

EDITORA:  
Ana María Rosas  
COEDITORA:  
Gloria Aragón

valores  
@economista.mx  
economista.mx

COEDITORA GRÁFICA:  
Sandra Romo

## Costos y razones para dejar de ir al gimnasio

Los gimnasios cobran mensualidades y, en algunos casos inscripción y otros cargos, se puede convertir en una suma considerable a lo largo del año y mermar el bolsillo, sobre todo si no se utiliza.



**50%**

ES EL AUMENTO de suscripciones en enero del 2025.



**40%**

MIEMBROS NUEVOS que en marzo dejan de asistir.

Si deseas cancelar tu suscripción al gimnasio es posible que te cobren una penalización de hasta **30%** de lo que ibas a pagar durante el resto de tu contrato.

**Principales razones por las que se deja de realizar actividad física**

Falta de tiempo

52.1%

Problemas de salud

17.9%

Cansancio

15.2%

FUENTE: INEGI, PROFECO Y ASOCIACIÓN MEXICANA DE GIMNASIOS

**Costos que tienes que cubrir si tienes una membresía aunque no vayas**

- ✓ **Inscripción:** De entre 0 y 5,000 pesos.
- ✓ **Mensualidades:** De entre 300 y 3,000 pesos.
- ✓ **Cargos de mantenimiento:** de entre 0 y 2,500 pesos.



## Si dejaste la vida fit

# Lo que debes hacer para que el gimnasio no se convierta en gasto hormiga

- **Generar el hábito del ejercicio puede llegar a ser difícil, muchas personas dejan de ir al gimnasio semanas después de empezar, si ese es tu caso, busca estrategias para motivarte, cancela tu suscripción y reflexiona si ese gasto vale la pena**

Los distintos gimnasios recomiendan buscar una rutina que le permita al usuario disfrutar su momento de ejercicio y, si no sabe qué hacer, recurrir a los entrenadores y orientadores que son parte del gimnasio y pueden diseñar actividades que el usuario disfrute de acuerdo con sus metas físicas y sus gustos.

De igual manera, se recomienda intentar usar aparatos nuevos o acudir a clases de distintas actividades que los gimnasios organizan. Expertos afirman que hacer ejercicio en grupo puede motivar.

### Cancela si no vas a ir

Si tomaste la decisión de dejar de ir al gimnasio, lo ideal es que canceles tu suscripción. Revisa tu contrato y conoce las penalizaciones que te cobrarán, si es que las hay, y los plazos para realizar la cancelación son los primeros pasos.

Las penalizaciones varían dependiendo del gimnasio y del plan; sin embargo, pueden ser de hasta 30% de lo que reste del contrato y, si es mensual, se te puede cobrar la mensualidad del mes en que cancelaste.

“Los días primero, 10 y 20 de cada mes son las fechas de pago para nuestros miembros y, si quieren cancelar su suscripción, deben hacerlo 30 días antes de esa fecha”, explicó el directivo de Smart Fit y añadió que se generan documentos que el usuario debe firmar y se notifica cuál será el último día en el que tendrá acceso a las instalaciones.

En ocasiones, por comodidad, se domicilia el pago del gimnasio y, si no se utiliza, se convierte en un pago recurrente sin objetivo.

Jorge Argueta  
emilio.argueta@economista.mx

### ¿Cuánto puede llegar a costar ir al gimnasio?

Existe una gran variedad de gimnasios, desde pequeños centros de ejercicio locales con algunas máquinas y pesas hasta gimnasios de cadena con facilidades para deportes como box, natación, squash y otras actividades más específicas.

Este factor, combinado con la localidad donde se encuentre el gimnasio, genera que los costos sean muy variables. Otra opción son los gimnasios que, al tener sucursales en distintos lugares del país, hacen válida la membresía en cualquier ciudad.

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) reveló un sondeo de costos de gimnasios locales en distintas partes de México. Resalta que en la Ciudad de México y el área metropolitana las mensualidades se ubican en un rango entre 300 y 1,600 pesos, con inscripciones desde cero hasta 1,000 pesos.

En estados como Guanajuato, los precios máximos pueden rondar 1,400 pesos. Por otro lado, en Jalisco y Veracruz se indica que las

mensualidades pueden tener un costo alrededor de 800 pesos.

Por la parte de gimnasios de cadena que hacen válida la membresía a nivel nacional, las inscripciones pueden llegar a ser de 5,000 pesos en gimnasios como Sports World, y las mensualidades entre 299 y 659 pesos para Smart Fit, o de un rango de 1,698 a 3,000 pesos en Sports World.

De igual manera, aquellos que están inscritos en algún gimnasio pueden estar sujetos a otros cobros, por ejemplo, cuota de mantenimiento. Éstas pueden ascender a 2,500 pesos anuales, dependiendo del gimnasio.

### Aprovecha tu membresía

Juan Diego Morales es directivo en Smart Fit y explicó que el mayor reto para dicho gimnasio es retener a esos nuevos clientes y ayudarlos a generar el hábito del ejercicio. “Las principales razones por las que se deja de asistir al gimnasio son el cansancio por el trabajo y la falta de tiempo”, detalló Morales y agregó que febrero es el mes donde más significativa es esa reducción en la afluencia.



**39.8%**

DE LA POBLACIÓN mayor de 18 años hace ejercicio en sus tiempos libres.

**En ocasiones, los gimnasios ponen promociones con descuentos en mensualidades, meses gratis o 2x1 en membresías.**