

## La incidencia del entrenador personal en la adherencia al ejercicio físico

*The impact of the Personal Trainer on adherence to physical exercise*

*O impacto do Personal Trainer na adesão ao exercício físico*

### Resumen

Dado que a pesar de la necesidad por aumentar la práctica al ejercicio físico se han generado nuevas tendencias de entrenamiento, así como estrategias por parte de los entrenadores, aún se presentan altas tasas de deserción. Por ello, surge la necesidad de investigar la importancia de la preparación de entrenadores, desde el ámbito académico, la forma de relacionarse y la calidad del servicio, con el fin de conocer qué competencias se requieren para satisfacer las necesidades de los usuarios. Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue determinar la incidencia del entrenador personal en la adherencia del usuario al ejercicio físico, con un enfoque cualitativo, utilizando como técnica de recolección de datos la entrevista semiestructurada, para conocer la perspectiva de entrenadores personales y de usuarios activos e inactivos sobre las competencias esenciales de los entrenadores personales. El estudio concluyó que los entrenadores influyen de manera directa en la adherencia al ejercicio físico y, entre las competencias claves se encuentran: la condición física y estilo de vida, el perfil académico y profesional, las relaciones interpersonales, y el liderazgo y la motivación constante. Además, se señaló que la obtención de resultados y el factor socioeconómico son otras causantes que influyen en la decisión de abandonar el ejercicio físico.

**Palabras clave:** competencias del entrenador personal, adherencia al ejercicio físico, perspectivas.

### Abstract

Given that, despite the need to increase physical exercise practice, new training trends and strategies by coaches have emerged, high dropout rates still persist. Therefore, there is a need to investigate the importance of coach preparation in the academic context, in how they relate, and in the quality of service to identify the competencies required to meet user needs. Thus, the aim of this

LAURA D. RODRÍGUEZ VELANDIA<sup>1</sup>  
HEIDI JOHANA BAUTISTA SALAMANCA<sup>2</sup>  
NICOLÁS OSORIO CASALLAS<sup>3</sup>  
FERNANDO GUÍO GUTIÉRREZ<sup>4</sup>

#### ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Recepción: 04/11/2023

Aceptación: 15/08/2025

- 1 Estudiante del Programa Cultura Física, Deporte y Recreación, Universidad Santo Tomás. [lauradrodriguez@usantotomas.edu.co](mailto:lauradrodriguez@usantotomas.edu.co)
- 2 Estudiante del Programa Cultura Física, Deporte y Recreación, Universidad Santo Tomás. [heidybautista@usantotomas.edu.co](mailto:heidybautista@usantotomas.edu.co)
- 3 Estudiante del Programa Cultura Física, Deporte y Recreación, Universidad Santo Tomás. [nicolasosorio@usantotomas.edu.co](mailto:nicolasosorio@usantotomas.edu.co)
- 4 Lic. en Educación Física, Recreación y Deporte, Esp., MSc., PhD. en Educación Basada en Competencias, Universidad Santo Tomás. [fernandoguio@usta.edu.co](mailto:fernandoguio@usta.edu.co)

study was to determine the impact of the personal trainer on user adherence to physical exercise, with a qualitative approach, using the data collection technique: semi-structured interviews to understand the perspective of personal trainers, active and inactive users on the essential competencies of personal trainers. The study concluded that trainers have a direct influence on adherence to physical exercise, and among the key competencies are physical condition and lifestyle, academic and professional profile, interpersonal relationships, and constant leadership and motivation. Additionally, it was noted that achieving results and socioeconomic factors are other causes that influence the decision to abandon physical exercise.

**Keywords:** personal trainer competencies, adherence to physical exercise, perspectives.

## Resumo

---

Dado que, apesar da necessidade de aumentar a prática de exercícios físicos, novas tendências de treinamento e estratégias por parte dos treinadores têm surgido, ainda assim, altas taxas de desistência persistem. Portanto, surge a necessidade de investigar a importância da formação dos treinadores no contexto acadêmico, na forma como se relacionam e na qualidade do serviço, a fim de identificar quais competências são necessárias para atender às necessidades dos usuários. Portanto, o objetivo deste estudo foi determinar a incidência do treinador pessoal na adesão do usuário ao exercício físico, com uma abordagem qualitativa, utilizando a técnica de coleta de dados: entrevistas semiestruturadas para conhecer a perspectiva dos treinadores pessoais, usuários ativos e inativos sobre as competências essenciais dos treinadores pessoais. O estudo concluiu que os treinadores têm influência direta na adesão ao exercício físico, e entre as competências-chave estão: a condição física e o estilo de vida, o perfil acadêmico e profissional, as relações interpessoais e a liderança e motivação constante. Além disso, observou-se que a obtenção de resultados e o fator socioeconômico são outras causas que influenciam na decisão de abandonar o exercício físico.

**Palavras-chave:** competências do treinador pessoal, adesão ao exercício físico e perspectivas.

## Introducción

---

El informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) analizado por Kolesnicov (2021), resaltó la creciente preocupación por el sedentarismo, considerado como una “pandemia silenciosa”. Se proyecta que para 2030 habrá unos 500 millones de casos de enfermedades relacionadas con la inactividad física en países de Latinoamérica, esto subraya la necesidad de aumentar la adherencia a la actividad física. Una de las tendencias en tiempo de pandemia y pospandemia ha sido el entrenamiento personalizado (Franco et al. 2022), pues los entrenadores se vieron en la necesidad de buscar estrategias didácticas, muchas basadas en el uso de la tecnología y el fortalecimiento de relaciones interpersonales. Sin embargo, aún se presentan altas tasas de desertión por razones asociadas a la motivación, muchas de estas relacionadas con las competencias del entrenador, evidenciando la necesidad de profundizar en su preparación integral.

Sanclemente y Arias (2014) afirmaron que el 50% de las personas que inician un programa de ejercicio desertan entre los primeros tres a seis meses, de tal manera que no se logran beneficios en pro de la salud, por lo que se hace importante conocer cómo

incide la motivación en la adherencia al ejercicio físico. Además, se deben tener en cuenta las necesidades del usuario para buscar la excelencia por parte del entrenador (European Observatory of Sport Employment, 2019, como se cita en Campos, 2021). Para ello es indispensable satisfacer las expectativas del cliente, dado que este factor puede afectar las necesidades y deseos de los usuarios como lo evidenciaron Gómez, et al. (2019), quienes resaltan la importancia de la determinación del perfil y la segmentación de los servicios.

Así pues, algunos autores mencionan aspectos que deben incluirse en el perfil del entrenador. Bennie et al. (2017) relacionaron la formación académica, lo que concuerda con la investigación de Da Silva et al. (2022) quienes suman a este aspecto la buena actitud, empatía, buen sentido del humor, estrategias de *marketing* y puntualidad, todas ellas relacionadas con la fidelización. Por otro lado, en cuanto a la apariencia física (Park et al. (2022) hallaron que los consumidores perciben más competentes a los entrenadores con mayor masa muscular, por lo que la apariencia de los entrenadores puede ser una herramienta de *marketing* en el mercado laboral del entrenamiento.

De acuerdo con lo anterior, en esta investigación se pretende determinar la incidencia del entrenador personal en la adherencia al ejercicio físico en usuarios que residen en Bogotá, teniendo en cuenta como base conceptual la percepción, definida como una representación de la conciencia (Rosales, 2015), la cual parte de la realidad individual con respecto a la experiencia en situaciones determinadas, que dependen del reconocimiento de emociones a partir de la reacción de las personas, generando impresiones sobre una situación, y que se logra desde la unión de diferentes elementos que recolecta el individuo desde su experiencia. Estas situaciones son procesadas para tener una impresión o concepto sobre algo o alguien, desde los estereotipos y la experiencia teniendo en cuenta las expectativas y la impresión generada (Arias, 2006).

La percepción sobre otro depende de la familiaridad, el valor del estímulo y el significado del mismo, lo que permitirá explicar los estímulos recibidos; por tanto, se establece que la percepción no es exclusiva desde los sentidos, sino que al procesar la información, el individuo puede tomar ciertas conductas y generar soluciones a su propia realidad. Por ende, la percepción del entrenador puede repercutir en la conducta del usuario y aunque es un área poco estudiada en el ámbito *fitness* (Boerner et al. 2021) se ha evaluado, además, que el sexo, el físico, la composición corporal y los conocimientos nutricionales son aspectos que se tienen en cuenta a la hora de percibir a un entrenador (Dunn-Lewis et al., 2022; Boerner et al. 2021; Barnes, et al., 2019).

Por otro lado, el término competencia, alude a una cualidad de ser funcionalmente idóneo partiendo del conocimiento, juicio, habilidades o fuerza para llevar a cabo una tarea determinada. En este sentido, Muñoz et al. (2016) mencionaron que existen unas competencias genéricas que son comunes en una rama profesional, como la salud, la ingeniería y la educación, y las competencias específicas que son propias de la profesión y dan cierta identidad, por tanto, las competencias son multidimensionales dado que implican integración de saberes y compromete éticamente a la persona desde la capacidad de respuesta en varios contextos y en escenarios reales (Guio, 2016). La ausencia de estas competencias que avalan el quehacer del entrenador y pueden afectar los comportamientos de sus usuarios.

Finalmente, la teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan, es una de las más utilizadas para explicar la adherencia a las actividades físico-deportivas. Según Molinero et al. (2011), en esta teoría se explica que los seres humanos tienden a estar en un constante crecimiento personal y a implicarse con el entorno que los rodea; así pues, si

la interacción con el medio y la relación con otros llevan a conductas de forma voluntaria y volitiva, se favorece la calidad de implicación y bienestar, mientras que si su interacción con el ambiente actúa sobre el individuo de manera controladora, esta tendencia se verá frustrada y desarrollará malestar. Es decir, si el individuo no siente que el ambiente o el contexto en el que está es agradable y le genera buenas experiencias, no verá la necesidad de implicarse a profundidad, pues no se siente competente en ese entorno y es así como no le aportará a un crecimiento personal. Dentro de esta teoría existe como base la motivación, la cual depende de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que van a determinar la elección al tipo, la intensidad y la persistencia de la actividad física a realizar, pues partiendo de esto se facilitará la adherencia al ejercicio físico (López y Márquez, 2001 como se cita en Molinero et al., 2011). Por tanto, es indispensable tener en cuenta la motivación intrínseca, extrínseca y la desmotivación que determinarán las conductas del individuo.

En otro orden de ideas, se espera generar conciencia en los entrenadores personales sobre la importancia de adquirir competencias específicas o mejorarlas, centrándose en las necesidades y expectativas de los usuarios y ofreciendo herramientas a las instituciones educativas para abogar por una formación de profesionales integrales, capaces de satisfacer las demandas de la población con una mayor calidad percibida en donde se tiene en cuenta, según estudios realizados, la ética, la dedicación, la motivación, la empatía, el interés, habilidades sociales y la pasión por la profesión (Melton et al., 2011; Ortega et al., 2021; Campos et al., 2021).

Al comprender las expectativas de los usuarios, se pueden desarrollar estrategias que vayan más allá de los métodos y formas tradicionales, incorporando aspectos de calidad percibida, pues esto tendrá un efecto directo en los usuarios, influyendo en su percepción, por lo que a menor calidad del servicio menor adherencia al ejercicio físico, rescatando la idea de Zourladani et al. (2020) quienes afirmaron que estos son los cimientos para el aumento de usuarios en el sector *fitness*. Finalmente, se espera impactar positivamente en la salud pública, la economía del país y la formación de los entrenadores personales.

## Métodos

---

Esta investigación tiene un enfoque cualitativo; según Blasco y Pérez (2007) “la investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas” (p. 17). En este caso se interpreta el fenómeno del entrenamiento personalizado como un servicio desde las experiencias y percepciones de los usuarios y entrenadores, para comprender cuál es la posible adherencia al ejercicio físico del usuario, desde tres unidades de análisis que permiten evaluar el objeto de estudio sin posibles sesgos y de manera objetiva, para llegar a una correcta interpretación y comprensión de los hechos. Se trabajó bajo el paradigma hermenéutico, el cual pretende según Ricoy (2006) citando a Serrano (1994), interpretar la realidad y describir el hecho en el que se relaciona un acontecimiento. Igualmente, Barrero et al. (2011) mencionan que este paradigma se da a través de la comprensión de la conducta humana para descubrir significados sociales, desde un conjunto de distintas realidades, es fundamentado en las interacciones del mundo social y se caracteriza por profundizar en la investigación y en el contexto dado, siendo las técnicas más utilizadas las entrevistas, historias de vida y los estudios de caso, entre otras.

Luego de identificar el problema de investigación: abandono de la práctica del ejercicio físico por características del entrenador, se utilizó como técnica de recolección

de información una entrevista semiestructurada la cual tiene mayor flexibilidad, pues empieza con una preguntas que se pueden adaptar a las respuestas de los entrevistados (Troncoso y Amaya, 2017), lo que permite al investigador dirigir su atención a aquellos aspectos no observables ni susceptibles, como opiniones, propósitos, motivaciones, comentarios y significados (Barrero et al., 2011).

Esta técnica proporciona información sobre distintas unidades de análisis (perspectivas, competencias y razones de deserción o adherencia), dirigidas a tres fuentes de información (entrenadores, usuarios activos y usuarios inactivos) y diez participantes por cada fuente mencionada. La información fue recolectada mediante una grabación de audio, con el fin de codificar con mayor facilidad para hallar una teoría sustantiva desde el diseño de investigación de teoría fundamentada, ya que dependiendo de los resultados se dará explicación o comprensión a la influencia que tiene el entrenador personal en la adherencia del ejercicio físico.

## Resultados

Se realizaron treinta entrevistas en total, diez por cada fuente de información. Los entrenadores se encontraban en un rango de edad de 21 a 36 años, los usuarios activos entre los 21 a 55 años y los usuarios inactivos entre 22 a 45 años; cabe destacar que todos los participantes hicieron parte de la investigación de manera voluntaria y pertenecían a distintos servicios de entrenamiento personalizado. Para procesar los resultados se utilizó un tipo de análisis semántico que permitió la sistematización y organización de la información recolectada, construida desde la técnica de la teoría fundamentada, en donde se utilizaron las categorías apriorísticas. Las categorías fueron relacionadas entre sí para definir la teoría sustantiva.

En cuanto a las razones de deserción o adherencia que tienen los usuarios asociados al entrenamiento personalizado, los entrenadores y usuarios coinciden en que el no ver los resultados o el incumplimiento de los objetivos en los tiempos establecidos, ya sea por una mala planeación o unas cargas indebidas, es uno de los factores que más incide en la deserción. Sin embargo, todos los participantes expresan que no solo es una responsabilidad del entrenador, si no que depende también de los comportamientos y el compromiso del usuario fuera de los entrenamientos, dado que, si no complementan con otros hábitos saludables, esto afecta en gran medida la obtención de resultados. Por lo tanto se resalta la importancia de que el usuario sea consciente de su proceso, que tenga conocimiento acerca de su plan de entrenamiento plasmado a largo plazo y no en el día a día, y que se comprenda que los resultados son físicos, cognitivos y sociales, pues según algunos usuarios inactivos las sesiones se vuelven improvisadas, por lo tanto, se debe dar un enfoque por parte del entrenador para que el usuario evidencie su progreso, desde objetivos realistas y alcanzables, pues allí los usuarios inactivos mencionan que nunca se obtuvieron los resultados “prometidos”. De allí la importancia de evaluar antes, durante y después, con el fin de evidenciar los resultados en el usuario e incentivarse a una práctica constante; en este último aspecto un entrenador participante refiere la importancia de la participación de un psicólogo para entender qué incentiva y motiva a la persona.

Otro factor que incide en la adherencia o deserción al entrenamiento personalizado es la relación entre el usuario y el entrenador, pues esta debe ser muy buena a tal extensión de forjar una amistad, pero nunca pasar la línea entre entrenador y usuario, manejando siempre la ética profesional. Los usuarios inactivos recalcan que debe

trabajarse en equipo, por ello, la necesidad de tener una buena relación; expresan que el organizar el tiempo para cada usuario debe ser esencial y aunque sea buen entrenador no se puede tener la agenda llena porque esto genera inconformidad y lleva a la deserción.

Como tercer factor, se encontró el costo del servicio de un entrenador personal, pues los usuarios inactivos con mayor edad manifiestan que es un valor elevado, y otras prioridades como la educación y el tiempo en familia afectan la posibilidad de seguir adquiriendo el servicio. Mencionan que un gimnasio es más económico, además, que no todos los entrenadores personales son flexibles a la hora de contratar el servicio, pues no se da un descuento por constancia a los usuarios, lo que los lleva al retiro. Sin embargo, los usuarios inactivos más jóvenes manifiestan que el costo del servicio no fue lo importante sino más bien cómo se ejercía por parte del entrenador, pues el abandono se debió a la falta de dinamismo, variedad en los entrenamientos, y ejercicios que no eran aptos para el usuario, es decir, falta del principio de individualización.

En divergencia, los entrenadores afirman que el servicio para muchos usuarios es elevado, pero, el valor del servicio es justo en cuanto a lo que se ofrece. Sin embargo, existen entrenadores sin conocimientos apropiados ni acreditaciones que cobran menos y esto lleva a que los usuarios cambien de entrenador, ya que a veces solo es de su interés el valor del servicio, y por ello no se le da el mérito al área del entrenamiento a nivel social, lo cual en un futuro también puede llevar a la deserción total y esto afecta a los profesionales de este campo. En este sentido los usuarios activos refieren que el costo es equivalente a lo que se ha conseguido, y el hecho de que el entrenador se dedique a una sola persona en cuanto a relación, técnica, ejecución, métodos, motivación y logro de objetivos, partiendo de los gustos y personalidad de cada usuario bajo una comunicación asertiva, es lo que los ha llevado a seguir adquiriendo el servicio, atención que no se logra en igual medida en los gimnasios.

Finalmente, se encuentra el comportamiento del entrenador según los usuarios inactivos, pues refieren un exceso de confianza, relacionado al contacto físico, temas de conversación incómodos y la falta de comunicación, así mismo una improvisación constante, lo que atañe a la falta de planificación en los entrenamientos y especificidad en los ejercicios, afectando la técnica del movimiento y, por lo tanto, la integridad física del usuario. Dentro del comportamiento se rescata el estilo de vida del entrenador, en cuanto a la coherencia con su quehacer profesional, pues los entrenadores son modelos para los usuarios y por ende se convierten en fuente de motivación extrínseca directa.

Por otro lado, se encuentran factores relacionados con las características interpersonales (respeto, empatía, cortesía, etc.), en estas se resalta la puntualidad; los entrenadores y usuarios concuerdan en que esta ayuda a formar una disciplina al usuario y por lo tanto se adquieren hábitos con más facilidad, además que se aprovecha al máximo el tiempo de la sesión.

Por lo tanto, surgen unas competencias que debe cumplir el entrenador desde la perspectiva de los usuarios y de los profesionales en el área, es el caso de la condición física, como un factor que genera credibilidad y confianza, ya que el entrenador es fuente de motivación y ejemplo a seguir, por lo tanto, debe “aplicar” lo que enseña. En esta competencia se tiene en cuenta la imagen corporal, como características específicas “no necesariamente deben ser musculosos, pero sí deben demostrar que son personas saludables y activas”. Incluso para algunos importa más el nivel académico; del mismo modo, todos los usuarios consideran que el entrenador debe presentar una buena higiene personal y algunos entrenadores opinan que hasta la marca de ropa a utilizar

es indispensable para alcanzar cierta credibilidad. Incluso algunos usuarios expresan que hasta los fisioterapeutas pueden ejercer la profesión de un entrenador, otros atañen que existe una falta de educación a nivel social ya que siempre se discrimina al entrenador, pues las personas suelen relacionar masa muscular con conocimiento; sin embargo, existe una divergencia dado que algunos expresan que hay entrenadores que no dignifican la profesión y por tanto se genera una visión errónea a nivel social porque se generalizan ciertos comportamientos.

Como segunda competencia, surge el perfil profesional y académico que debe tener un entrenador personal. Según los usuarios debe ser un título no necesariamente profesional, pues refieren que muchas veces se cuenta con un pregrado y poca experiencia y aplicabilidad, entonces debe existir un complemento entre preparación académica y experiencia; los usuarios tienen en cuenta a la hora de contratar el servicio certificaciones enfocadas en las tendencias del entrenamiento. Los entrenadores, en cambio, en su mayoría discrepan en que el entrenador debe tener un título profesional en áreas afines a la actividad física, salud y entrenamiento deportivo, pues es necesario que se posean conocimientos en aspectos específicos como la fisiología, la anatomía, la biomecánica y el entrenamiento, a profundidad, y refieren que los cursos muchas veces no son suficientes, y que los técnicos o tecnólogos se convierten en un apoyo del profesional, sin embargo, el problema radica en que muchas veces los entrenadores empíricos gracias a su experiencia pueden conocer más sobre la academia que el mismo profesional. En esta competencia es necesario para entrenadores y usuarios que el entrenador tenga una formación continua y de posgrado, sobre todo en las nuevas tendencias del *fitness* y profundizaciones en la actividad física en ciertos tipos de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT). Adicionalmente, el tener cursos y certificaciones que lo avalen como entrenador personal es indispensable; en este aspecto para los usuarios es de mayor importancia el conocimiento nutricional para guiar los objetivos del entrenamiento.

Otra competencia necesaria según usuarios y entrenadores es el nivel de liderazgo y motivación constante, ya que el estilo de vida del entrenador juega un papel muy importante en los usuarios, dado que es una fuente de inspiración. El entrenador se vuelve un referente, y al apreciar el estilo de vida del entrenador se aumenta la motivación en el usuario; así mismo, aspectos específicos de la motivación extrínseca como la retroalimentación constante y el hacerle saber al usuario que ha mejorado en técnica, fuerza, repeticiones, en su “semblante” o en acciones específicas, es una competencia que los usuarios aprecian en gran medida, genera satisfacción y que diferencia el servicio con el de un gimnasio, aspecto que fue muy influyente en los usuarios que abandonaron el servicio dada la falta de atención, innovación, la falta de dinamismo y conocimiento.

Como última competencia, surgen las relaciones interpersonales; los entrenadores resaltan aspectos generales que debe cumplir un entrenador personal: la puntualidad, la empatía, la responsabilidad, el carisma, la escucha y, sobre todo, el respeto. Sin embargo, los usuarios expresan que el entrenador debe ser una persona capaz de transmitir información de la manera más correcta, entendiendo la personalidad de los usuarios y saber relacionarse, de tal manera que se exprese y pregunte en el momento adecuado. Los usuarios activos agregan la importancia de asociar el comportamiento con relación al entorno de las sesiones de entrenamiento, es decir, cómo utiliza estas características para desenvolverse en el entorno con el usuario, generando un ambiente de confianza y de progresión, mediante conversaciones y gestos físicos. Los usuarios inactivos mencionan que muchas veces el exceso de confianza y en otros casos la falta de la misma, influyen en no querer seguir el proceso.

Para establecer las relaciones entre las competencias del entrenador personal y la adherencia del usuario al ejercicio físico, los usuarios inactivos resaltaron que las competencias que más se relacionaron para abandonar la práctica fueron: las relaciones interpersonales, resaltando la poca empatía, el sarcasmo, la impuntualidad, el poco interés por los sentimientos del usuario y una mala relación general de usuario-entrenador. La motivación constante por parte del entrenador, ya que si esta se ve alterada repercute en el usuario; el perfil académico y profesional, en este último, los usuarios inactivos expresan que la falta de experiencia lleva a que el entrenador caiga en un plan de entrenamiento monótono, dejándose llevar por la improvisación y la falta de creatividad. Igualmente refieren que se trata de falta de profesionalismo a la hora de dar poca importancia al plan de entrenamiento; sin embargo, algunos entrenadores expresan que a veces la monotonía es necesaria para alcanzar los objetivos planteados. Otros usuarios expresan que es más influyente el factor económico a la hora de abandonar el entrenamiento y no necesariamente aspectos relacionados con el entrenador.

Las competencias que más resaltan los usuarios activos a la hora de relacionarlas con la adherencia al ejercicio físico son el liderazgo y la motivación constante, ya que la motivación extrínseca y la importancia individual que se le da al usuario genera el deseo de seguir adquiriendo el servicio sin importar su costo. Así mismo las relaciones interpersonales, ya que si el entrenador es empático, paciente, puntual y se relaciona correctamente demuestra a los usuarios que disfruta su trabajo y lo puede transmitir fácilmente. Debe ser una persona hábil justificando y explicando el porqué de cada rutina, y desde la experiencia debe saber actuar bajo todas las circunstancias posibles. Cabe resaltar que es por esta competencia que los usuarios no eligen un gimnasio ya que para el entrenador personal el usuario es una prioridad y el trato es individual, siendo indispensable el vínculo que se forma.

Los entrenadores concuerdan en que la relación del entrenador con el usuario es una razón para aumentar la adherencia al ejercicio físico, ya que se crea una relación en donde se puede exigir para obtener resultados entendiendo la realidad del usuario.

La última competencia a tener en cuenta desde la perspectiva de los usuarios activos es la capacidad física del entrenador, ya que un entrenador personal debe ser un modelo a seguir y es una fuente de motivación externa para el usuario.

## Discusión

---

En cuanto a las razones de adherencia y deserción al ejercicio físico relacionadas con el entrenador, Sanclemente y Arias (2014) mencionaron que el profesional en educación física es una fuente de motivación importante para mantener la adherencia al ejercicio, ya que aparte de brindar una asesoría, establece un vínculo cercano y amistoso con el usuario, creando un ambiente agradable; los usuarios buscan establecer un lazo social con otros usuarios y profesores. Esto se corrobora con los resultados de esta investigación dado que las competencias del entrenador relacionadas con la relación interpersonal van a impactar de manera significativa en la adherencia al ejercicio físico y la continuidad en el servicio de entrenamiento personalizado, así como la motivación extrínseca por parte del entrenador es uno de los factores que más incide para adquirir el servicio. Igualmente, Melton et al. (2011), expresaron que las buenas habilidades sociales interpersonales afectarán positivamente la relación entrenador personal-usuario, siendo la empatía un factor determinante en esta competencia, ya que los usuarios tienen muy en cuenta esta capacidad para seleccionar un entrenador personal

y para continuar con sus servicios. Además, se deben desarrollar habilidades sociales con el usuario para transmitir de manera amena y clara la explicación de los ejercicios, aspecto que los usuarios aclararon con mucho ahínco en los resultados.

Es indispensable que los entrenadores personales desarrollen características interpersonales que les permitan congeniar con todo tipo de usuarios, entendiendo que existen diferentes personalidades y realidades, de tal manera que se comprenda cómo motivar a cada individuo desde sus gustos y preferencias.

En cuanto a la competencia con relación al nivel de liderazgo y motivación constante, que va de la mano con el tipo de actitud del entrenador frente al usuario, Da Silva et al. (2022) en su estudio mencionaron que llegar con una buena actitud es de gran valoración frente a los usuarios y que la misma favorecerá la eficacia del cumplimiento de los objetivos del usuario. Esto se corrobora con los resultados, ya que los usuarios ven al entrenador personal como un referente físico, pero que necesita manejar aspectos psicológicos del usuario e influir en su motivación intrínseca para aumentar su adherencia al ejercicio, siendo también una fuente de inspiración y motivación. Tales aspectos siempre van encaminados a generar satisfacción en los usuarios; sin ello, dejarán de seguir requiriendo los servicios, razón que fue enmarcada por los usuarios inactivos participantes.

En cuanto a la calidad del instructor, Ortega et al. (2021) mostraron la importancia de contar con profesionales debidamente formados, con una buena cualificación profesional y experiencia, ya que esta competencia es de gran importancia para los usuarios. Esto se confirma en esta investigación, pues para los usuarios es indispensable que los entrenadores tengan una formación afín al entrenamiento personalizado y que sean capaces de ser ejemplo a seguir, desde la condición física, imagen personal, higiene personal y en la tendencia a la cual se dedica, sobre todo en temas de nutrición. Estos autores resaltan en su investigación la importancia para los usuarios de la ética, motivación y dedicación por parte del entrenador en el área *fitness*, estableciendo una relación con la presente investigación dado que para usuarios y entrenadores se debe mantener una ética profesional y un alto nivel de motivación hacia los usuarios, siendo estos dos aspectos los que más repercuten al momento de mantener el servicio.

Así mismo, con relación al perfil profesional y académico, Franco et al. (2022) mostraron que las dos tendencias primordiales relacionadas con el *fitness* para el 2022 fueron las certificaciones y la tendencia a emplear a profesionales certificados en el mismo, aspecto que Da Silva et al. (2022) también comparten, expresando que el conocimiento técnico, la formación académica y las especializaciones de los entrenadores son factores que afectan la adherencia y la fidelización en el entrenamiento personal. Igualmente, en los resultados se resaltan en gran medida aspectos académicos, pero también la experiencia del entrenador en el medio y cómo aplica e innova con su ejemplo los ejercicios que ofrece en su plan de entrenamiento. Por lo tanto, se debe tener un equilibrio entre la preparación académica y la experiencia, pues esto dará mayor credibilidad a los usuarios.

Aunque existen competencias del entrenador que si no se cumplen van a repercutir en la deserción a la práctica del ejercicio físico, de acuerdo a los resultados a veces es más importante el factor socioeconómico, dado que, si el valor del servicio es muy alto, el usuario se verá en la necesidad de abandonarlo por otras prioridades. En concordancia, Gonzales et al. (2014), en su artículo sobre los niveles de actividad física de la población colombiana, refieren que es preocupante el incumplimiento de las recomendaciones sobre actividad física en el tiempo libre en las mujeres y las personas de menor

nivel socioeconómico. Por lo tanto, el factor económico juega un papel fundamental en el abandono al entrenamiento personalizado, ya que, si es poco el cumplimiento en la población colombiana por realizar actividad física, es más complejo cuando se trata de poder adquirir el servicio de entrenamiento personalizado; como lo demostraron los resultados obtenidos, los usuarios definen otras prioridades y la actividad física no suele ser una de ellas.

Por otra parte, en cuanto a la competencia de condición física del entrenador personal, según los resultados arrojados, la gran mayoría refirió que esta competencia va muy relacionada con lo que mencionaron Boerner (2021) et al. y Park et al. (2022), quienes expresaron que un entrenador con mayor demostración de un físico saludable, deportivo y/o con buena masa muscular mostraran una mayor credibilidad y competencia en su experticia, por lo cual la continuación de adquisición de sus servicios será favorable para el entrenador personalizado y para la adherencia del ejercicio por parte de los usuarios.

## Conclusión

---

Los entrenadores personales influyen de manera directa en la deserción de la práctica del ejercicio físico, ya que para que exista una adherencia eficaz en los usuarios, se debe cumplir con un equilibrio en las competencias del entrenador personal siendo estas: una excelente condición física y estilo de vida, el perfil académico y profesional, incluyendo la experiencia, excelentes relaciones interpersonales, nivel liderazgo y motivación constante, para que su quehacer profesional sea congruente y su comportamiento lo más asertivo posible. Por tanto, la falta de una o varias competencias llevará al usuario al abandono de la práctica y, por el contrario, el cumplir con estas impactará de manera significativa en la adherencia del usuario al ejercicio físico.

Los resultados del entrenamiento son un factor que junto con las competencias del entrenador influyen en la adherencia al ejercicio físico en el entrenamiento personalizado, dado que los usuarios dan mayor significado al acompañamiento constante y por tanto esperan que los resultados sean más efectivos. Por ende, es necesario establecer objetivos alcanzables y se requiere de un conocimiento en la planificación por parte del entrenador dado que desde allí guiará el proceso y logrará cumplir con las expectativas del usuario.

Es necesario conocer la personalidad de cada usuario y sus gustos bajo el principio de entrenamiento de la individualidad, aunque algunos expresan que existe una confianza excesiva, para otros hace falta el acercamiento por parte del entrenador, siendo ello un pilar dentro de la motivación extrínseca, que llevará a una adherencia efectiva al ejercicio físico.

De igual forma, para los usuarios es importante que los entrenadores conozcan aspectos nutricionales, aunque es indispensable que se les conciente que esta es un área diferente y, por tanto, se debe trabajar con un equipo interdisciplinar.

Aunque para algunos usuarios inactivos la falta de competencias de su entrenador personal influyó en la deserción al ejercicio físico, en algunos casos, aunque en menor medida, es más influyente el factor socioeconómico dado que existen otras prioridades como la educación y la familia. Dicho esto, se puede corroborar que, a pesar de los estudios y el conocimiento acerca de la importancia de realizar ejercicio físico, aún no se alcanza el impacto suficiente para que las personas reconozcan que ello debe ser una necesidad constante.

Finalmente, es necesario que los entrenadores conozcan más a fondo la importancia de cumplir con las competencias como profesionales para satisfacer a los usuarios, dando cumplimiento a la teoría de la autodeterminación, en donde se favorecerá la calidad de implicarse en una actividad y de sentir bienestar partiendo de buenas experiencias. Asimismo, se recomienda realizar nuevas investigaciones para profundizar en las competencias que debe tener un entrenador, pues se encuentran más investigaciones enfocadas en licenciados desde el ámbito educativo.

## Referencias bibliográficas

- Arias, C. (2006). Enfoques teóricos sobre la percepción que tienen las personas. *Horizontes. Pedagógicos*, 8(1), 9-22. <https://horizontespedagogicos.iberro.edu.co/article/view/o8101>
- Barnes, K. Beach, B. Ball, L. & Desbrow, B. (2019). Clients expect nutrition care to be provided. *Dietitians Association of Australia*, 76, 421-427. doi: 10.1111/1747-0080.12545
- Barrero, C. Bohórquez, L & Mejía, M. (2019). La hermenéutica en el desarrollo de la investigación educativa en el siglo XXI. *Universidad de San Buenaventura*, (51), 101-120. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6280160.pdf>
- Blasco, J., y Pérez, J. (2007). Metodologías de investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte: Ampliando horizontes. <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/12270/1/blasco.pdf>
- Bennie, J. Wiesner, G, van Uffelen, J. Harvey, J. & Biddle, S. (2017). Sources of practice knowledge among Australian fitness trainers. *Translational behavioral medicine*, 7(4), 741-750. <https://doi.org/10.1007/s13142-017-0482-4>
- Boerner, P., Polasek, K., True, L., Lind, E., & Hendrick, J. (2021). Is What You See What You Get? Perceptions of Entrenador Personals' Competence, Knowledge, and Preferred Sex of Entrenador Personal Relative to Physique. *J. Strength Cond. Res*, 35, 1949-1955. doi: 10.1519/JSC.0000000000003027.
- Campos, F., Martis, F., Gomes, R., Zylberberg, T., Mendes, S., & Damsio, A., (2021). The importance given in fitness according to the participants income Importancia atribuida en el fitness de acuerdo con el ingreso mensual de los practicantes. *Revista Retos*, 40, 336-343. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Da Silva, C., Pavanello, A., & Costa, F. (2022). Aspectos que influenciam na adesão e fidelização de Entrenador Personal. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(292), 36-47. <https://doi.org/10.46642/efd.v27i292.2766>
- Dunn-Lewis, C., Dell'aquila, M., & Flanagan, S.(2022). Men and women trainers equally effective at promoting exercise adherence, self-efficacy, and fitness in women. *J Sports Med Phys Fitness*, 62(1), 47-50. doi: 10.23736/S0022-4707.21.10575-4
- Franco, S. Santos, R. Ramalho, F. Simões, V. Vieira, I. Ricardo, I. (2022). Tendências do Fitness em Portugal para 2022. *Motricidade*, 18(1), 3-24. <https://doi.org/10.6063/motricidade.25847>

- Gómez, Á., Zapata, C., Cardona, C., Millán, R., y García, J. (2019). *Perfil del cliente de los gimnasios y centros de acondicionamiento físico caso Pereira*. [Trabajo de investigación, Universidad Tecnológica de Pereira]. <https://repositorio.utp.edu.co/server/api/core/bitstreams/fcb670f7-7fee-401b-9328-1fafb93fe029/content>
- Gonzales, S., Sarmiento, O., Lozano, O., Ramirez, A., y Grijalba, C. (2014). Niveles de actividad física de la población colombiana: desigualdades por sexo y condición socioeconómica. *Biomédica*, 34(3). <http://dx.doi.org/10.7705/biomedica.v34i3.2258>
- Guio, F. (2016). Aproximación conceptual de las competencias en el contexto educativo. *Cuerpo, cultura y movimiento*, 6(2), 168-179. <https://doi.org/10.15332/2422474x/4427>
- Kolesnicov, P. (2021). Colombia está en déficit por falta de actividad física. *Revista online infobae*. <https://www.infobae.com/america/colombia/2022/10/22/colombia-en-deficit-por-falta-de-actividad-fisica>
- Melton, D., Dail, T., Katula, J., & Mustian, K. (2011). Women 's Perspectives of Entrenador Personals: A Qualitative Study. *Sport J.*, 1, 1-4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4439248/>
- Molinero, O., Salguero, A., y Márquez, S., (2011) Autodeterminación y adherencia al ejercicio. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 287-304. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3678693>
- Moreno, J. (2011). Teoría de la autodeterminación y adherencia al ejercicio físico. *International Journal of Sport Science*, 7(25), 248-249. doi: 10.5232/ricyde2011.025
- Muñoz, F., Medina, A., & Guillen, M. (2016). Jerarquización de las competencias genéricas basadas en las percepciones de los docentes universitarios. *Educación Química*, 27(2), 1-4. <https://doi.org/10.1016/j.eq.2015.11.002>
- Ortega, J., Laurenço, F., González, S. & Campos, F., (2021). Estudio sobre la calidad percibida de los usuarios de fitness: a partir de sus características y preferencias según el sexo y la edad. *Revista Retos*, 39, 477-482. <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/80061/61121>
- Park, S., Lee, S., & Lee, H. (2022). Competence inference from muscle: how and when trainers' muscle mass impacts service purchase of personal fitness training. *International Journal of Sports*, 23(4), 804-822. <https://doi.org/10.1108/IJSMS-08-2021-0162>
- Ricoy, L. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Revista do Centro de Educação*, 31(1), 11-22. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=117117257002>
- Rosales, J. (2015). Percepción y experiencia. *Episteme*, 35(2), 11-22. [https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=So798-43242015000200002](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=So798-43242015000200002)
- Sanclemente, Y., & Arias, M., (2014) Factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física en los usuarios del gimnasio Zona fitness. *Revista de educación física Universidad de Antioquia*, 3(1), 89-116. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/19050>

- Troncoso, C., & Amaya, A. (2017). Entrevista: guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigación de salud. *Revista de la Facultad de Medicina*, 65(2), 329-332. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.60235>
- Zourladani, A., Kesoglou, V., Tsourela, M., (2020). An Importance-Performance Analysis of Personal Training Studios and Gyms Service Quality. *International Journal of Progressive Sciences and Technologies*, 22(1), 403-411. <http://ijpsat.ijsh-t-journals.org>
-