

# **ESTRUCTURACIÓN Y PLANIFICACIÓN DE CLASES FITNESS GRUPALES EN LOS GIMNASIOS**

**Jhon Jairo Candamil Dagua; Antonio Alejandro Garay Méndez**

## **Resumen**

Las clases fitness grupales son una modalidad de entrenamiento popular en gimnasios, diseñadas para promover el bienestar físico a través de actividades dinámicas y colectivas. Estas sesiones atraen a personas de diferentes niveles de condición física, fomentando la motivación mediante el trabajo en grupo. El objetivo de este artículo es describir como se estructuran y planifican estas clases, analizando los elementos fundamentales que garanticen su efectividad y atractivo. Esta reflexión es descriptiva. Los principales resultados son la estructuración de las clases que implican una secuencia lógica de actividades que incluye calentamiento, fase principal y enfriamiento, adaptadas al tipo de entrenamiento y al público objetivo. Además, se considera la selección de ejercicios, música, tiempos y pausas, buscando un equilibrio entre intensidad y disfrute. La planificación por otro lado, exige una visión a largo plazo, considerando la progresión de los participantes, la variedad de formatos y la cohesión de objetivos del gimnasio. Reflexionar sobre estos aspectos revela que las clases bien diseñadas no solo mejoran el rendimiento físico, sino que también fortalecen el sentido de comunidad y la fidelización de los usuarios. La conclusión es que la atención a la diversidad de necesidades y el mantenimiento de un ambiente positivo son claves para el éxito de estas sesiones.

Artículo de reflexión resultado del curso (Diplomado Ciencias Aplicadas y Planificación Del Entrenamiento Deportivo) del programa Licenciatura en Educación Física de la Universidad Santiago de Cali, en el periodo 2024-B. Orientado por el docente Jefferson García Buitrago PhD.

<sup>2</sup> Estudiantes (Jhon Jairo Candamil Dagua, Antonio Alejandro Garay Méndez) semestre del programa Licenciatura en Educación Física de la Universidad Santiago de Cali

Además, las clases fitness grupales se consolidan como una herramienta integral en la oferta de los gimnasios, promoviendo salud, diversión y compromiso colectivo.

**Palabras claves:** Estructuración, Planificación, Clases, Fitness, Grupales

### **Abstract**

Group fitness classes are a popular form of training in gyms, designed to promote physical well-being through dynamic and collective activities. These sessions attract people of different fitness levels, encouraging motivation through group work. This article aims to describe how these classes are structured and planned, analyzing the fundamental elements that guarantee their effectiveness and appeal. This reflection is descriptive. The main results are the structuring of the classes that involve a logical sequence of activities that include warm-up, main phase, and cool-down, adapted to the type of training and the target audience. In addition, the selection of exercises, music, time, and breaks are considered, seeking a balance between intensity and enjoyment. Planning, on the other hand, requires a long-term vision, considering the progression of participants, the variety of formats, and the cohesion of the gym's objectives. Reflecting on these aspects reveals that well-designed classes not only improve physical performance but also strengthen the sense of community and user loyalty. The conclusion is that attention to the diversity of needs and maintaining a positive environment is key to the success of these sessions. In addition, group fitness classes are consolidating as an integral tool in the offer of gyms, promoting health, fun, and collective commitment.

**Key Words:** Structuring, Planning, Classes, Fitness, Groups

Artículo de reflexión resultado del curso (Diplomado Ciencias Aplicadas y Planificación Del Entrenamiento Deportivo) del programa Licenciatura en Educación Física de la Universidad Santiago de Cali, en el periodo 2024-B. Orientado por el docente Jefferson García Buitrago PhD.

<sup>2</sup> Estudiantes (Jhon Jairo Candamil Dagua, Antonio Alejandro Garay Méndez) semestre del programa Licenciatura en Educación Física de la Universidad Santiago de Cali

## **Introducción**

De lejos, la clase de fitness grupal se muestra como el recurso más eficaz para fidelizar a los alumnos en un gimnasio y, por ende, influye de manera determinante en el rendimiento y la rentabilidad comercial de la organización. Entre sus beneficios destaca la posibilidad de programar clases de diferente formato, contenido y estilo con la flexibilidad suficiente como para adecuar la oferta y, por supuesto, el servicio a las necesidades, expectativas y preferencias de los diferentes segmentos de clientes. En lo que respecta al interés de los alumnos por las clases de fitness grupal, se destaca que la percepción del esfuerzo es menor, favoreciendo la asimilación cordial de la intensidad, creando un “buen ambiente” en la sala e incitando a la interacción social durante la actividad. (Dolci & Hernández, 2024).

Por todo esto, el profesor de las clases de fitness grupal se enfrenta al reto de programar y evaluar clases atractivas y eficaces desde el punto de vista fisiológico y técnico-metodológico que propicien, además de todos los beneficios anteriormente expuestos, la retención del mayor número posible de alumnos, ayudando a la organización a incrementar sustancialmente el volumen de ventas de abonos, bonos y servicios que se comercializan en su oferta de producto. (Cevallo,2022)

Para lo cual es imprescindible tener en cuenta en la programación de un curso de clases de fitness grupal todos y cada uno de los diferentes elementos o factores

Artículo de reflexión resultado del curso (Diplomado Ciencias Aplicadas y Planificación Del Entrenamiento Deportivo) del programa Licenciatura en Educación Física de la Universidad Santiago de Cali, en el periodo 2024-B. Orientado por el docente Jefferson García Buitrago PhD.

<sup>2</sup> Estudiantes (Jhon Jairo Candamil Dagua, Antonio Alejandro Garay Méndez) semestre del programa Licenciatura en Educación Física de la Universidad Santiago de Cali

condicionantes derivados de la interrelación entre el propio profesor, el grupo de alumnos, la sala de actividades colectivas y el propio gimnasio. El profesor (como persona y profesional) aportará todo su “saber-saber hacer” e, incluso, su saber ser; “dirigirá la clase” con toda una secuencia de actos profesionales que abarcan desde antes, durante y después de la sesión de ejercicio. (Cevallos, 2022)

La planificación del entrenamiento es fundamental para garantizar la efectividad y seguridad en las clases grupales. Un diseño cuidadoso de los programas no solo maximiza los resultados, sino que también mantiene el interés y la motivación de los participantes. La selección adecuada de ejercicios y secuenciación son clave para crear un flujo dinámico que desafíe a los asistentes, evitando el estancamiento y fomentando la progresión. Además, la innovación y las tendencias actuales en el ámbito del fitness ofrecen oportunidades para diversificar las clases y captar la atención de un público diverso. Por último, la evaluación y la adaptación constante de estos programas permiten ajustar las rutinas a las necesidades individuales del grupo, asegurando que cada participante se sienta valorado y apoyado en su camino hacia el bienestar. En este contexto, la planificación se convierte en una herramienta esencial para el éxito de las clases grupales de fitness.

### **Reflexión**

La planificación del entrenamiento es un pilar fundamental para el éxito en el ámbito del fitness, ya que permite estructurar de manera efectiva las sesiones y maximizar los resultados de los participantes. En este contexto, el diseño de programas de clases

Artículo de reflexión resultado del curso (Diplomado Ciencias Aplicadas y Planificación Del Entrenamiento Deportivo) del programa Licenciatura en Educación Física de la Universidad Santiago de Cali, en el periodo 2024-B. Orientado por el docente Jefferson García Buitrago PhD.

<sup>2</sup> Estudiantes (Jhon Jairo Candamil Dagua, Antonio Alejandro Garay Méndez) semestre del programa Licenciatura en Educación Física de la Universidad Santiago de Cali

grupales se convierte una herramienta clave para fomentar la motivación y la cohesión entre los asistentes. La innovación y las tendencias actuales en el ámbito del fitness, con enfoque integradores enriquecen estas experiencias, ofreciendo variedad y dinamismo (Thompson, 2021). También la evaluación constante de los programas es esencial para identificar áreas de mejora y asegurar que las clases se adapten a las necesidades del grupo.

### **Importancia de la Planificación del Entrenamiento**

Desde esta reflexión se encuentra que la planificación del entrenamiento ayuda a la organización y el control de los conocimientos que se van a transmitir. Es la base sólida sobre la que se busca el mejoramiento continuo de los entrenadores. El principal objetivo de la planificación del entrenamiento es posicionar al profesional como un experto, dotándolo de los conocimientos necesarios y adecuados a cada uno de los alumnos que tiene en su sala. Además, se debe tener en cuenta la psicología de los clientes y alumnos, así como la planificación del año entre otras como la socialización en estas clases y el bienestar de los asistentes (Ponce et al., 2021)

### **Diseño de Programas de Clases Grupales**

Asignar un enfoque profesional educativo significa mirar las actividades dirigidas desde el punto de vista de su optimización. La optimización depende del mejor ajuste en el enfoque hacia los objetivos propuestos. Una programación eficaz ayuda a planificar y controlar el diseño de clases y la asistencia, logra más seguidores a la actividad dirigida, proporciona una planificación semanal y a largo plazo de la actividad, disminuye las

Artículo de reflexión resultado del curso (Diplomado Ciencias Aplicadas y Planificación Del Entrenamiento Deportivo) del programa Licenciatura en Educación Física de la Universidad Santiago de Cali, en el periodo 2024-B. Orientado por el docente Jefferson García Buitrago PhD.

<sup>2</sup> Estudiantes (Jhon Jairo Candamil Dagua, Antonio Alejandro Garay Méndez) semestre del programa Licenciatura en Educación Física de la Universidad Santiago de Cali

lesiones, aumenta la motivación y, por tanto, la permanencia en el gimnasio u otras actividades, con el correspondiente beneficio económico del centro. (Lema Peñafiel, 2023)

La programación es el proceso de organizar y planificar actividades dirigidas. Es válido para todo tipo de actividades, como aeróbico, ciclo indoor, musculación, tonificación, aqua gym, running, yoga pilates, artístico, combativo y cuerda. Aunque cada actividad tenga diferentes características, el resultado global es el mismo, solo cambian factores intrínsecos del diseño de cada clase. Es importante ajustar el diseño de los programas a los objetivos y necesidades de los alumnos. (Martín Romera, 2021)

### **Selección de Ejercicios y Secuenciación**

La forma en que se planifican los ejercicios es clave. El instructor debe decidir si cambiar rápidamente o llegar a la fatiga en diferentes momentos de la sesión. La investigación muestra que es importante proporcionar al aficionado un umbral de estímulo adecuado para mejorar las capacidades físicas. (Fernández López, 2024). De acuerdo con eso, en la clase de ejercicio que hagan, van a encontrar muchos desafíos. Dependiendo de cómo organicen la clase, pueden aumentarlos o reducirlos al usar ejercicios que involucren varias articulaciones y que sean dinámicos, con transiciones rápidas o lentas, con pocos cambios, etc. Además, la opción que elijan deberá incluir contenido que ofrezca alternativas para diferentes estructuras anatómicas. (Izquierdo et al., 2023).

Artículo de reflexión resultado del curso (Diplomado Ciencias Aplicadas y Planificación Del Entrenamiento Deportivo) del programa Licenciatura en Educación Física de la Universidad Santiago de Cali, en el periodo 2024-B. Orientado por el docente Jefferson García Buitrago PhD.

<sup>2</sup> Estudiantes (Jhon Jairo Candamil Dagua, Antonio Alejandro Garay Méndez) semestre del programa Licenciatura en Educación Física de la Universidad Santiago de Cali

A continuación, descripción de ejercicios y secuenciación de la clase. No se seleccionaron ejercicios más allá de los grupos musculares mencionados. Entrada progresiva y salida regenerativa. Motivacional en espacios no polivalentes. En cuanto a cada sector:

El calentamiento comienza con movimientos para las articulaciones y las estructuras pasivas, seguido de ejercicios para preparar los músculos. En la parte de ciclismo no se realizará la introducción inicial. Se omitirán los aspectos teóricos y se irá directamente al calentamiento en la primera resistencia. La parte inicial de la primera etapa se añadirá al enfriamiento si los alumnos siguen las indicaciones de energía e intensidad. Los últimos cuatro minutos de la clase se combinarán con el estiramiento, centrándose principalmente en las estructuras más utilizadas. La clase prepara las sesiones de las siguientes etapas, con seis bloques de ejercicios cuyas estrategias variarán cada 4-6 semanas según el objetivo de cada ciclo. Cada bloque incluirá herramientas para el entrenamiento del equilibrio, como un sector con inestabilidad, específico para la cintura escapular o la musculatura abdominal, o ejercicios sobre tabla suiza, fit-bols o danzas. (Marín et al.2024)

### **Innovación y Tendencias en Clases de Fitness Grupales**

En esta ocasión vamos a distinguir entre lo que se considera como tendencias emergentes e innovaciones; algunas de estas innovaciones pueden surgir de tendencias previas. En el ámbito de las clases de fitness en grupo, actualmente hay varias tendencias y, al mismo tiempo, diversas innovaciones. A pesar de existir diversas clasificaciones, una

Artículo de reflexión resultado del curso (Diplomado Ciencias Aplicadas y Planificación Del Entrenamiento Deportivo) del programa Licenciatura en Educación Física de la Universidad Santiago de Cali, en el periodo 2024-B. Orientado por el docente Jefferson García Buitrago PhD.

<sup>2</sup> Estudiantes (Jhon Jairo Candamil Dagua, Antonio Alejandro Garay Méndez) semestre del programa Licenciatura en Educación Física de la Universidad Santiago de Cali

de las más conocidas se basa en las diferentes necesidades de los consumidores de programas de fitness. Estas necesidades incluyen la búsqueda de formas de ejercicio más divertidas y entretenidas, así como la demanda de mayor personalización y adaptabilidad en las rutinas de ejercicios.

Una de las tendencias emergentes es el uso de tecnología wearable (dispositivos electrónicos que se pueden usar como accesorios o prendas para vestir), como los relojes inteligentes y las pulseras de actividad física, que permiten a los usuarios monitorear su rendimiento y progreso de manera más precisa. Estos dispositivos también pueden brindar retroalimentación en tiempo real durante las clases, lo que ayuda a los participantes a ajustar su intensidad y técnica de entrenamiento. Otra tendencia que ha ganado popularidad en los últimos años es la inclusión de elementos de baile, movimientos de artes marciales y música en las clases de fitness en grupo como zumba y combat. Esta combinación de ejercicio y diversión permite a los participantes disfrutar de una experiencia más energética y motivadora. Además, algunos programas ofrecen coreografías específicas en diferentes géneros musicales, lo que brinda a los usuarios la oportunidad de explorar diferentes estilos y movimientos. (Cardona et al., 2021)

En cuanto a las innovaciones, una de las más destacadas es la incorporación de entrenamientos de alta intensidad intervalos HIIT (High Intensity Interval Training) en las clases de fitness en grupo. Estos entrenamientos se caracterizan por periodos cortos pero intensos de ejercicio, seguidos de periodos de descanso o actividad de baja intensidad. Esta modalidad de entrenamiento ha demostrado ser efectiva en la quema de calorías y mejora de la condición física en un tiempo reducido. Asimismo, se han desarrollado

Artículo de reflexión resultado del curso (Diplomado Ciencias Aplicadas y Planificación Del Entrenamiento Deportivo) del programa Licenciatura en Educación Física de la Universidad Santiago de Cali, en el periodo 2024-B. Orientado por el docente Jefferson García Buitrago PhD.

<sup>2</sup> Estudiantes (Jhon Jairo Candamil Dagua, Antonio Alejandro Garay Méndez) semestre del programa Licenciatura en Educación Física de la Universidad Santiago de Cali

programas de fitness en grupo que se enfocan en el entrenamiento funcional. Estos programas se centran en movimientos y ejercicios que imitan las actividades de la vida diaria, como levantar objetos pesados, empujar, tirar y rotar. Al enfocarse en la mejora de la capacidad física para realizar tareas cotidianas, estos programas buscan brindar beneficios más allá del ámbito del gimnasio. (Cardona et al., 2021)

En resumen las tendencias emergentes e innovaciones en las clases de fitness en grupo reflejan la evolución de las necesidades y preferencias de los consumidores. Desde la incorporación de tecnología wearable (dispositivos electrónicos que se pueden llevar en el cuerpo como un accesorio o parte de la ropa) hasta la inclusión de baile y música, estas tendencias buscan hacer del ejercicio una actividad más atractiva y personalizada. Al mismo tiempo, las innovaciones enfocadas en entrenamientos de alta intensidad y funcionales buscan maximizar los beneficios físicos en un tiempo reducido. En última instancia, la diversificación de las opciones disponibles en el ámbito del fitness en grupo permite a los consumidores encontrar el programa que mejor se adapte a sus objetivos y estilo de vida. (Cardona et al., 2021)

### **Evaluación y Adaptación de Programas**

Antes de despedir a los alumnos, es interesante preparar una serie de pruebas para evaluar si el programa está surtiendo el efecto esperado. Para ello, se les propone hacer un ciclo de 4 semanas con unos objetivos definidos, superados los cuales podrán abandonar la acción educativa. El ciclo de 4 semanas servirá para evaluar más correctamente el

Artículo de reflexión resultado del curso (Diplomado Ciencias Aplicadas y Planificación Del Entrenamiento Deportivo) del programa Licenciatura en Educación Física de la Universidad Santiago de Cali, en el periodo 2024-B. Orientado por el docente Jefferson García Buitrago PhD.

<sup>2</sup> Estudiantes (Jhon Jairo Candamil Dagua, Antonio Alejandro Garay Méndez) semestre del programa Licenciatura en Educación Física de la Universidad Santiago de Cali

efecto del programa, ya que los primeros días suelen sentirse los efectos novedosos de la actividad. (Olivo et al.2024)

A pesar de que este efecto normalmente continúa hasta la tercera semana, los novatos 4 dejan de tenerlos al ser más conscientes de la actividad, y porque comienzan a hallar menos novedades. Algunos hábitos posturales pueden cambiar desde el primer día, lo que da sensación de mejora, pero si a partir de ese primer momento no se corrige definitivamente se acabará con las mismas situaciones no deseables o con otras nuevas. Al recopilar datos, se podrán analizar trayectorias de lesiones o situaciones anómalas durante un ciclo anual. (Olivo et al.2024)

### **Conclusiones**

Enfatizando la importancia que tiene la estructuración y planificación de las clases fitness en los gimnasios, se puede concluir que es necesario añadir nuevas formas de ejercicio como el famoso y desafiante método de entrenamiento CrossFit, que mezcla ejercicios de fuerza y resistencia para lograr una condición física óptima.

Se recomienda incluir el efectivo entrenamiento funcional, centrado en movimientos prácticos que mejoran la calidad de vida y la capacidad para realizar actividades diarias.

Ofrecer clases de Pilates, una disciplina que fortalece los músculos de tren superior e inferior y mejora la postura corporal. Ampliar las opciones de ejercicio, realizar talleres y seminarios informativos sobre nutrición, salud y bienestar para dar a los

miembros del gimnasio la información y herramientas necesarias para llevar un estilo de vida saludable y equilibrado.

Para satisfacer las necesidades individuales de cada miembro, se debe ofrecer programas de entrenamiento personalizado mediante un seguimiento continuo de su progreso; esto permitirá a cada persona alcanzar sus metas específicas de acondicionamiento físico manera eficiente y segura.

Además de los beneficios físicos, el gimnasio también debe centrarse en promover la interacción social y crear un ambiente acogedor y motivador. Llevar a cabo eventos y actividades sociales en las que los miembros podrán socializar, conocer a otros entusiastas del fitness y fortalecer su comunidad.

Se espera que esta reflexión sea de motivación para futuras investigaciones sobre el tema de estudio.

Artículo de reflexión resultado del curso (Diplomado Ciencias Aplicadas y Planificación Del Entrenamiento Deportivo) del programa Licenciatura en Educación Física de la Universidad Santiago de Cali, en el periodo 2024-B. Orientado por el docente Jefferson García Buitrago PhD.

<sup>2</sup> Estudiantes (Jhon Jairo Candamil Dagua, Antonio Alejandro Garay Méndez) semestre del programa Licenciatura en Educación Física de la Universidad Santiago de Cali

## Referencias

Cardona, L. M., Avendaño, F., & Marín, J. P. (2021). Prácticas emergentes en actividad física y deporte. Información tecnológica. [scielo.cl](https://scielo.cl)

Cevallos, M. E. Q. (2022). Kahoot y su aplicación en actividades de evaluación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Dominio de las Ciencias. [dominiodelasciencias.com](https://dominiodelasciencias.com)

Dolci, D. & Hernández, L. (2024). Plan de negocio: “Creación de un centro de entrenamiento orientado a la salud integral en la Ciudad de Neuquén en el año 2023. [uncoma.edu.ar](https://uncoma.edu.ar)

Fernández López, P. (2024). La importancia de conocer el perfil sensorial en el alumnado TEA en el ámbito educativo. [ua.es](https://ua.es)

Izquierdo, S., Granese, M., & Maira, A. (2023). Efectos de la pandemia en el bienestar socioemocional de los niños y adolescentes en Chile y el mundo. Punto de referencia. [cepchile.cl](https://cepchile.cl)

Lema Peñafiel, A. G. (2023). Análisis de la herramienta STAR UML que utiliza la metodología del lenguaje unificado de modelamiento para el desarrollo de SI.. [utb.edu.ec](https://utb.edu.ec)

Marín, R. G., Manzano, S. S., Magdaleno, A. R., & Ingelmo, R. M. G. (2024). El poder del movimiento para el desarrollo de la capacidad expresiva: situación de

Artículo de reflexión resultado del curso (Diplomado Ciencias Aplicadas y Planificación Del Entrenamiento Deportivo) del programa Licenciatura en Educación Física de la Universidad Santiago de Cali, en el periodo 2024-B. Orientado por el docente Jefferson García Buitrago PhD.

<sup>2</sup> Estudiantes (Jhon Jairo Candamil Dagua, Antonio Alejandro Garay Méndez) semestre del programa Licenciatura en Educación Física de la Universidad Santiago de Cali

aprendizaje para educación primaria. Papeles salmantinos de educación, (28), 115-148.

[upsa.es](http://upsa.es)

Martín Romera, A. (2021). Planificación del tiempo y las rutinas. [ugr.es](http://ugr.es)

Moreno Pérez, O. (2024). PLAN DE NEGOCIO PARA LA APERTURA DE UN GIMNASIO EN ARGANDA DEL REY. [urjc.es](http://urjc.es)

Olivo Martins de Passos, T., Parra-Camacho, D., Aguado Berenguer, S., & Pérez Campos, C. (2024). Evaluación de una intervención educativa en las clases de Educación Física para mejorar el Conocimiento sobre el Sueño. Retos, (52), 121-130. [ucv.es](http://ucv.es)

Ponce, G. O. A. V., Piloza, D. H. P., & Chávez, V. E. M. (2021). Proceso administrativo: factor determinante en el desarrollo organizacional de las mipymes. Revista Publicando. [unirioja.es](http://unirioja.es).

Thompson, W.R. (2021). Worldwide survey of fitness trends for2021. ACSMs health & fitness Journal, 25(6), 10-19

Artículo de reflexión resultado del curso (Diplomado Ciencias Aplicadas y Planificación Del Entrenamiento Deportivo) del programa Licenciatura en Educación Física de la Universidad Santiago de Cali, en el periodo 2024-B. Orientado por el docente Jefferson García Buitrago PhD.

<sup>2</sup> Estudiantes (Jhon Jairo Candamil Dagua, Antonio Alejandro Garay Méndez) semestre del programa Licenciatura en Educación Física de la Universidad Santiago de Cali