obtenido de [https://www.academia.edu/38349031/Articulo\\_cientifico\\_estilos\\_de\\_vida\\_saludables](https://www.academia.edu/38349031/Articulo_cientifico_estilos_de_vida_saludables)
- Claros, J. A. (25 de 04 de 2011). *Actividad física: Estrategia de promoción de la salud*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- Coral, R. d. (06 de 2014). *ESTRATEGIAS QUE PROMUEVEN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rudca/v17n1/v17n1a05.pdf>
- Corrales A, R. (2010). *EL FITNESS ENTENDIDO COMO OCIO ACTUAL SALUDABLE*. Obtenido de [http://www.trances.es/papers/TCS%2002\\_1\\_2.pdf](http://www.trances.es/papers/TCS%2002_1_2.pdf): <http://www.trances.es>

- Cortina, A. (2016). *Deporte y Juego Sucio*. Obtenido de <https://g-se.com/deporte-y-juego-sucio-2107-sa-B57cfb2727cfb7>
- Dantas, E., Bezerra, J., & Mello, D. (2009). *Fitness, Saúde e Qualidade de Vida*. Obtenido de [https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/31052621/Fitness\\_saude\\_e\\_qualidade\\_de\\_vida.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DFitness\\_saude\\_e\\_qualidade\\_de\\_vida.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=ASIATUSBJ6BAB6BW3FMB:https://s3.amazonaws.com](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/31052621/Fitness_saude_e_qualidade_de_vida.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DFitness_saude_e_qualidade_de_vida.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=ASIATUSBJ6BAB6BW3FMB:https://s3.amazonaws.com)
- Dinero, R. (2019). Cadenas de descuentos sacuden negocio de gimnasios. Recuperado el 3 de Abril de 2020 de <https://www.dinero.com/edicion-impresa/negocios/articulo/se-reacomoda-el-negocio-de-los-gimnasios/272062>
- Fernandez, B. S. (2010). *Tendencias Fitness, consumo de productos para la imagen personal*. Obtenido de Universidad de Sevilla: <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/26175/tfgpubConsumoproductosaspectopersonal.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gil, R. M. (2011). *Diseño de proyectos de investigación cualitativa*. Buenos Aires: noveduc.
- Guedes, D. P. (2018). *Calidad de Vida Relacionada con la Salud y Exceso de Peso Corporal en una Muestra de Adolescentes Latinoamericanos*. Obtenido de <https://g-se.com/calidad-de-vida-relacionada-con-la-salud-y-exceso-de-peso-corporal-en-una-muestra-de-adolescentes-latinoamericanos-2427-sa-N5b4d38cd67c33>
- La opinion . (2017). *La industria del fitness*. Obtenido de <https://www.laopinion.com.co/la-industria-del-fitness-80733#OP>
- Napolitano, M. E. (2012). *Discursos de poder en el fitness. El comercio de los entrenamientos que duelen*. Obtenido de Universidad Nacional de la plata: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.467/te.467.pdf>
- Ortega, H. G. (2011). *PLAN DE NEGOCIOS PARA LA CREACIÓN Y PROMOCIÓN DE OLIMPO GYM EN LA CDLA. LA FLORIDA DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL*. Obtenido de Universidad de guayaquil: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/1286/1/TESIS%20OLIMPO%20GYM.pdf>
- Perdomo, D. L. (2017). *El fitness, como estilo de vida saludable: Propuesta de campaña publicitaria para un consumo responsable*. Obtenido de Pontifica Universidad Javeriana: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/40027/Trabajo%20de%20Grado%20Diana%20Lucia%20%20Andrade%20Perdomo.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Piéron, M. (2004). *Estilo de Vida, Práctica de Actividades Físicas e Esportivas*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2953114>: <https://dialnet.unirioja.es>

- Pinilla, V. M. (2012). *Gimnasio FAT GYM plan de negocios* . Obtenido de Universidad Santo tomas:  
[https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/4090/Nu%C3%B1ezvictor2012%20\(1\).pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/4090/Nu%C3%B1ezvictor2012%20(1).pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Quijada, P. C. (2014). *plan de negocios y analisis de la industria fitness en chile*. Obtenido de Universidad de chile:  
[http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/116648/Seminario\\_de\\_Titulo\\_ICMA\\_Pamela\\_Quijada.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/116648/Seminario_de_Titulo_ICMA_Pamela_Quijada.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Ramírez, L. G. (2017). *PRÁCTICAS DE CONSUMO DE ESTETICA SALUDABLE Y ESTILO DE VIDA FITNESS EN JOVENES DE LA LOCALIDAD DE CHAPINERO*. Obtenido de Universidad Santo tomas:  
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/9524/BallenLeidy2017.pdf?sequence=1>
- Rodriguez y Alejandro Damian. (2014). *El fitness es un estilo de vida.Gimnasios y sociabilidad en una perspectiva crítica*. Obtenido de VIII Jornadas de Humanidades y Ciencias de la Educación Sociología de la UNLP. Departamento de Sociología de la Facultad de:  
<https://www.aacademica.org/000-099/569.pdf>
- Rodriguez, A. D. (3 de 12 de 2014). *El fitness es un estilo de vida. Gimnasios y sociabilidad en una perspectiva crítica*. Obtenido de Memoria academica:  
<http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=eventos&d=Jev4733>
- Rodríguez, D. P. (2014). *ANÁLISIS DE LA INCIDENCIA FITNESS EN LA SOCIEDAD*. Obtenido de Universidad Santo tomas:  
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/12470/2018diananieto.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sanchez, J. A. (2003). *Actividad física y diferencias de fitness funcional y calidad de vida en hombres mayores*. Obtenido de Universidad de palmas de gran Canaria:  
<https://accedacris.ulpgc.es/handle/10553/57407>
- Sanchez, J. A. (2018). *PRÁCTICAS DE CONSUMO Y ESTILOS DE VIDA FITNESS*. Obtenido de Universidad Santo Tomas:  
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/10910/2018Corba.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sarabia, M. M. (2005). *Maheli Más SarabiaMaheli Más Sarabia*. Obtenido de  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202005000200006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202005000200006)
- Taboola. (2020). *Fitness*. Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/diccionario/fitness.html>



UNIVERSIDAD  
**EL BOSQUE**