

EL SECTOR FITNESS EN MÉXICO

Un análisis local con visión global



Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

EL SECTOR FITNESS EN MÉXICO
Un análisis local con visión global

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Ricardo Villanueva Lomelí
Rector General

Héctor Raúl Solís Gadea
Vicerrector Ejecutivo

Guillermo Arturo Gómez Mata
Secretario General

CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA

Jorge Téllez López
Rector

José Luis Cornejo Ortega
Secretario Académico

Mirza Liliana Lazareno Sotelo
Secretario Administrativo

EL SECTOR FITNESS EN MÉXICO

Un análisis local con visión global

Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez
(Coordinador)



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Para garantizar la calidad, pertinencia académica y científica de esta obra, el manuscrito fue sometido a un riguroso arbitraje por medio de dictaminado a doble ciego, emitido por académicos especialistas en la materia, avalados por el Comité Editorial del Centro Universitario de la Costa de la Universidad de Guadalajara, México.

El libro fue editado e impreso con los recursos del Programa de Apoyo a la Mejora en las Condiciones de Producción de los Miembros del SNI y SNCA (PROSNI) de la Universidad de Guadalajara

Primera edición 2023

D.R. © 2023, Universidad de Guadalajara
Centro Universitario de la Costa
Av. Universidad 203, Delegación Ixtapa
48280 Puerto Vallarta, Jalisco

ISBN: 978-84-18791-95-6

Impreso y hecho en México
Printed and made in Mexico

Contenido

Prólogo	7
<i>Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez</i>	
Análisis del sector fitness en México	11
Analysis of the fitness sector in Mexico	
<i>Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez</i>	
<i>Jorge López Haro</i>	
<i>Adrián Ricardo Pelayo Zavalza</i>	
<i>Luis Eduardo Aguirre Rodríguez</i>	
El sector fitness al interior de México	39
The fitness sector inside Mexico	
<i>Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez</i>	
<i>Jorge López Haro</i>	
<i>Adrián Ricardo Pelayo Zavalza</i>	
<i>Luis Eduardo Aguirre Rodríguez</i>	
El sector fitness en Jalisco	57
The fitness sector in Jalisco	
<i>Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez</i>	
<i>Paola Cortés Almanzar</i>	
<i>Araceli Anayanzi Valencia Sandoval</i>	
Análisis del sector fitness de Puerto Vallarta	73
Analysis of the Fitness Sector in Puerto Vallarta	
<i>Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez</i>	
<i>Paola Cortés Almanzar</i>	
<i>Araceli Anayanzi Valencia Sandoval</i>	
Tecnología y nuevas formas de comunicación en el fitness . . .	93
Technology and new forms of communication in fitness	
<i>Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez</i>	
<i>Maysilhim Hernández Guzmán</i>	
<i>Carlos Miyagi Munguía González</i>	

Comentarios113
Sección de comentarios internacional113
<i>Manel Valcarce-Torrente (Universidad de Valencia, España)</i>	<i>.113</i>
<i>Adilson Marques (Universidad de Lisboa, Portugal)</i>	<i>.116</i>
<i>Edgardo Molina Sotomayor (Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Chile)</i>	<i>.120</i>
Sección de comentarios nacional.123
<i>Comentario desde el estado de Colima (Universidad de Colima)</i>	<i>.123</i>
<i>Ciria Margarita Salazar C.</i>	
<i>Comentario desde el estado de Nuevo León (Universidad Autónoma de Nuevo León)</i>	<i>.127</i>
<i>Oswaldo Ceballos Gurrola</i>	
<i>Comentario desde el Estado de Jalisco (Universidad de Guadalajara)</i>	<i>.130</i>
<i>Martín Francisco González Villalobos</i>	
Sección de comentarios local133
<i>Actividades fitness en personas adultas mayores.</i>	<i>.133</i>
<i>Raquel García Pereda</i>	
<i>Estilo de vida fitness</i>	<i>.136</i>
<i>Quiané González Díaz</i>	
<i>Marketing digital en el fitness</i>	<i>.138</i>
<i>Carlos Miyagi Munguía González</i>	
<i>Planificación estratégica en el fitness</i>	<i>.142</i>
<i>Maysilhim Hernández Guzmán</i>	
Sección de comentarios transversal.145
<i>Estudios estratégicos para el desarrollo</i>	<i>.145</i>
<i>Cesar Omar Avilés González (Universidad de Guadalajara)</i>	
<i>Socio-antropología del cuerpo</i>	<i>.148</i>
<i>Ana Isabel Díaz Villanueva (Universidad de Guadalajara)</i>	
<i>Prevención y tratamiento de enfermedades cardiometabólicas.</i>	<i>.151</i>
<i>Sergio Alberto Viruete Cisneros (Universidad de Guadalajara)</i>	
Grupo de investigación de la encuesta mexicana de tendencias fitness155
<i>Lino Francisco Jacobo Gómez-Chávez</i>	
<i>Paola Cortés Almanzar</i>	
<i>Jorge López Haro</i>	
<i>Adrián Ricardo Pelayo Zavalza</i>	
<i>Luis Eduardo Aguirre Rodríguez</i>	
<i>Araceli Anayanzi Valencia Saldoval</i>	

Prólogo



El DR. LINO FRANCISCO JACOBO GÓMEZ-CHÁVEZ es profesor investigador del Centro Universitario de la Costa de la Universidad de Guadalajara, México, miembro del Sistema Nacional de Investigadores, representante del cuerpo académico UDG-CA-1076-Determinantes de la Salud. En los últimos años ha desarrollado la línea de generación y aplicación de conocimiento de estilos de vida saludables, desde 2019 investiga sobre las tendencias de fitness en México y desde 2020

colabora en el proyecto *Fitness trends from around the globe*.

Es a partir de 2006 que se investiga acerca de las tendencias fitness en el mundo, iniciativa del Dr. Walter R Thompson y del American College Sport Medicine. Se trata de una encuesta electrónica mundial respondida por miles de profesionales de diversas partes del mundo, durante dieciséis años esta encuesta ha orientado en la actualización y pertinencia de los programas de acondicionamiento físico para salud y la estética corporal de empresas, gimnasios y profesionales del sector.

Los profesionales de la actividad física afirman el valor del estudio anual de las tendencias del fitness como enfoque para guiar los esfuerzos actuales y futuros. Por esta razón, varios países y regiones han replicado la encuesta mundial para indagar sobre las particularidades de las tendencias fitness en sus respectivos territorios, son los casos de Australia, Brasil, China, Europa, España, Estados Unidos y México; estos estudios nacionales y regionales se integran en el proyecto *Fitness trends from around the globe*. Más recientemente, se han publicado estudios sobre Grecia, Portugal y Colombia.

En México, el estudio de las tendencias fitness comenzó en 2019, surgió en el Centro Universitario de la Costa de la Universidad de Guadalajara, particularmente desde el cuerpo académico UDG-CA-1076-Determinantes de la salud, donde a partir de entonces se han publicado los resultados de las encuestas anuales de 2020, 2021 y 2022, también, análisis de las distintas regiones geográficas de México en colaboración con profesores de otras universidades, así como estudios específicos del estado de Jalisco y de Puerto Vallarta.

El libro *El Sector Fitness en México, un análisis local con visión global*, integra los resultados de las distintas categorías de análisis propuestas en el contexto mexicano, las tendencias fitness nacionales, la comparación y análisis de los resultados de las distintas regiones geográficas, los resultados del estado de Jalisco y del municipio de Puerto Vallarta; también integra un análisis de la tecnología y las nuevas formas de comunicación en el fitness, posteriormente, agrupa un conjunto de comentarios y reflexiones desde una perspectiva internacional, nacional, local y transversal, alcanzando con ello la propuesta de análisis local con visión global del sector fitness en México.

Deseamos que a las personas lectoras de este esfuerzo colectivo de difusión y acceso universal al conocimiento les sea de utilidad para la actualización de las agendas de actividades de los gimnasios y centros de entrenamiento, la formación y actualización de recursos humanos, la toma de decisiones informadas, el desarrollo de programas de intervención social, la generación de nuevos e innovadores modelos de negocio, para el emprendimiento y para el enriquecimiento del capital cultural de la comunidad mexicana.

It is from 2006 that research about fitness trends in the world is an initiative of Dr. Walter R Thompson and the American College of Sports Medicine. It is conducted through a global electronic survey answered by thousands of professionals from around the world, For 16 years this survey has guided in the updating and relevance of fitness programs for health and body aesthetics of companies, gyms, and professionals in the sector.

Fitness professionals affirm the value of the annual study of fitness trends as a frame of reference to guide current and future efforts. For this reason, several countries and regions have replicated the global survey to investigate the particularities of fitness trends in their respective territories, the cases of Australia, Brazil, China, Europe, Spain, the United States, and Mexico. These national and regional studies are integrated into the Fitness trends from around the globe project, more recently, studies on Greece, Portugal and Colombia have been published.

In Mexico, the study of fitness trends began in 2019, and emerged at the University Center of the Coast of the University of Guadalajara, particularly from the academic group UDG-CA-1076-Determinants of health, where since then the results of the national surveys of 2020, 2021 and 2022 have been published, also, analyses of the different geographical regions of Mexico have been published in collaboration with professors from other universities, as well as specific studies of the state of Jalisco and Puerto Vallarta.

The book *The Fitness Sector in Mexico*, a local analysis with a global vision, integrates the results of the different categories of analysis proposed in the Mexican context, the national fitness trends, the comparison and analysis of the results of the different geographical regions, the results of the state of Jalisco and the municipality of Puerto Vallarta, also, integrate an analysis of technology and new forms of communication in fitness. Subsequently, it groups a series of comments and reflections from international, national, local and cross-cutting perspectives, achieved with it the proposal of local analysis with a global vision of the fitness sector in Mexico.

We hope that, for the readers of this collective effort of dissemination and universal access to knowledge, the book will be useful for the updating of the agendas of activities of the training centers and training centers, for the training and updating of human resources, for informed decision-making, for the development of social intervention programs, for the generation of new and innovative business models, for entrepreneurship and the enrichment of the cultural capital of the Mexican community.

Análisis del sector fitness en México

Analysis of the fitness sector in Mexico

LINO FRANCISCO JACOBO GÓMEZ CHÁVEZ
JORGE LÓPEZ HARO
ADRIÁN RICARDO PELAYO ZAVALZA
LUIS EDUARDO AGUIRRE RODRÍGUEZ

Resumen

Por los últimos dieciséis años se ha llevado a cabo un estudio a escala mundial para determinar las tendencias de las actividades físicas para la salud y el fitness, en el caso de México, esta es su tercera edición. Objetivo: conocer las tendencias del fitness en México para 2022, comparar los resultados con la encuesta mexicana del año anterior y con la *Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022*. Método: estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo y comparativo de tipo longitudinal. La población de estudio son instructores/as fitness radicados/as en México, la muestra es no probabilística (n = 918). Para la recolección de los datos se utilizó una adaptación de la *Worldwide Survey of Fitness Trends* al contexto mexicano. Resultados: las principales tendencias del fitness para México en 2022 son programas de ejercicio para pérdida de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento personalizado, entrenamiento de fuerza y nuevas actividades/ adaptación de servicios pospandemia por COVID-19. Doce de las principales tendencias mexicanas aparecen también en el top 20 de la encuesta mundial y quince repiten en la encuesta nacional. Conclusiones: se puede observar una mayor preocupación de la población por la prevención en materia de salud, específicamente con relación al peso corporal y el mantenimiento de la aptitud física, la funcio-

nalidad y la fuerza, así como implementar nuevas actividades pospandemia de COVID-19.

Abstract

For the past 16 years a worldwide study has been carried out to determine trends in physical activities for health and fitness, in the case of Mexico, this is its third edition. Objective: to know the trends of fitness in Mexico for 2022, to compare the results with the Mexican survey of the previous year and with the *Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022*. Method: quantitative, nonexperimental, descriptive and comparative longitudinal study. The study population are fitness instructors based in Mexico, the sample is non-probabilistic (n = 918). An adaptation of the *Worldwide Survey of Fitness Trends* to the Mexican context was used to collect the data. Results: The main fitness trends for Mexico in 2022 are exercise programs for weight loss, functional training, personalized training, strength training and new activities/ adaptation of post-pandemic services by COVID-19. Twelve of the main Mexican trends also appear in the top 20 of the global survey and 15 repeats in the national survey. Conclusions: a greater concern of the population for health prevention can be observed, specifically about body weight and the maintenance of physical fitness, functionality and strength, as well as implementing new post-pandemic activities of COVID-19.

Introducción

A partir de 2019 se han realizado estudios del sector fitness en México, se llevan a cabo con la intención de entender las necesidades de la población en materia de programas de acondicionamiento físico para la salud y la estética corporal, conocer las características del sector, de los gimnasios, centros de acondicionamiento físico y empresas de servicios fitness, así

como las características del recurso humano y las condiciones en las que laboran.

El capítulo está articulado en cuatro apartados. En primer momento, aparece el apartado de los antecedentes, donde se da cuenta del análisis de las tendencias del fitness realizadas con anterioridad tanto en el plan internacional como en el nacional. Posteriormente, se analiza el estado actual del sector fitness en México, se presenta el tipo de análisis que se llevó a cabo (diseño metodológico), así como los resultados obtenidos. Le sigue el apartado de análisis local con visión global, donde se encuadran los resultados del contexto nacional actual con estudios que le anteceden, así como con los resultados de la encuesta mundial de 2022. Para terminar, se presenta el apartado de las conclusiones, donde se realiza una valoración global del estudio y un planteamiento prospectivo.

La investigación que se presenta se lleva a cabo con la intención de analizar el fitness en México para durante 2022, así como conocer los cambios con relación al año que la antecede. También permite realizar un análisis local con visión global a partir del encuadre de los resultados obtenidos a escala nacional con los de la encuesta mundial de 2022.

Antecedentes

Desde 2006 se han realizado encuestas sobre las tendencias de actividades de acondicionamiento físico (Thompson, 2006) con la intención de conocer de manera prospectiva las que serán, en el ámbito global, las principales tendencias en el sector del fitness (Thompson, 2019). En el contexto mexicano, es a partir de 2020 que se lleva a cabo el estudio de las tendencias fitness a través de una encuesta nacional (Gómez, Pelayo & Aguirre, 2021) con la intención de dar respuesta a las necesidades específicas del sector en el contexto local. La razón de la necesidad de este tipo de estudios se enmarca en que en la actualidad los centros de entrenamiento físico y gimnasios van en aumento, significándose como parte de los estilos de vida modernos (Gómez, Aldrete & Cortés, 2019). El sector fitness

ha mostrado su relevancia para la economía, la creación de empleos, el emprendimiento, y forma parte de los servicios de prevención en salud y estética corporal (Gómez, 2019).

Durante los últimos dieciséis años, la revista *Health & Fitness Journal* del American College of Sports Medicine (ACSM) publica un estudio longitudinal de tendencias a partir de una encuesta electrónica aplicada a miles de profesionales de la actividad física y el fitness de todo el mundo, con la intención de determinar las tendencias de la actividad física para la salud y el fitness en el mundo. La encuesta ayuda a guiar los esfuerzos de los centros de entrenamiento físico para la programación de actividades para la salud y la mejora de la estética corporal para el año en curso y los años posteriores (Thompson, 2021).

La encuesta internacional se realiza a partir de la opinión de profesionales del fitness de un amplio número de países. Estas encuestas muestran una perspectiva global del conjunto de los países donde esta fue realizada. Dado que esa encuesta muestra únicamente los resultados totales obtenidos sin realizar un análisis entre los diferentes países o regiones del mundo, se han llevado a cabo diversos esfuerzos por analizar contextos específicos, como en España (De la Cámara, Valcarce-Torrente & Veiga, 2020), Portugal (Franco, Santos-Rocha, Ramalho, Simões & Vieira, 2021), Colombia (Valcarce-Torrente, Veiga, Arroyo-Nieto & Morales-Rincón, 2022), Grecia (Batakoulis, Chatzinikolaou, Jamurtas & Fatouros, 2020) o China (Yong-Ming *et al.*, 2019), o estudios conjuntos como Brasil y Argentina o continentales como en Europa (Thompson, 2019). Estos esfuerzos nacionales y regionales son integrados y presentados sintéticamente en *Fitness trends from around the globe* (Kercher *et al.*, 2021).

En el caso de México, a partir de 2020 se llevó a cabo la Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2020 (Gómez, Pelayo & Aguirre, 2021). Este esfuerzo continuó en 2021 (Gómez, López-Haro, Pelayo & Aguirre, 2021) y ahora da pie para realizar un estudio longitudinal que permite analizar los potenciales cambios de las tendencias del fitness en México y compararlas con los resultados más recientes de la *Worldwide Survey of Fitness Trends*.

Para atender los cambios que se generan en el sector del fitness, se debe analizar el contexto local y cómo la globalización se manifiesta en él, esta situación orienta a la necesidad de observar constantemente el entorno local para entender las necesidades de la población y presentar soluciones innovadoras a las problemáticas existentes, en este caso en materia actividad física para la salud y el fitness (Gauna, 2011). La capacidad competitiva de los gimnasios y centros de entrenamiento depende en buena medida de la velocidad con la que se introducen las nuevas direcciones y de la gama de servicios que brindan a sus clientes, la construcción y equipamiento de instalaciones adecuadas y seguras, así como de la reflexión sobre las políticas de contratación de instructores/as y entrenadores/as (Gómez, Cervantes & Marques, 2019). Por eso es importante prever las tendencias más populares del sector, para estar en posibilidad de generar las formas en que se adaptarán a las necesidades de una localidad o al concepto de un gimnasio en particular (Vorobiova, 2019).

La situación de contexto (pandemia por la COVID-19) no se debe pasar por alto con relación a los potenciales cambios que ha generado en los centros de acondicionamiento físico, donde han tenido que suspender, modificar y/o adaptar su agenda de actividades. Por otra parte, se debe dar cuenta también de las medidas de bioseguridad que se han implementado dentro de los centros de acondicionamiento físico, como la sana distancia (al menos dos metros entre cada persona), el uso de cubrebocas (mascarilla), la limpieza de los equipos antes y después de cada uso, el lavado regular de manos con agua y jabón al menos por 20 segundos, no tocarse la cara, boca, nariz ni ojos, y cubrirse la nariz y boca al toser y estornudar (CDC, 2020). Además, los gimnasios han llevado a cabo adaptaciones en su infraestructura tales como la ventilación de alta intensidad, colocación o renovación continua de filtros en los aires acondicionados, así como la apertura de ventanas para ventilación natural (Blocken *et al.*, 2020). Recientemente, estudios preliminares muestran que la tasa media de contagio de COVID-19 en los gimnasios es de 0.78 por cada 100,000 clientes (Fernández, 2020), por otra parte, se debe destacar el rol de los centros de acondiciona-

miento físico en el cuidado de la salud (Mayo *et al.*, 2020). Recientemente, la revista *Health Club Management (HCM)*, en su número de agosto, publica las “20 HCM tendencias fitness”, las cuales reflejan la actualidad del desafío de los centros de acondicionamiento físico por COVID-19. Por una parte, la pandemia aceleró el crecimiento del uso de la tecnología y las plataformas digitales, y, por otra parte, ahora las personas regresan a los gimnasios generando una demanda emergente particularmente asociada a un modelo híbrido (presencial/online) (“Uniting the World of Fitness”, 2020).

Estado actual del tema

Para conocer las tendencias fitness en México para 2022, se llevó a cabo un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo y comparativo de tipo longitudinal de tendencia. La población de estudio fueron profesionales de la actividad física, instructores/as fitness con grado universitario en actividad física, e instructores/as fitness con experiencia práctica con o sin certificaciones, en todos los casos radicados en México.

La muestra fue no probabilística ($n = 918$), el muestreo se realizó del 3 de mayo al 5 de agosto de 2021 (duración de trece semanas). La encuesta se realizó a través de Google Forms y se distribuyó entre 52,735 personas (tasa de respuesta 1.7 %), a través de redes sociales en grupos con temáticas de fitness, actividad física y entrenamiento, así como a través de directivos/as y profesores/as de programas educativos de licenciatura y posgrado en actividad física y afines (en todos los casos pertenecientes a la Asociación Mexicana de Instituciones Superiores de Cultura Física –AMISCF–). Para esta edición se obtuvieron respuestas de 30 de las 32 entidades federativas (estados y ciudad capital) que integran el país (Malegarie & Fernández, 2019).

Para la recolección de los datos se utilizó el cuestionario propuesto *Worldwide Survey of Fitness Trends* (Thompson, 2021). La integración de la encuesta se realizó incorporando las 20 principales tendencias fitness internacionales, de Australia, Brasil, China, España, Estados Unidos, Europa y México,

reportadas en *Fitness Trends Around the Globe 2021* (Kercher *et al.*, 2021). Adicionalmente, se agregaron siete potenciales tendencias que se consideraron relevantes para el contexto mexicano y la situación de pandemia. En su conjunto, se integraron 45 potenciales tendencias fitness, que fueron adaptadas al lenguaje y a la cultura local (Gómez, López-Haro, Pelayo & Aguirre, 2021). Véase la tabla 1.

TABLA 1
Potenciales tendencias fitness en México para 2022

N°	Tendencia	Presencia en las encuestas de tendencias fitness alrededor del mundo
1	Programas de ejercicio y pérdida de peso	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
2	Entrenamiento funcional	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
3	Entrenamiento personal	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
4	Entrenamiento de fuerza	5, 8
5	Entrenamiento con el peso corporal	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
6	Equipos multidisciplinares de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas)	6, 8
7	Actividades fitness al aire libre	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8
8	Entrenamiento específico para un deporte	4, 8
9	Entrenamiento en circuito	5, 8
10	Prevención/readaptación funcional de lesiones	3, 4, 5, 6, 8
11	Contratación de profesionales graduados/as en actividad física o carreras afines	1, 4, 5, 7, 8
12	Nuevas actividades/ adaptación de servicios pospandemia por COVID-19	8
13	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8
14	Entrenamiento con pesos libres	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8
15	Tecnología portátil para vestir (pulseras, relojes, monitores)	1, 2, 3, 5, 7, 8
16	Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo	8
17	Monitorización de los resultados de entrenamiento	1, 4, 6, 8

Nº	Tendencia	Presencia en las encuestas de tendencias fitness alrededor del mundo
18	Entrenamiento personal en pequeños grupos (<i>Group training</i>)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
19	Entrenamiento del CORE	2, 4, 5, 8
20	Entrenamiento en casa con acompañamiento personalizado de profesionales	8
21	Entrenamiento en línea (<i>online</i>)	1, 2, 3, 6, 7
22	Fitness inmersivo, virtual y con realidad aumentada	1, 3, 7,
23	Ejercicio es medicina (Programa EIM)	1, 2, 3, 4, 5, 7
24	Programas de fitness para adultos mayores	1, 2, 3, 5, 6, 7
25	Coaching de salud (<i>Health/Wellness coaching</i>)	1, 2, 3, 4, 5, 7
26	<i>Apps</i> de ejercicio para teléfonos inteligentes	1, 3, 4, 6,
27	Contratación de profesionales certificados	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
28	Yoga	1, 2, 7
29	Iniciativa estilo de vida activo es medicina (ACSM)	1, 2, 3, 4, 7
30	Clubs de <i>running</i> /caminata/ciclismo	3
31	Material de liberación miofascial y movilidad (<i>foam roller</i>)	7
32	Programas de entrenamiento y alimentación	4, 6
33	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector fitness	6
34	Estudios de Fitness y “Centros Fitness Boutique”	5
35	Entrenamiento pre y posparto	2
36	Derivación a programas de ejercicio a partir de la atención médica	2, 5
37	Readaptación cardiometabólica (actividades de atención complementaria de enfermedades diabetes, hipertensión, dislipidemias)	4
38	Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil	5
39	Regulación profesional del fitness	9
40	Actividad física a través del baile (<i>dance fitness</i>)	9

N°	Tendencia	Presencia en las encuestas de tendencias fitness alrededor del mundo
41	Canales de fitness/fitness influencers	9
42	Fitness en <i>streaming</i>	9
43	Gimnasios sostenibles o ecogimnasios	9
44	Entrenamiento en casa con apoyo <i>online</i> o por videoconferencia	9
45	Adquirir el equipamiento necesario y montar un gimnasio en casa	9
1 Mundiales 2 Australia 3 Brasil 4 China 5 España 6 Estados Unidos 7 Europa 8 México 9 Tendencias que por el contexto local o de pandemia se consideró relevante incluirlas		

El análisis de los datos es descriptivo. Se calculó la frecuencia de las características sociodemográficas y laborales de las personas participantes, así como de los centros de trabajo (gimnasios). Se calculó la media de las valoraciones (de 1 a 3) de cada tendencia, ordenándolas después por puntuación de forma decreciente y seleccionando las 20 primeras. Para la realización de dichos análisis se utilizó el Statistical Package for the Social Sciences.

En la investigación la mayoría de los participantes son hombres (64.0 %) y en una relación menor mujeres (36.0 %). Su edad se encuentra entre los 18 y los 70 años, con una media de 32.1 (DE = 9.7), y las principales concentraciones de edad se ubican en el grupo de “22 a 34” años (56.0 %) y de “35 a 44 años” (22.0 %). La población reporta una experiencia en el sector del fitness que va de 0 a 45 años, con una media de 8.8 (DE = 8.1). La mayoría de los casos se ubican en el grupo de “1 a 4 años” (30.6 %) y de “11 a 20 años” (22.2 %) de experiencia.

En mayor medida mencionan ser egresados/as de una licenciatura en actividad física o carreras afines sin título (26.6 %), seguido por profesionales con grado universitario en activi-

dad física o carreras afines (24.6 %). La media del ingreso mensual que reportan las personas participantes es de \$ 11,626.10, siendo el rango de “más de \$ 20,000” el predominante (38.7 %), seguido de los rangos de “menos de \$ 5,000” y el de “\$ 10,000 a \$ 15,000” (16.4 %). Véase la tabla 2.

TABLA 2
Características de los participantes

	Total n = 908	Hombres n = 581 (64 %)	Mujeres n = 327 (36 %)
Edad (%)			
Menor de 21 años	9.3	10.1	8.0
22 a 34 años	56.0	55.6	56.8
35 a 44 años	22.0	21.5	22.8
45 a 54 años	9.5	8.7	11.1
Mayor de 55 años	3.1	4.2	1.2
Años de experiencia en el sector (%)			
Menos de 1 año	8.2	8.3	8.0
1 a 4 años	30.6	29.5	32.7
5 a 7 años	17.3	17.7	16.7
8 a 10 años	14.0	14.9	12.3
11 a 20 años	22.2	20.8	24.7
Más de 20 años	7.5	8.7	5.6
Formación académica (%)			
Posgrado en actividad física o afines	14.0	16.3	9.9
Egresado/a de una licenciatura en actividad física o carreras afines sin título	26.6	25.7	28.4
Estudiante de una licenciatura en actividad física o carreras afines	19.7	20.8	17.9
Personal con experiencia práctica	2.8	3.5	1.9
Personal con experiencia práctica y certificaciones	10.2	6.9	16.0
Profesional con grado universitario en actividad física o carreras afines	24.6	25.0	24.1
Sin formación afín	1.7	1.7	1.9

	Total n = 908	Hombres n = 581 (64 %)	Mujeres n = 327 (36 %)
Ingreso mensual promedio (pesos mexicanos)			
Menos de \$ 5,000	16.4	15.3	18.5
\$ 5,001 a \$ 10,000	16.2	14.6	19.1
\$ 10,001 a \$ 15,000	16.4	16.0	17.3
\$ 15,001 a \$ 20,000	12.0	12.5	11.1
Más de \$ 20,000	38.7	41.7	33.3

Con relación a las principales ocupaciones de las personas participantes en la investigación, en mayor medida son docentes universitarios (17.3 %), seguido de entrenadores/as (17.1 %) y estudiantes (12.2 %). Véase la tabla 3.

TABLA 3
Ocupación de los encuestados/as

Ocupación reportada				
		%	Hombres	Mujeres
1	Docente universitario/a	17.3	11.7	5.5
2	Entrenador/a	17.1	12.0	5.1
3	Estudiante LAFD*	12.2	10.4	5.1
4	Entrenador/a personal	7.3	5.1	2.2
5	Instructor/a	6.0	2.4	3.5
6	Educación física	6.0	4.0	2.0
7	Instructor/a grupal	4.6	2.6	2.0
8	Entrenador/a deportivo	4.0	2.4	1.5
9	Nutrición	1.7	0.8	0.8
10	Director/a	1.7	1.3	0.4
11	Coach	1.7	0.8	0.8
12	Coordinador/a	1.5	0.8	0.6
13	Otras ocupaciones	15.1	9.1	6.0
f% frecuencia porcentual				
*Estudiante de licenciatura en actividad física, deportes o carreras afines				

La mayoría de los participantes reportan laborar en centros de entrenamiento privados (37.5 %), seguido por centros públicos

(35.5 %). El sector del fitness que predomina es el comercial (39.5 %), seguido por el comunitario (público de bajo costo) (26.4 %), en mayor medida los participantes presentan una ocupación laboral a tiempo parcial (26.6 %). Véase la tabla 4.

TABLA 4
Situación laboral de los encuestados/as,
y características del centro de trabajo

Situaciones y características		%
Características de su centro de trabajo	Centro privado	37.5
	Centro público	35.5
	Espacios al aire libre	8.8
	En línea	6.2
	Otra característica	11.5
Sector fitness en que trabaja	Comercial	39.5
	Comunitario (Público de bajo costo)	26.4
	Corporativo (Programas para trabajadores)	7.1
	Médico	5.3
	Otro sector	21.3
Tipo de ocupación	Trabajo en el ámbito del fitness a tiempo parcial	26.6
	Trabajo en el ámbito del fitness de tiempo completo	24.0
	Ha trabajado en el sector fitness, pero en este momento no	21.1
	Segunda ocupación laboral	17.5
	Otro tipo de ocupación	10.6

Las principales tendencias fitness para México en 2022 son los programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento personal, entrenamiento de fuerza y nuevas actividades/adaptación de servicios pospandemia por COVID, seguidas por otras tendencias con menor representación. Véase la tabla 5.

TABLA 5
Top 20 de tendencias mexicanas en fitness para 2022

Puesto	Tendencia
1	Programas de ejercicio y pérdida de peso
2	Entrenamiento funcional
3	Entrenamiento personal
4	Entrenamiento de fuerza
5	Nuevas actividades/adaptación de servicios pospandemia por COVID-19
6	Actividades fitness al aire libre
7	Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil
8	Programas de entrenamiento y alimentación
9	Entrenamiento con el peso corporal
10	Equipos multidisciplinares de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas)
11	Entrenamiento en línea (<i>online</i>)
12	Monitorización de los resultados de entrenamiento
13	Entrenamiento personal en pequeños grupos (<i>Group training</i>)
14	Programas de fitness para adultos mayores
15	Entrenamiento en casa con apoyo <i>online</i> o por videoconferencia
16	Readaptación cardiometabólica (actividades de atención complementaria de enfermedades diabetes, hipertensión, dislipidemias)
17	Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo
18	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
19	Contratación de profesionales certificados
20	Entrenamiento con pesos libres

Para 2022 existen algunas diferencias entre las principales tendencias del fitness mundial y en México. Mientras que las principales tendencias mundiales son el uso de tecnología portable, los gimnasios en casa y actividades fitness al aire libre, en México son los programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional y el entrenamiento personal. Con relación a la encuesta nacional de tendencias fitness realizadas el año anterior, se observa una similitud general con pocas diferencias. Para 2021, las principales tendencias son los programas

de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional y el entrenamiento personal. Véase la tabla 6.

TABLA 6
Comparación tendencias fitness en México 2021-2022 y
tendencias fitness globales 2022

Puesto	Tendencias Fitness en México para 2021 (Gómez, López-Haro, Pelayo y Aguirre, 2021)	Tendencias Fitness en México para 2022 (Gómez, López-Haro, Pelayo y Aguirre, 2022)	Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022 (Thompson, 2022)
1	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Tecnología portable
2	Entrenamiento funcional	Entrenamiento funcional	Gimnasios en casa
3	Entrenamiento personal	Entrenamiento personal	Actividades fitness al aire libre
4	Entrenamiento de fuerza	Entrenamiento de fuerza	Entrenamiento de fuerza con pesos libres
5	Entrenamiento con el peso corporal	Nuevas actividades/ adaptación de servicios postpandemia por COVID-19	Programas de ejercicio y pérdida de peso
6	Equipos multidisciplinares de trabajo**	Actividades fitness al aire libre	Entrenamiento personal
7	Actividades fitness al aire libre	Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
8	Entrenamiento específico para un deporte	Programas de entrenamiento y alimentación	Entrenamiento de fuerza con el peso corporal
9	Entrenamiento en circuito	Entrenamiento de fuerza con el peso corporal	Clases de ejercicios en línea en vivo y bajo demanda
10	Prevención/ readaptación funcional de lesiones	Equipos multidisciplinares de trabajo**	Health/Wellness Coaching
11	Contratación de profesionales certificados	Entrenamiento en línea (<i>online</i>)	Programas fitness para adultos mayores

Puesto	Tendencias Fitness en México para 2021 (Gómez, López-Haro, Pelayo y Aguirre, 2021)	Tendencias Fitness en México para 2022 (Gómez, López-Haro, Pelayo y Aguirre, 2022)	Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022 (Thompson, 2022)
12	Nuevas modalidades de actividades dirigidas y servicios adaptados a la cultura post-pandemia	Monitorización de los resultados de entrenamiento	Ejercicio es medicina
13	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Entrenamiento personal en pequeños grupos (<i>Group training</i>)	Contratación de personal certificado
14	Entrenamiento con pesos libres	Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento funcional
15	Incremento en el uso de nuevas tecnologías para el control del estado de salud personal****	Entrenamiento en casa con apoyo <i>online</i> o por videoconferencia	Yoga
16	Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo	Readaptación cardiometabólica***	<i>Apps</i> de ejercicio para teléfonos inteligentes
17	Monitorización de los resultados de entrenamiento	Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo	Entrenamiento personal en línea
18	Entrenamiento personal en pequeños grupos (<i>Group training</i>)	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Contratación de personal con licenciatura
19	Entrenamiento del CORE	Contratación de profesionales certificados	Estilo de vida es medicina
20	Entrenamiento en casa con acompañamiento personalizado de profesionales	Entrenamiento con pesos libres	Entrenamiento en grupo

**profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas

***actividades de atención complementaria de enfermedades diabetes, hipertensión, dislipidemias

****temperatura corporal, tensión arterial, niveles de glucosa, pulsaciones

Fuentes: Gómez, López-Haro, Pelayo & Aguirre (2021), Thompson (2022).

Análisis local con visión global

Los resultados muestran que doce de las tendencias que aparecen en la *Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022* (Thompson, 2022) aparecen también en las tendencias fitness para México en 2022 (programas de ejercicio para pérdida de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento personalizado, actividades al aire libre, entrenamiento con propio peso corporal, entrenamiento *online*, entrenamiento personal en grupos pequeños, programas fitness para adultos mayores, entrenamiento en casa con apoyo *online*, entrenamiento interválico de alta intensidad HIIT, contratación de profesionales certificados y entrenamiento con pesos libres). También, en las tendencias fitness en México para 2022 se encuentran quince similitudes con relación a los resultados de la encuesta mexicana realizada en el año anterior (2021).

Se debe destacar que los resultados obtenidos en las tres encuestas que se comparan entre sí en el estudio (tendencias fitness en México para 2021, tendencias fitness en México para 2022, tendencias mundiales para 2022) tienen entre sus principales tendencias los programas enfocados a la pérdida de peso, lo que puede estar relacionado tanto con la salud como con la estética corporal, independientemente de la motivación para demandar estos programas para la pérdida de peso.

En los siguientes párrafos se detallan las tendencias que resultaron en el top 20 de la encuesta en el contexto mexicano para 2022, se describen con base en su definición y conceptualización en los estudios internacionales y encuadrando su posición con respecto a los resultados de *Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022* (Thompson, 2022) y la Encuesta Nacional de Tendencias Fitness en México para 2021.

Programas de ejercicio y pérdida de peso: esta tendencia se mantiene por segundo año consecutivo como la más importante de la encuesta mexicana y muestra su importancia como parte de la necesidad nacional por la creciente prevalencia de las enfermedades cardiometabólicas (obesidad, diabetes e hipertensión). Estos programas tienen la finalidad de generar el mayor gasto calórico a través de ejercicios globales y diversos,

así como la restricción calórica para conseguir la disminución del peso corporal. Asimismo, los programas más recomendados para este objetivo son los que combinan entrenamiento de fuerza, resistencia muscular y entrenamiento aeróbico (Cuadri, Tornero, Sierra & Sáez, 2017).

Entrenamiento funcional: esta tendencia se posiciona también por tercer año consecutivo en el 2º lugar, siendo una de las más relevantes desde el inicio de la encuesta mexicana, aunque en el orden internacional se encuentra en el lugar 14. El entrenamiento funcional se asocia a un tipo específico de entrenamiento de fitness que generalmente está relacionado con el entrenamiento de la fuerza y la resistencia muscular, así como con el equilibrio y la coordinación, y que en los últimos años se ha incorporado tanto a los programas de entrenamiento como a los de rehabilitación, como un complemento alterativo a los ejercicios tradicionales analíticos de fuerza y a protocolos clásicos de rehabilitación. Su incorporación a estos programas tiene un amplio rango de beneficios (Chiang, Shiroy, Jones & Clark, 2014).

Entrenamiento personal: se refiere al trabajo individual de un entrenador con un único usuario/atleta y esta tendencia se mantiene por segundo año consecutivo en el tercer puesto de la encuesta mexicana. En el contexto internacional también aparece en los primeros puestos, denotando la importancia de esta tendencia, ya que se ha mantenido en el top 10 a lo largo de todas las encuestas internacionales. Probablemente seguirá siendo relevante en los próximos años, incluso puede que incremente su importancia en el futuro, debido a la demanda de esta modalidad durante la pandemia de COVID-19 (Veiga, Valcarce-Torrente & De la Cámara, 2020).

Entrenamiento de fuerza: esta tendencia, por segundo año consecutivo, aparece en 4º lugar en el contexto nacional, así como en la encuesta internacional. Esta tendencia muestra su permanencia a través de los años debido a los múltiples beneficios que se presentan en la salud de los individuos en diversas poblaciones. Por ejemplo, el entrenamiento de fuerza ha mostrado ser beneficioso para distintas poblaciones de hombres y mujeres a lo largo del ciclo de vida, tanto en aspectos de salud física,

de salud mental, así como el mantenimiento de la funcionalidad y de la independencia (adultos mayores) (Costa, Parodi Feye & Magallanes, 2021; Galaviz Berelleza *et al.*, 2020; Hart & Buck, 2019; Hermosilla Palma *et al.*, 2021; Ricart Luna *et al.*, 2020).

Nuevas actividades/adaptación de servicios pospandemia por COVID-19: esta nueva tendencia aparece por segundo año consecutivo en el top 20 de la encuesta nacional (subiendo del puesto 12 al puesto 5) debido a las nuevas necesidades de innovación del sector fitness para continuar con sus actividades, procurando mitigar y reducir el riesgo de contagio de COVID-19 entre los usuarios de centros fitness.

Actividades fitness al aire libre: esta tendencia asciende un puesto respecto al año pasado (del 7° al 6° lugar) y hace referencia a las actividades realizadas en espacios abiertos, utilizando la infraestructura pública (parques, caminos, avenidas), así como el medio natural. Las más sobresalientes son las rutas de senderismo y/o bicicleta o las actividades de entrenamiento fitness en parques. Dichas actividades al aire libre brindan mayores beneficios a la salud y al bienestar que actividades en ambientes cerrados (Shanahan *et al.*, 2016) y, además, son una alternativa para mitigar la propagación de la COVID-19.

Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil: después de aparecer en el puesto 9 en la encuesta mexicana de 2020 y de haber salido del top 20 el año anterior, esta tendencia regresa y se posiciona en el 7° lugar de la presente encuesta. La tendencia se refiere a las actividades o programas de ejercicio físico dirigidos especialmente para la población infanto-juvenil que sufren sobrepeso u obesidad (35.5 %) y que surge como propuesta para mitigar este problema de salud pública (Shamah-Levy *et al.*, 2020), así como promover un estilo de vida activo y saludable en la niñez. Cabe destacar que el entrenamiento de fuerza parece tener un efecto positivo en la condición física de los niños y niñas que sufren este padecimiento (Le-Cerf, Valdés-Badilla & Guzmán Muñoz, 2021).

Programas de entrenamiento y alimentación: esta tendencia es la primera vez que aparece en la encuesta mexicana y se posiciona dentro del top 10 de esta, ocupando el 8° lugar. Se refiere al trabajo conjunto de un programa de entrenamiento

acompañado de una asesoría nutricional enfocada a las necesidades personales y orientadas a la consecución de algún objetivo en particular (salud, estética y rendimiento).

Entrenamiento con el peso corporal: esta tendencia ocupa el 9º lugar de la encuesta mexicana, perdiendo relevancia respecto al año pasado, donde se posicionó en el 5º lugar. Asimismo, comparte un lugar similar en la encuesta internacional (8º lugar). Este tipo de entrenamiento hace referencia a la utilización del peso del cuerpo. El entrenamiento con el peso corporal a menudo usa un equipamiento mínimo, lo que lo convierte en una forma funcional y económica de hacer ejercicio de manera efectiva (Thompson, 2019), por lo que esta tendencia pudiera mantenerse dentro del top 20 en los próximos años debido a la practicidad de esta modalidad además de ser económica y fácil de realizar.

Equipos multidisciplinarios de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas): estos equipos de trabajo son el conjunto de profesionales de la salud (licenciados/as en cultura física, nutricionistas, psicólogos/as, fisioterapeutas y médicos/as) que trabajan en conjunto con la finalidad de mejorar la salud de las personas y que pueden obtener beneficios óptimos de una labor integrada y multidisciplinaria (De la Cámara *et al.*, 2020). Una posible causa de la fortaleza de esta tendencia es que se ha incrementado la demanda de servicios relacionados con la actividad física y la salud, así como la necesidad de atender esta demanda de forma integrada, eficiente y segura para las y los usuarios (Boned, 2012). Esta tendencia pierde algo de relevancia al bajar del 5º lugar en 2021 al 10º puesto en la encuesta para el 2022 en el contexto mexicano. Esta tendencia no tiene equivalencia en el contexto internacional.

Entrenamiento en línea (*online*): el entrenamiento en línea ha sido una alternativa para la práctica físico-deportiva debido a los grandes cambios dentro del sector del fitness y la salud como resultado de la aparición de la COVID-19. La pandemia resultó en el cierre temporal de clubes a escala global, obligando a innovar en la creación y oferta de servicios fitness para mantenerse en el mercado. El entrenamiento en línea resultó de la

experiencia del entrenamiento en el hogar a través del uso de la tecnología para ofertar de manera digital programas de ejercicio de manera grupal, individual o instructivos en línea, ya sea a través de la transmisión en vivo o sesiones pregrabadas. Esta tendencia llama la atención al ser la primera vez en aparecer en la encuesta mexicana (lugar 11), incluso por encima del lugar que ocupa en la encuesta internacional (lugar 17).

Monitorización de los resultados de entrenamiento: esta tendencia hace referencia al esfuerzo de medir y monitorear el grado de consecución de objetivos y avances previstos, así como evaluar los resultados que se produjeron por un programa de entrenamiento. Esta tendencia sube al puesto 12 respecto al año anterior en el que apareció en el lugar 17.

Entrenamiento personal en pequeños grupos (*group training*): hace referencia a sesiones de entrenamiento donde se atiende a un grupo pequeño no mayor a cinco usuarios. Los instructores/as enseñan, dirigen, corrigen, adaptan y motivan a los entrenados con el fin de ayudarlos a conseguir sus objetivos de manera eficaz, siendo esta una alternativa más económica para el entrenamiento personalizado. Esta tendencia asciende cinco puestos (del lugar 18 al 13) en la encuesta mexicana, por otra parte, se posiciona en el lugar 20 de la encuesta internacional.

Programas de fitness para adultos mayores: esta tendencia hace referencia a la dirección de actividades de fuerza, resistencia, equilibrio y coordinación en adultos de más de 60 años. Un ejemplo de ello es el entrenamiento concurrente que trae consigo beneficios relacionados con la composición corporal, calidad de vida, disminución del dolor y una mejora de la fuerza para las actividades cotidianas de esta población. Dicha tendencia se posiciona en el lugar 14 de la encuesta nacional y en el 11 de la internacional, cabe señalar que la población está envejeciendo y se pronostica que en un futuro este grupo etario incrementará, por lo que esta tendencia pudiera incrementar su importancia en el futuro (Fernández Martínez, Pozo-Bohórquez & Sánchez-Canales, 2021).

Entrenamiento en casa con apoyo *online* o por videoconferencia: esta tendencia aparece por primera vez en la encuesta mexicana de tendencias fitness para 2022 (lugar 15) después

de la aparición de la COVID-19, cuando las personas tuvieron que confinarse al aislamiento en casa para evitar los contagios. Esto incrementó la cantidad de personas que realizaron ejercicio en casa con apoyo de un instructor/a en tiempo real a través de una videollamada. Esta tendencia permite reducir las barreras de distancia, tiempo, esfuerzo y recursos económicos, además de ser una opción segura para practicar actividad física con un riesgo muy bajo de contagio de COVID-19.

Readaptación cardiometabólica (actividades de atención complementaria de enfermedades diabetes, hipertensión, dislipidemias): esta tendencia hace su primera aparición en la encuesta mexicana para 2022 y hace referencia a la realización de actividades con fines terapéuticos para atender enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, presión alta y dislipidemias en la población, con el propósito de mejorar la salud y la calidad de vida de los individuos con estas patologías.

Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo: esta es una tendencia que aparece por segunda vez consecutiva en México y bajando del lugar 16 para 2021 al lugar 17 para 2022, mientras que no aparece en la encuesta internacional. Se refiere a la creación y promoción de programas de estilos de vida activos y saludables en las empresas, con la intención de mejorar la salud y bienestar de trabajadores y trabajadoras. Quizá esta tendencia pudiera incrementar su importancia si se indagara más sobre la promoción de la salud en los centros de trabajo, ya que la evidencia científica respecto a la promoción de estilos de vida saludables en trabajadores es escasa y relativamente reciente (desde 2011) (Pelayo & Gómez, 2020).

Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT): los programas de HIIT, generalmente, se realizan con ejercicios de alta intensidad (<90 %) con periodos cortos de ejercicios seguidos de un periodo de descanso (30 segundos de trabajo por 30 segundos de descanso) y que suponen habitualmente 30 minutos de trabajo total. En México, esta tendencia baja al lugar 18 después de ocupar el lugar 13 en 2021 en la encuesta nacional, y es que la importancia es distinta al contexto internacional, donde se posiciona en el lugar siete. Cabe mencionar que algunas de las ventajas de esta tendencia son: obtención de mayo-

res beneficios que con el entrenamiento continuo a intensidad moderada, así como sus efectos positivos en la salud, condición física y calidad de vida, incluso para personas con diabetes tipo 2 o cáncer de mama (García, 2021; Karlsen *et al.*, 2017; Montes de Oca, Gutiérrez & Ponce, 2019; Segovia & Gutiérrez, 2019).

Contratación de profesionales certificados: esta tendencia hace referencia a la necesidad detectada en el sector del fitness de tener profesionales calificados con elementos teóricos, prácticos y formativos, y con ello contar con recursos humanos de primer nivel que eleven la competitividad del sector fitness. Aun así, esta tendencia ha mostrado un curioso decrecimiento constante desde que en 2020 apareció como el 1^{er} lugar, bajando al lugar 11 para 2021 y hasta descender al lugar 19 en la encuesta mexicana para 2022, ocupando el mismo lugar que en la encuesta internacional.

Entrenamiento con pesos libres: esta modalidad hace referencia al entrenamiento con distintos elementos como halteras, pelotas medicinales, pesas rusas y/o mancuernas para la mejora de las distintas capacidades físicas, principalmente la fuerza. El entrenador/a enseña de manera adecuada la técnica y gradualmente se va modificando la frecuencia de carga, el volumen y/o la intensidad, para conseguir las adaptaciones al entrenamiento. Por otro lado, esta tendencia aparece por segundo año consecutivo, aunque descendió del lugar 14 en 2021 al 20 para 2022, y esta situación es distinta y se contrapone a la importancia que tiene esta tendencia a escala internacional, donde ocupa el lugar cuatro.

¿Qué destaca para 2022?

Por una parte, se encontraron algunas tendencias que aparecieron en la encuesta de tendencias fitness para México en 2021 y que han perdido fuerza en el orden nacional, saliendo del top 20 para 2022. Estas tendencias que salen son el entrenamiento específico para un deporte y la prevención de lesiones (quizá por la detención de las actividades deportivas para competición); el entrenamiento en circuito (posiblemente porque esta

modalidad no es conveniente por las condiciones de la pandemia de COVID-19 debido al uso de material compartido y grupos de más de cinco personas); el entrenamiento del CORE (probablemente porque esta modalidad se ha incluido en la metodología de otras tendencias fitness que trabajan el CORE de manera integrada, como en el entrenamiento funcional). Destaca el hecho de que el uso de la tecnología portable haya salido del top 20 mexicano, tanto por ser una herramienta potencialmente útil en el contexto de pandemia como por aparecer en el número uno de la Encuesta Mundial 2022.

Con respecto a lo que se incorpora, seis tendencias aparecen por primera vez o regresan en la encuesta mexicana para 2022, las cuales se presentan como alternativas que pudieran incrementar su relevancia con los años. Estas tendencias se enmarcan en dos ámbitos distintos, por una parte, el uso de tecnología y plataformas digitales para realizar actividades fitness (entrenamiento *online* y entrenamiento en casa con apoyo *online* o por videollamada) y, por otra parte, tendencias fitness enfocadas a la promoción de la salud (programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil, programas de entrenamiento y alimentación, readaptación cardiometabólica y programas fitness para el adulto mayor).

Conclusiones

El estudio pudiera presentar algunas limitaciones, entre ellas, la carga de subjetividad en las respuestas de las personas participantes, las debilidades propias de una muestra no probabilística, las limitaciones de la aplicación de las encuestas en línea y las dificultades para alcanzar un suficiente índice de respuesta que se ubicó por debajo en comparación con los índices de publicaciones anteriores.

Por el contrario, como fortaleza del estudio puede señalarse que se ha realizado replicando la metodología de la *Worldwide Survey of Fitness Trends* y las adaptaciones de estudios nacionales realizados con anterioridad en 2020 y 2021, lo que permite realizar comparaciones con los distintos estudios que

se realizan a escala nacional e internacional. También, desde la segunda y tercera edición de las tendencias fitness en México, presenta la posibilidad de realizar un análisis longitudinal y prospectivo, así como dar pie a investigaciones más profundas incluyendo nuevas categorías de análisis sobre las tendencias fitness contemporáneas y de entrenamiento y, en general, del ámbito de intervención profesional de la actividad física, así como identificar los cambios del sector fitness asociados a la adaptación al contexto de pandemia.

Las principales tendencias fitness para 2022 en México son los programas de ejercicio y pérdida de peso, el entrenamiento funcional, el entrenamiento personal, el entrenamiento de fuerza y las nuevas actividades/adaptación de servicios pospandemia por COVID-19. Se identificaron cambios en las principales tendencias fitness con relación al año anterior, tanto la aparición y la salida de algunas tendencias, como cambios en el orden que ocuparon. México se muestra rezagado con respecto al uso de las tecnologías aplicadas al fitness, sin embargo, se observa un avance con la aparición del entrenamiento *online* y el entrenamiento en casa con apoyo *online*. Las tendencias de *ejercicio es medicina* del ACSM y de *estilo de vida activo es medicina* no han logrado colocarse en el imaginario local mexicano. En el top 20, la encuesta mexicana presenta ocho tendencias diferentes a las reportadas por la encuesta mundial, asimismo, la encuesta mundial reporta una mayor presencia en el uso de las tecnologías con respecto a la encuesta mexicana. También se pueden observar cambios en los formatos de las actividades fitness, de lo grupal a lo personalizado, grupos reducidos, entrenamiento en casa y ejercicio en el espacio público.

Por último, de los resultados obtenidos parece desprenderse una mayor preocupación de la población por la prevención en materia de salud, específicamente con relación al peso corporal y el mantenimiento de la aptitud física. En México es conocida la alta prevalencia de enfermedades cardiometabólicas como la obesidad, la hipertensión y la diabetes, por lo que la prevención y atención de estas patologías podrían ser durante los próximos años uno de los principales retos y áreas de oportunidad del sector fitness en México, esto queda de manifiesto

en la tendencia readaptación cardiometabólica que ya aparece en el top 20 mexicano.

Referencias

- Batrakoulis, A., Chatzinikolaou, A., Jamurtas, A. & Fatouros, I. (2020). Greece National Fitness Trends Survey 2021. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte y el Movimiento Humano*, 8(6), 308-320. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080602>
- Blocken, B., van Druenen, T., van Hooff, T., Verstappen, P. A., Marchal, T. & Marr, L. C. (2020). Can indoor sports centers be allowed to re-open during the COVID-19 pandemic based on a certificate of equivalence? *Building and Environment*. 180, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2020.107022>
- Boned, C., Felipe, J., Barranco, D., Grimaldi-Puyana, M. & Crovetto, M. (2015). Perfil profesional de los trabajadores de los centros de fitness en España. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, (58), 195-210. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2015.58.001>
- Chiung, J. L., Shiroy, D. M., Jones, L. Y. & Clark, D. O. (2014). Systematic review of functional training on muscle strength, physical functioning, and activities of daily living in older adults. *European Review of Aging and Physical Activity*, 11, 95-106. <https://doi.org/10.1007/s11556-014-0144-1>
- Costa, F., Parodi Feye, A. & Magallanes, C. (2021). Efectos del entrenamiento de sobrecarga tradicional vs CrossFit sobre distintas expresiones de la fuerza. *Retos*, 42, 182-188. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86132>
- Cuadri, J., Tornero, I., Sierra, Á. & Sáez, J. (2017). Revisión sistemática sobre los estudios de intervención de actividad física para el tratamiento de la obesidad. *Retos*, 33, 261-266. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.52996>
- De la Cámara, M. Á., Valcarce-Torrente, M. & Veiga, O. L. (2020). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para el Año 2020. *Retos*, 37, 427-433. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74179>
- Fernández Martínez, N., Pozo-Bohórquez, C. & Sánchez-Canales, V. (2021). Combinación de entrenamiento de fuerza y aeróbico en adultos mayores: efectos en rendimiento funcional, fuerza, masa

- grasa y dolor. *Retos*, 43, 735-741. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.86701>
- Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I. & Ramos, L. (2021). Tendências do Fitness em Portugal para 2021. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 242-258. <https://doi.org/10.6018/cpd.467381>
- García, C. (2021). Descifrando el papel del entrenamiento interválico de alta intensidad en el cáncer de mama: revisión sistemática. *Retos*, 44, 136-145. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.90566>
- Gauna, C. (2011). *Participación social en los procesos de desarrollo local*. Puerto Vallarta: Universidad de Guadalajara.
- Gómez Chávez, L. F. J., Adrete, K. & Cortés, P. (2019). Intersecciones de la tecnología: Esports, entrenamiento deportivo y fitness. *Revista Mexicana de Derecho Deportivo*, 1(1), 89-104.
- Gómez Chávez, L. F. J., Cervantes, J. & Marques, A. (2019). Desarrollo y actualidad del mercado fitness en Puerto Vallarta, México. *EmásF Revista Digital de Educación Física*, 11(61), 86-97.
- Gómez Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Pelayo Zavalza, A. & Aguirre Rodríguez, L. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2021. *Retos*, 42, 453-451. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.85947>
- Gómez Chávez, L. F. J., Pelayo Zavalza, A. & Aguirre Rodríguez, L. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2020. *Retos*, 39, 30-37. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78113>
- Hart, P. D. & Buck, D. (2019). The effect of resistance training on health-related quality of life in older adults: Systematic review and meta-analysis. *Health Promotion Perspectives*, 9(1), 1-12. <https://doi.org/10.15171/hpp.2019.01>
- Hermosilla Palma, F., Castelli de Campos, L. F., Cossio Bolaños, M., Luarte Rocha, C., Medina Monsalve, G., Garrido Bastías, C., De la Hoz Riquelme, D. & García Ortega, M. (2021). Índice de masa corporal, velocidad de marcha y fuerza de prensión manual en mujeres mayores chilenas. *Retos*, 43, 135-142. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88743>
- Karlsen, T., Aamot, I. L., Haykowsky, M. & Rognmo, Ø. (2017). High intensity interval training for maximizing health outcomes. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 60(1), 67-77. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2017.03.006>
- Le-Cerf Paredes, L., Valdés-Badilla, P. & Guzman Muñoz, E. (2021). Efectos del entrenamiento de fuerza sobre la condición física en

- niños y niñas con sobrepeso y obesidad: una revisión sistemática. *Retos*, 43, 233-242. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.87756>
- Malegarie, J. & Fernández, P. (2019). Técnicas y tecnologías: encuestas vía WEB, desafíos metodológicos en el diseño, campo y análisis. *XIII Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires* (pp. 1-15). Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires. Recuperado de <http://cdsa.academica.org/000-023/12.pdf>
- Mayo, X., De Soto-Cardenal, J., Bascones-Ilundain, P., Ayuso, M., López-Valenciano, A., Liguori, G. & Jiménez, A. (2020). The economic and social impact of leisure center membership across Spain: a preliminary analysis. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 52(5), 428. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000678528.58181.3>
- Pelayo Zavalza, A. & Gómez Chávez, L. F. J. (2020). Estilos de vida saludables en trabajadores: un análisis bibliométrico (2011-2020). *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 8(Especial), 1-11. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2506>
- Ricart Luna, B., Monteagudo Chiner, P., Pérez Puchades, V., Cordellat Marzal, A., Roldán Aliaga, A. & Blasco Lafarga, C. (2020). Cambios en fuerza explosiva y agilidad tras un entrenamiento online en jóvenes jugadores de baloncesto confinados por COVID-19. *Retos*, 41, 256-264. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.83011>
- Segovia, Y. & Gutiérrez, D. (2019). Esfuerzo, implicación y condición física percibida en un programa HIIT en educación física. Modelo educación deportiva vs metodología tradicional. *Retos*, 38, 151-158. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73686>
- Shamah-Levy, T., Vielma-Orozco, E., Heredia-Hernández, O., Romero-Martínez, M., Mojica-Cuevas, J., Cuevas-Nasu, L., Santaella-Castell, J. A. & Rivera-Dommarco, J. (2020). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19: Resultados Nacionales*. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública.
- Shanahan, D. F., Franco, L., Lin, B. B., Gaston, K. J. & Fuller, R. A. (2016). The benefits of natural environments for physical activity. *Sports Medicine*, 46(7), 989-995. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0502-4>
- Thompson, W. R. (2006). Worldwide survey reveals fitness trends for 2007. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 10(6), 8-14. doi: 10.1249/01.FIT.0000252519.52241.39

- (2019). Worldwide survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 10-18. <https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000526>
- (2021). Worldwide survey of fitness trends for 2021. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(1), 10-19. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000631>
- (2022). Worldwide survey of fitness trends for 2022. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 26(1), 11-20. doi: 10.1249/FIT.0000000000000732
- Uniting the World of Fitness (2020, agosto). *HCM Fitness Trends*. (7), 50-57. Recuperado de <https://acortar.link/nA9HCV>
- Valcarce-Torrente, M., Veiga, O., Arroyo-Nieto, A. & Morales-Rincón, C. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2021. *Retos*, 43, 107-116. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88528>
- Veiga, O., Valcarce-Torrente, M. & De la Cámara, M. (2020). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2021, *Retos*, 39, 780-789. https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.83008_
- Vorobiova, A. (2019). World and national fitness trends 2019. *Sport Science and Human Health*, 1(1), 62-69. https://doi.org/10.28925/2664-2069.2019.1.2_
- Yong-Ming, L., Jia, H., Yang, L., Ran, W., Ru, W., Xue-Ping, W. & Zhen-Bo, C. (2019). China survey of fitness trends for 2020. *American College of Sports Medicine*, 23(6), 19-27. https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000522_

El sector fitness al interior de México

The fitness sector inside Mexico

LINO FRANCISCO JACOBO GÓMEZ CHÁVEZ
JORGE LÓPEZ HARO
ADRIÁN RICARDO PELAYO ZAVALZA
LUIS EDUARDO AGUIRRE RODRÍGUEZ

Resumen

Con el estudio que se presenta, se propone una nueva categoría de análisis de las tendencias del fitness en México, a partir de la revisión, comparación y reflexión sobre el sector fitness, las tendencias, particularidades y retos de distintos contextos locales. Objetivo: analizar, comparar y reflexionar sobre el sector fitness al interior de México. Método: el estudio replica en el contexto mexicano la metodología de *Fitness Trends From Around the Globe*. Resultados: en once tendencias, se incorporan en su conjunto las cinco principales tendencias de fitness en los estados, programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional, equipos multidisciplinares de trabajo, adaptación de servicios pospandemia, entrenamiento personal, actividades fitness al aire libre, entrenamiento con el peso corporal, entrenamiento en línea, entrenamiento de fuerza, *apps* de ejercicio y programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil. Conclusiones: se espera fortalecer esta colaboración para mejorar en el diseño, ampliar la aplicación e innovar en los modelos de análisis, elementos que permitirían observar y responder a los cambios del sector fitness en México y a las particularidades de sus regiones, y con ello brindar ventajas competitivas al sector.

Abstract

With the study presented, a new category of analysis of fitness trends in Mexico is proposed, based on the review, comparison and reflection on the fitness sector, trends, particularities and challenges of different local contexts. Objective: to analyze, compare and reflect on the fitness sector in Mexico. Method: the study replicates in the Mexican context the methodology of *Fitness Trends From Around the Globe*. Results: in 11 trends, the five main trends of fitness in the states, exercise and weight loss programs, functional training, multidisciplinary work teams, adaptation of post-pandemic services are incorporated together, personal training, outdoor fitness activities, body weight training, online training, strength training, exercise apps and exercise programs to combat childhood obesity. Conclusions: are expected to strengthen this collaboration to improve the design, expand the application and innovate in the analysis models, elements that would allow observing and responding to the changes of the fitness sector in Mexico and the particularities of its regions, and thus provide competitive advantages to the sector.

Introducción

El estudio que se presenta propone una nueva categoría de análisis de las tendencias del fitness en México, a partir de la revisión, comparación y reflexión sobre el sector fitness, las tendencias, particularidades y retos de distintos contextos locales, realizados a partir de la metodología *Fitness Trends From Around the World*.

El capítulo está articulado en cuatro apartados, en primer momento aparece el apartado de los antecedentes, donde se da cuenta del análisis de las tendencias del fitness realizadas con anterioridad, con énfasis en los estudios *Fitness Trends From Around the World* (2021 y 2022), así como en los realizados en México. Posteriormente se analiza el estado actual del sector fitness en el interior de México, se presenta el tipo de análisis

que se llevó a cabo (diseño metodológico), así como los resultados obtenidos. Le sigue el apartado de análisis local con visión global, donde se observan los comentarios y reflexiones de expertos de distintas regiones del territorio mexicano, son los casos de Emilio Manuel Arralyales Millán (Baja California), Luis Eduardo Aguirre Rodríguez (Jalisco), Rodrigo Meza Segura (Morelos), Zeus Omar Ontiveros (Mayarit) y Julio Alejandro Gómez Figueroa (Veracruz). Para terminar, se presenta el apartado de las conclusiones, donde se realiza una valoración global del estudio y un planteamiento prospectivo.

El objetivo de este estudio radica en analizar, comparar y reflexionar sobre el sector fitness al interior de México, desde distintas localidades ubicadas en cuatro de las regiones del territorio nacional, a partir de la opinión de expertos universitarios en el ámbito de la actividad física y apoyados en la metodología de la *Fitness Trends From Around the Globe*.

Antecedentes

En el año 2006 se realizó la primera encuesta mundial de tendencias fitness para 2007, y se publicó en la revista del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM por sus siglas en inglés, American College of Sports Medicine) con la intención de brindar información al sector y establecer la dirección de los programas de actividades para el siguiente año, permitiendo así realizar ajustes a los modelos de negocio (Thompson, 2006). Actualmente, la revista *ACSM's Health & Fitness Journal* publica anualmente las tendencias fitness, con lo que para el año 2020 se publicaron la encuesta mundial de tendencias fitness para 2021 (Thompson, 2020a), por lo tanto, son quince ediciones que acumulan ya a lo largo del tiempo (Thompson, 2006-2015).

En este sentido, la revista del ACSM hace una diferenciación entre tendencia (en inglés, *trend*), que se entiende como «un desarrollo o cambio general en una situación o en la forma en que se comportan las personas», y moda (en inglés, *fad*), que se define como «una moda que se retoma con gran entusiasmo durante un breve periodo» (Thompson, 2006), por esta razón, así poder

comparar a lo largo del tiempo los cambios que se han podido producir en cuanto a las actividades propias del sector fitness.

A partir de 2016, España fue el primer país en replicar la metodología a partir del cuestionario del ACSM y ver las tendencias fitness propias del país para el año 2017 a fin de identificar si hay alguna tendencia propia o local que no se reproduzca en la encuesta mundial (Veiga *et al.*, 2017), con lo que para el año 2020 son ya cinco ediciones publicadas de manera consecutiva (De la Cámara, Valcarce-Torrente & Veiga, 2019; Veiga, Valcarce-Torrente & De la Cámara, 2020; Veiga, Valcarce-Torrente, Clavero & De la Cámara, 2017; Veiga, Valcarce-Torrente, Clavero & De la Cámara, 2018; Veiga *et al.*, 2017). A continuación, es China para el año 2017 cuando se suma de manera independiente a sacar su propia encuesta de tendencias fitness, por tal motivo la revista del ACSM hizo una comparativa entre los tres países para ver las similitudes y diferencias (Kercher, 2018). Así pues, otros países, ya sea de manera conjunta, como Brasil y Argentina para 2020 (Amaral & Palma, 2019), o de manera independiente, como Grecia para 2021 (Batrakoulis, Chatzinikolaou, Jamurtas & Fatouros, 2020), Colombia para 2021 (Valcarce-Torrente, Veiga, Arroyo-Nieto & Morales-Rincón, 2022), o áreas de orden continental, como Europa para 2020 (Batrakoulis, 2019), replicaron de manera independiente el cuestionario de tendencias fitness aplicado a su propio contexto. La conciencia internacional sobre las tendencias del acondicionamiento físico alrededor del mundo va en aumento, dando valor a la necesidad de conocer estas tendencias para guiar los esfuerzos futuros del sector y la programación efectiva de actividades fitness (Kercher *et al.*, 2021).

En el caso de México, en 2019 y 2020 se llevó a cabo la Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México (Gómez, Pelayo & Aguirre, 2019; Gómez, López, Pelayo & Aguirre, 2021); este esfuerzo da pie para realizar ahora un estudio longitudinal de tendencia que permite analizar los posibles cambios de las tendencias del fitness en México. Por otro lado, tratando de analizar las tendencias fitness, dándoles respuestas a las necesidades locales con visión global se desprenden las tendencias fitness en el estado de Jalisco (Peña *et al.*, 2021).

Con el estudio que se presenta se propone una nueva categoría de análisis de las tendencias del fitness en México, a partir de la revisión, comparación y reflexión sobre el sector fitness, las tendencias, particularidades y retos de distintos contextos locales (Baja California, Nayarit, Jalisco, Morelos y Veracruz) ubicados en distintas regiones del territorio de México, estos análisis son realizados por profesores universitarios expertos en el ámbito de la actividad física, adscritos a universidades pertenecientes a la Asociación Mexicana de Instituciones Superiores de Cultura Física (AMISCF), de la Universidad Autónoma de Baja California, de la Universidad Autónoma de Nayarit, de la Universidad de Guadalajara (Centro Universitario de la Costa), de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos y de la Universidad Veracruzana. Véase la figura 1.

FIGURA 1
Estados participantes en el estudio



Por otra parte, con relación al contexto que se vive a escala mundial y en particular en México, resulta relevante destacar los efectos de la pandemia de COVID-19 provocados en el orbe y las posteriores medidas de confinamiento impuestas por los gobiernos. Como consecuencia, esto hizo que las personas cambiaran sus estilos de vida, disminuyendo la activi-

dad física (García-Tascón, Mendaña-Cuervo, Sahelices-Pinto & Magaz-González, 2021), siendo México *per se* un país con una población adulta inactiva físicamente (Palomo & Denman, 2019), por tal motivo, muchos trabajadores de oficina pasaron a trabajar en la distancia desde casa y a crear, de esta manera, un problema de salud pública (Barone *et al.*, 2021). El confinamiento y el posterior cierre de los gimnasios supuso para el sector fitness unas pérdidas de 1,108 millones de euros en España, reduciendo su tasa de facturación en un -44 % durante doce meses (Muñiz, 2020). Por tal motivo, los gimnasios se tuvieron que adaptar, pasando de clases presenciales a clases virtuales a través de redes sociales (Cugusi, Di Blasio & Bergamin, 2021) para poder seguir ofreciendo el servicio y así mantener los niveles de actividad física de la población (Yang & Koenigstorfer, 2020), remarcando la importancia de la práctica de las actividades físicas en el tiempo libre para la prevención de enfermedades cardiovasculares (Romero-Barquero, 2020).

Estado actual del tema

Para conocer el estado actual del tema se realizó un estudio que replica en el contexto mexicano la metodología *de Fitness Trends From Around the Globe* (Kercher *et al.*, 2021). Para la recolección de los datos se utilizó la *Worldwide Survey of Fitness Trends* (Thompson, 2020), adaptada al español (Gómez *et al.*, 2021), y se integraron además las principales (De la Cámara, Valcarce-Torrente & Veiga, 2020) tendencias nacionales analizadas durante 2020 (Kercher *et al.*, 2021), para su aplicación se utilizaron formularios Google, y para su distribución, redes sociales (grupos especializados en fitness), la comunidad de profesores y egresados de instituciones pertenecientes a las AMISCF, y por correo electrónico a bases de datos de profesionales del sector, con un alcance de 52,735 profesionales del fitness radicados en México y una participación de 918 respondientes.

La encuesta mexicana de tendencias fitness integrada por 46 potenciales tendencias se aplicó por un periodo de trece semanas (del 2 de mayo al 5 de agosto de 2021); para el análisis

de las tendencias al interior de México se seleccionaron los estados de Baja California (Región Norte de México), Nayarit y Jalisco (Región Occidente de México), Morelos (Región Centro de México) y Veracruz (Región Sureste de México).

Para exponer el procedimiento del estudio se debe destacar que este forma parte del proyecto *Encuesta mexicana de tendencias fitness* que se desarrolla año con año desde 2019. El estudio se llevó a cabo en cinco etapas: la primera, la adaptación de la metodología de *Fitness Trends From Around the Globe* al español y a la cultura local; la segunda etapa fue la selección de los estados participantes y la vinculación con profesionales universitarios del área; posteriormente, en la tercera etapa se realizó el análisis de las tendencias fitness de lo nacional y de los estados participantes; para la cuarta etapa cada experto realizó su respectivo análisis de contexto local; y, por último, en la quinta etapa se integró el documento final.

Con relación al top cinco de tendencias fitness se reporta que a escala nacional son Programas de ejercicio y pérdida de peso, Entrenamiento funcional, personal y de fuerza, así como Adaptación de servicios pospandemia; con relación a los estados, Baja California reporta Programas de ejercicio y pérdida de peso, Equipos multidisciplinares de trabajo, Entrenamiento funcional, Adaptación de servicios pospandemia y Actividades fitness al aire libre; para Jalisco, Programas de ejercicio y pérdida de peso, Entrenamiento funcional, personal, con el peso corporal y en línea (*online*); en el caso de Morelos, Programas de ejercicio y pérdida de peso, Entrenamiento de fuerza, Adaptación de servicios pospandemia, Equipos multidisciplinares de trabajo y Actividades fitness al aire libre; por su parte, en Nayarit, Programas de ejercicio y pérdida de peso, Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil, Entrenamiento funcional, personal y de fuerza; por último, para Veracruz, Entrenamiento funcional, Adaptación de servicios pospandemia, Programas de ejercicio y pérdida de peso, *Apps* de ejercicio y Entrenamiento de fuerza. Véase la tabla 1.

TABLA 1
Top cinco de tendencias fitness al interior de México

Nacionales	Baja California	Jalisco	Morelos	Nayarit	Veracruz
1 Programas de ejercicio y pérdida de peso	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento funcional
2 Entrenamiento funcional	**Equipos multidisciplinares de trabajo	Entrenamiento funcional	Entrenamiento de fuerza	Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil	*Adaptación de servicios pospandemia
3 Entrenamiento personal	Entrenamiento funcional	Entrenamiento personal	*Adaptación de servicios pospandemia	Entrenamiento funcional	Programas de ejercicio y pérdida de peso
4 Entrenamiento de fuerza	*Adaptación de servicios pospandemia	Entrenamiento con el peso corporal	**Equipos multidisciplinares de trabajo	Entrenamiento personal	*** Apps de ejercicio
5 *Adaptación de servicios pospandemia	Actividades fitness al aire libre	Entrenamiento en línea (<i>online</i>)	Actividades fitness al aire libre	Entrenamiento de fuerza	Entrenamiento defuerza
n 918	93	216	76	144	62

* Nuevas actividades/ adaptación de servicios pospandemia por covid-19.

** Equipos multidisciplinares de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas y nutricionistas).

*** Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes.

Al analizar el top cinco de las tendencias fitness por estado, se encontró que son ocho las tendencias presentes: Programas de ejercicio y pérdida de peso, Equipos multidisciplinares de trabajo, Adaptación de servicios pospandemia, Entrenamiento funcional, Actividades fitness al aire libre, Entrenamiento personal, Entrenamiento con el peso corporal, Entrenamiento en línea, Entrenamiento de fuerza, Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil, Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes. El top cinco por estado presenta coincidencias y diferencias, la coincidencia más significativa radica en Programas de ejercicio y pérdida de peso, que está presente en el top cinco de todos los estados, y en cuatro de ellos como la número uno, otras tendencias presentes en el top cinco de los estados (no en todos) son Entrenamiento funcional, Equipos multidisciplinares de trabajo y Adaptación de servicios pospandemia; las principales diferencias se centran en tendencias que aparecen en solo alguno de los estados, como Entrenamiento en línea (Jalisco), Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil (Nayarit) y Apps de ejercicio (Veracruz), el resto de tendencias tienen una popularidad mayor o menor en los estados. Véase la figura 2.

IMAGEN 2

Popularidad de las tendencias por estado



Análisis local con visión global

Para dar paso al análisis local del sector fitness al interior de México, se recuerda el objetivo del estudio, que radica en analizar, comparar y reflexionar sobre el sector fitness al interior de México, desde distintas localidades ubicadas en cuatro de las regiones del territorio nacional, a partir de la opinión de expertos universitarios en el ámbito de la actividad física y apoyados en la metodología de la *Fitness Trends From Around the Globe*.

Con relación al análisis y reflexión sobre los contextos locales en México, en primera instancia, Emilio Arrayales establece que las principales tendencias del fitness en Baja California son programas de ejercicio y pérdida de peso, equipos multidisciplinarios de trabajo, entrenamiento funcional, nuevas actividades/adaptación de servicios pospandemia por COVID-19 y actividades fitness al aire libre.

Baja California es el estado con mayor población con sobrepeso y obesidad en México, y, por otra parte, las universidades formadoras de profesionales de la cultura física en el estado de 2007 a la fecha se aproximan a 3,500 egresados, en su conjunto estas poblaciones pudieran ser las principales beneficiadas, la población con sobrepeso u obesidad, potencialmente, recibirán los beneficios como usuarios de los programas y, por otra parte, el estudio muestra estas tendencias que marcan la pauta laboral para los profesionales de la cultura física en el estado.

Para 2022, en lo referente a la COVID-19, se prevé la recuperación del estado con el regreso prácticamente a todas las actividades físicas y deportivas de manera normal, así lo muestra el proceso de recuperación de las actividades educativas y sociales que se lleva hasta el momento. Adicionalmente, las principales tendencias fitness en el estado exponen la capacidad de adaptación al contexto de pandemia.

Luis Aguirre plantea que las principales tendencias encontradas en el estado de Jalisco se engloban en los programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional, personal, con el peso corporal y *online*. Por otra parte, señala que los profesionales afines al fitness podrían ser los principales beneficiados de este tipo de estudios, otorgando cualidades competitivas

y referencia laboral para generar una sintonía y consecución de esfuerzos focalizados.

Con relación a la pandemia por COVID-19, se traza una agenda clara de trabajo donde los profesionales del fitness, académicos, sector público e iniciativa privada deberán agremiar sus decisiones de manera colegiada para poder enfocar un rumbo eficaz y seguro que beneficie a la población en general dentro de los aspectos de desarrollo y salud.

En el caso de Jalisco (a pesar de sus coincidencias con las tendencias a escala nacional), en la particularidad local se adapta el sector fitness por medio de las actividades vinculadas al entrenamiento *online*, desplazando a la tendencia de nuevas actividades y adaptación de servicios por COVID-19. Con relación a esto, sorprende la similitud (tres de cinco coincidencias) pero también la diferencia sustancial que existe en la forma de adaptación que tiene Jalisco ante la pandemia (servicios *online*) en relación con el resto del país.

En síntesis, el estado de Jalisco cuenta con una capacidad de adaptación del sector fitness vinculada al uso y aprovechamiento de las tecnologías para generar nuevos nichos de trabajo, diversificar ofertas de servicio y permitir el aspecto remoto que se sugiere en las diversas recomendaciones para evitar los contagios por COVID-19. Cabe señalar que la permanencia y sostenibilidad, así como la evolución y cambio de las tendencias fitness, señalan la capacidad de los profesionales de generar servicios de calidad, promoción y prevención en salud a través de las actividades fitness.

Con relación al estado de Morelos, Rodrigo Meza expone que las principales tendencias fitness según su relevancia son programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento de fuerza, servicios pospandemia, equipos multidisciplinarios de trabajo y actividades fitness al aire libre. Estas pudieran estar relacionadas con la situación epidemiológica del estado con relación al sobrepeso y otros indicadores corporales.

La información generada en la investigación podría ser relevante para los profesionales de la rama y los sectores público y educativo, sirviendo de fundamento para políticas públicas, desarrollo de infraestructura, así como programas de educa-

ción y atención para dar respuesta a las necesidades de salud a través del enfoque de las ciencias de la actividad física.

La pandemia, aparentemente, trajo cambios para el sector fitness en Morelos. Por un lado, parece haberse generado una conciencia colectiva sobre la importancia de la actividad física para la prevención de enfermedades, al tiempo que este sector fue y sigue siendo golpeado por las medidas preventivas diseñadas para enfrentar la situación sanitaria por la COVID-19. Por lo tanto, Morelos tendrá retos en los tiempos venideros, debiendo satisfacer la demanda de profesionales y servicios de calidad al tiempo que modifica su infraestructura y/o metodología para dar paso a entrenamientos al aire libre, en casa o en espacios adaptados a las medidas sanitarias necesarias.

Con relación a las tendencias fitness nacionales, Morelos presenta dos diferencias, deja de lado el entrenamiento funcional y personal, para dar más importancia a las actividades fitness al aire libre y la integración de equipos multidisciplinarios, tendencias que únicamente comparte con el estado de Baja California. Las actividades fitness al aire libre parecen estar relacionadas con las medidas preventivas adoptadas durante la pandemia por COVID-19, donde se dio preferencia a estas, así como a la gran diversidad de zonas ecológicas y de áreas naturales con las que se cuenta en el estado de Morelos, haciéndolo ideal para la práctica de múltiples actividades físicas en el medio natural. Por lo tanto, la pandemia parece haber favorecido a que la población se percatara de esta riqueza y oportunidades, así como a generar un mercado emergente que podría crecer en los próximos años.

Por otro lado, Zeus Ontiveros señala que las principales tendencias fitness en el estado de Nayarit son los programas de ejercicio y pérdida de peso tanto para adultos como para la población infantil, el entrenamiento funcional, personal y de fuerza. Los principales beneficios que podría ofrecer el estudio en lo local es contar con un referente de las necesidades específicas de la comunidad local con relación al sector fitness, lo que podría generar una oportunidad de mejora y crecimiento del sector. Destaca también que no se encontraron estudios del sector fitness realizados con anterioridad en el estado de Nayarit.

Los retos relacionados con el contexto de pandemia que enfrenta este sector están asociados al cierre de los centros de actividad económica diversa, también, debido a que fueron prácticamente los últimos negocios en abrir al público nuevamente. Otros retos son la reducción de aforo a 30 % en espacios cerrados, el reacomodo de mobiliario para la sana distancia, el evitar aparatos multifuncionales y el cumplimiento del reglamento obligatorio de usuarios establecidos en los lineamientos de medidas de protección a la salud para gimnasios y centros deportivos cerrados.

Se ubicaron algunas diferencias entre las tendencias nacionales y las de Nayarit. Los programas y ejercicios para combatir la obesidad infantil aparecen exclusivamente en Nayarit y, por otra parte, en las tendencias del estado no se ubicaron entre las nuevas actividades y adaptación de servicios pospandemia por COVID-19, que sí aparecen a escala nacional y en algunos de los estados.

Finalmente, se encontraron coincidencias del estado de Nayarit con los resultados nacionales en cuatro de las cinco principales tendencias, por lo que se pudiera afirmar que la percepción de la población local es similar a la percepción del sector en el orden nacional. Con relación a los resultados nacionales es interesante la tendencia nuevas actividades de adaptación de servicios pospandemia por COVID-19, que hace frente en los lineamientos de uso de las diversas áreas fitness en espacios abiertos y cerrados, con la intención de mejorar e incrementar la cantidad de usuarios con un servicio seguro que promueva estilos de vida activos y saludables.

Julio Gómez puntualiza que las cinco principales tendencias fitness en Veracruz son el entrenamiento funcional, nuevas actividades/adaptación de servicios pospandemia por COVID-19, programas de ejercicio y pérdida de peso, *apps* de ejercicio para teléfonos inteligentes y entrenamiento de fuerza. También que los principales beneficios asociados a esta investigación podrían ser el impacto favorable en materia de salud a la comunidad veracruzana en general, así como mejores perspectivas y oportunidades para los profesionales de la cultura física en el estado de Veracruz. El principal reto que presentará el sector

fitness es la adaptación a nuevos escenarios para la práctica de esta, así como el uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la implementación de nuevas modalidades de entrenamiento.

Conclusiones

El estudio pudiera presentar algunas limitaciones, las cuales se susciben a la potencial carga de subjetividad en las respuestas de las personas participantes en la encuesta, las limitaciones de la aplicación de una encuesta en línea, y las debilidades propias de una muestra no probabilística en términos de la falta de proporción en el número de respuestas por estado.

A escala nacional se ha encontrado concurrencia significativa en los resultados, particularmente en las categorías de entrenamiento de la fuerza, entrenamiento funcional, nuevas actividades/adaptación de servicios pospandemia por COVID-19 y programas de entrenamiento para la pérdida de peso. Resulta interesante que en Veracruz se encuentre entre las principales tendencias el desarrollo de *apps* de fitness para dispositivos móviles, eso podría mostrar que los profesionales de la cultura física de este estado están a la vanguardia en esta área, esto representa también la principal discrepancia con los resultados nacionales y en comparación con el resto de los estados que participan en esta investigación. Compare sus resultados con los de los autores que menciono en el marco teórico de la introducción y elabore las conclusiones.

Los resultados y reflexiones de la investigación que se presenta podrían orientar a los distintos actores relacionados con el sector fitness, tanto en el orden nacional como en cada una de las localidades analizadas, a la toma oportuna de decisiones. Las universidades podrían acceder a información actualizada para la adecuación de sus planes y programas de estudio, así como para el diseño de cursos o talleres de actualización; los dueños de gimnasios y centros de entrenamiento podrían tomar decisiones informadas para la actualización de sus agendas de actividades, modificar instalaciones, comprar equipamiento

y valorar las políticas de contratación y capacitación de su personal; eventualmente, la información podría ser útil también para incrementar las posibilidades de éxito de los emprendimientos en el sector fitness.

Para futuras investigaciones se alentará a otros estados de distintas regiones de México a participar en el análisis y reflexión de las tendencias del fitness desde su contexto local, como medio para obtener una representación más precisa de las diferencias y similitudes del sector fitness al interior de México. Se espera fortalecer esta colaboración entre instituciones universitarias para mejorar en el diseño, ampliar la aplicación e innovar en los modelos de análisis, elementos que permitirían observar y responder a los cambios del sector fitness en México y a las particularidades de sus regiones, y con ello brindar ventajas competitivas al sector.

Referencias bibliográficas

- Amaral, P. & Palma, D. D. M. S. (2019). Brazil and Argentina survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 36–40. 10.1249/FIT.0000000000000525
- Barone Gibbs, B., Kline, C. E., Huber, K. A., Paley, J. L., & Perera, S. (2021). COVID-19 shelter-at-home and work, lifestyle and well-being in desk workers. *Occupational Medicine*, 71(2), 86–94. 10.1093/occmed/kqab011
- Batrakoulis, A., Chatzinikolaou, A., Jamurtas, A. Z., & Fatouros, I. G. (2020). National Survey of Fitness Trends in Greece for 2021. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 308–320. 10.13189/saj.2020.080602
- Batrakoulis, A. M. S. (2019). European Survey of Fitness Trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 28–35. 10.1249/FIT.0000000000000523
- Cugusi, L., Di Blasio, A. & Bergamin, M. (2021). The social media gym-class: another lesson learnt from COVID-19 lockdown. *Sport Sciences for Health*, 17(2), 487–488. 10.1007/s11332-021-00747-6
- De la Cámara, M., Valcarce Torrente, M., & Veiga, Ó. L. (2019). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para el

- Año 2020 (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2020). *Retos*, 37, 434–441. 10.47197/retos.v37i37.74179
- García-Tascón, M., Mendaña-Cuervo, C., Sahelices-Pinto, C., & Magaz-González, A.-M. (2021). La repercusión en la calidad de vida, salud y práctica de actividad física del confinamiento por COVID-19 en España (Effects on quality of life, health and practice of physical activity of COVID-19 confinement in Spain). *Retos*, 42, 684–695. 10.47197/retos.v42i0.88098
- Gómez Chávez, L., Pelayo Zavalza, A., & Aguirre Rodríguez, L. (2019). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2020 (National Survey of Fitness Trends in Mexico for 2020). *Retos*, 39, 30–37. 10.47197/retos.v0i39.78113
- Gómez Chávez, L. F. J., López Haro, J., Pelayo Zavalza, A., & Aguirre Rodríguez, L. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2021 (National Survey of Fitness Trends in Mexico for 2021). *Retos*, 42, 453–451. 10.47197/retos.v42i0.85947
- Kercher, V. M. (2018). International Comparisons: ACSM's Worldwide Survey of Fitness Trends. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 22(6), 24–29. 10.1249/FIT.0000000000000431
- Kercher, V. M., Kercher, K., Bennion, T., Yates, B. A., Feito, Y., Alexander, C., Amaral, P. C., Soares, W., Li, Y.-M., Han, J., Liu, Y., Wang, R. Ph.D., Huang, H.-Y., Gao, B.-H., Batrakoulis, M. Á. P. (2021). Features Fitness Trends From Around the Globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(1), 20–31. 10.1249/FIT.0000000000000639
- Muñiz, J. (2020). El sector del fitness prevé pérdidas superiores a los 1.100 millones por el coronavirus. | Deporte y Negocio. Expansión, Deporte y Negocio, Marketing Deportivo. <https://acortar.link/J9kZJF>
- Palomo, C., & Denman, C. A. (2019). Actividad física en adultos con y sin diabetes en México (ENSANUT MC-2016). *Revista Iberoamericana de Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, 8(3), 13–28. 10.24310/riccafd.2019.v8i3.5789
- Peña, O. I. C., Almanzar, P. C., Zavalza, A. R. P., Rodríguez, L. E. A., & Chávez, L. F. J. G. (2021). Tendencias fitness para 2020: Jalisco, México. *Revista Digital de Educación Física*, 68, 131–139.
- Romero-Barquero, C. E. (2020). Actividad física en el tiempo libre previene enfermedades cardíacas/cardiovasculares: Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, 9(1), 1–22. 10.24310/riccafd.2020.v9i1.8296

- Thompson, W. R. (2006). Worldwide Survey Reveals Fitness Trends for 2007. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 10(6), 8–14. 10.1249/01.FIT.0000252519.52241.39
- (2007). Worldwide survey reveals fitness trends for 2008. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 11(6), 7–13. 10.1249/01.FIT.0000298449.25061.a8
- (2008). Worldwide survey reveals fitness trends for 2009. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 12(6), 7–14. 10.1249/01.FIT.0000312432.13689.a4
- (2009). Worldwide survey reveals fitness trends for 2010. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 13(6), 9–16. 10.1249/FIT.0b013e3181bcd89b
- (2010). Worldwide survey of fitness trends for 2011. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 14(6), 8–17. 10.1249/FIT.0b013e3181f96ce6
- (2011). Worldwide survey of fitness trends for 2012. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 15(6), 9–18. 10.1249/FIT.0b013e31823373cb
- (2012). Worldwide survey of fitness trends for 2013. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 16(6), 8–17. 10.1249/01.FIT.0000422568.47859.35
- (2013). Now trending: worldwide survey of fitness trends for 2014. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 17(6), 10–20. doi.org/10.1249/FIT.0b013e3182a955e6
- (2014). Worldwide survey of fitness trends for 2015. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 18(6), 8–17. 10.1249/FIT.0000000000000073
- (2015). Worldwide survey of fitness trends for 2016: 10th Anniversary Edition. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 19(6), 9–18. 10.1249/FIT.0000000000000164
- (2016). Worldwide survey of fitness trends for 2017. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 20(6), 8–17. 10.1249/FIT.0000000000000252
- (2017). Worldwide survey of fitness trends for 2018: The CREP Edition. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 21(6), 10–19. 10.1249/FIT.0000000000000341
- (2018). Worldwide survey of fitness trends for 2019. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 22(6), 10–17. 10.1249/FIT.0000000000000438

- (2019). Worldwide survey of fitness trend for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 10–18. 10.1249/FIT.0000000000000526
- (2020a). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2021. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(1), 10–19. 10.1249 / FIT.0000000000000631
- (2020b). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2021. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(1), 10–19. 10.1249/FIT.0000000000000631
- Valcarce-Torrente, M., Veiga, O. L., Arroyo-Nieto, Á., & Morales-Rincón, C. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2021 (National Survey of Fitness Trends in Colombia for 2021). *Retos*, 43, 107–116.
- Veiga, O., Valcarce-Torrente, M., & De la Cámara, M. (2020). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2021 (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2021). *Retos*, 39, 780–789. 10.47197/retos.v1i40.83008
- Veiga, Ó.L., Torrente, M. V., & Clavero, A. K. (2017). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2017. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 128(2), 108–125. 10.5672/apunts.2014-0983.es.(2017/2).128.07
- Veiga, O. L., Valcarce Torrente, M., King Clavero, A., & De la Cámara Serrano, M. (2017). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2018 (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2018). *Retos*, 33, 279–285. 10.47197/retos.v0i33.59867
- Veiga Núñez, O. L., Valcarce Torrente, M., King Clavero, A., & De la Cámara, M. Á. (2018). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2019 (2019 National Survey of Fitness Trends in Spain). *Retos*, 35, 341–347. 10.47197/retos.v0i35.67353
- Yang, Y., & Koenigstorfer, J. (2020). Determinants of physical activity maintenance during the COVID-19 pandemic: a focus on fitness apps. *Translational Behavioral Medicine*, 10(4), 835–842.10.1093/tbm/ibaa086

El sector fitness en Jalisco

The fitness sector in Jalisco

LINO FRANCISCO JACOBO GÓMEZ CHÁVEZ
PAOLA CORTÉS ALMANZAR
ARACELI ANAYANZI VALENCIA SANDOVAL

Resumen

Introducción: Durante los últimos 16 años se han analizado las tendencias de actividades de acondicionamiento físico, lo que ha permitido conocer de manera prospectiva las que serán las tendencias del fitness en el mundo y en distintos contextos nacionales y locales. *Objetivo:* analizar las tendencias de las actividades fitness durante 2021 en el estado de Jalisco, México. *Metodología:* Se trata de un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo de tipo longitudinal. La población de estudio son profesionales del sector radicados en Jalisco (n = 295). Para la recolección de los datos se utilizó Worldwide Survey of Fitness Trends for 2020 adaptada al español y a la cultura local. *Resultados y conclusiones:* las principales tendencias fitness en Jalisco son: el entrenamiento funcional, programas de ejercicio y pérdida de peso, contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines, entrenamiento personal y entrenamiento de fuerza. Se reportan doce tendencias coincidentes con la encuesta internacional y 18 respecto a la encuesta nacional (México). Son tres las tendencias que aparecen por primera vez en el top 10 en Jalisco: entrenamiento en circuito, prevención/readaptación funcional de lesiones y entrenamiento específico para un deporte. Destaca la ausencia de la tecnología aplicada al sector fitness en el contexto de Jalisco.

Abstract

Introduction: During the last 16 years, the trends of fitness activities have been analyzed, which has allowed us to know in a prospective way the trends of fitness in the world and in different national and local contexts. *Objective:* to analyze trends in fitness activities during 2021 in the state of Jalisco, Mexico. *Methodology:* This is a quantitative, nonexperimental, descriptive longitudinal study. The study population are professionals based in Jalisco (n = 295). The Worldwide Survey of Fitness Trends for 2020, adapted to Spanish and local culture, was used for the data collection. *Results and conclusions:* the main fitness trends in Jalisco are: functional training, exercise and weight loss programs, hiring of professionals graduated in physical activity or related careers, personal training and strength training. Twelve trends coincided with the international survey and 18 with respect to the national survey (Mexico). There are 3 trends that appear for the first time in the top 10 in Jalisco: circuit training, prevention/functional readaptation of injuries and specific training for a sport. It highlights the absence of technology applied to the fitness sector in the context of Jalisco.

Introducción

Los estudios sobre el sector fitness contribuyen a la capacidad competitiva de los centros de acondicionamiento físico, gimnasios y empresas dirigidas al sector del fitness, ofrecen un panorama actual y de contexto (global y local) para la programación de actividades y servicios de acondicionamiento físico para la salud y la estética corporal.

El capítulo está articulado en cuatro apartados; en primer momento aparece el apartado de los antecedentes, donde se da cuenta del análisis de las tendencias del fitness realizadas con anterioridad con énfasis en lo local, pero manteniendo una visión global. Posteriormente se analiza el estado actual del sector fitness en Jalisco, se presenta el tipo de análisis que se

llevó a cabo (diseño metodológico), así como los resultados obtenidos. Le sigue el apartado de análisis local con visión global, donde se encuadran los resultados del contexto estatal actual con estudios que le anteceden, así como con los resultados de la encuesta nacional de 2021. Para terminar, se presenta el apartado de las conclusiones, donde se realiza una valoración global del estudio y un planteamiento prospectivo.

El estudio que se presenta tiene como objetivo analizar las tendencias de las actividades fitness durante 2021 en el estado de Jalisco, México, así como conocer los posibles cambios con relación al estudio que le antecede. Se realiza a través de una encuesta aplicada a profesionales del sector de la localidad, basada en la *Worldwide Survey of Fitness Trends ACSM*.

Antecedentes

Durante las primeras décadas del siglo XXI los gimnasios y centros de entrenamiento físico han incrementado, significándose como parte de los estilos de vida modernos (Gómez, Aldrete & Cortés, 2019); estos son relevantes para el desarrollo local, la economía, la creación de empleos y los emprendimientos, se articulan a la economía y la vida social como parte de los servicios de prevención en salud y de estética corporal (Gómez, 2019). Desde 2006 se han analizado las tendencias de actividades de acondicionamiento físico, con la intención de conocer de manera prospectiva las que serán, a escala global, las tendencias del fitness (Thompson, 2006, 2022); también, algunos países analizan sus contextos nacionales, como España (Veiga, Valcarce-Torrente & De la Cámara, 2021), China (Yong-Ming *et al.*, 2019), México (Gómez *et al.*, 2021) y más recientemente Portugal (Franco *et al.*, 2021) y Colombia (Valcarce-Torrente *et al.*, 2022). Entre los distintos estudios sobre el sector fitness en los órdenes internacional, nacional y local se observan diferencias en las principales tendencias, esto puede estar relacionado con la diversidad cultural, ambiental, de accesibilidad y recursos de cada contexto (American College of Sport Medicine, 2022).

Los estudios sobre el sector fitness contribuyen a la capacidad competitiva de los centros de acondicionamiento físico, gimnasios y empresas dirigidas al sector del fitness, ofrecen un panorama actual y de contexto (global y local) para la programación de actividades y servicios de acondicionamiento físico para la salud y la estética corporal. Estos estudios proporcionan información para la toma de decisiones comerciales que favorecen el crecimiento del sector; destaca la relevancia que implica incorporar en los procesos técnicos empresariales los factores de actualización tecnológica, la calidad en los recursos humanos, la infraestructura y el equipamiento. En función a esto, el sector de la salud y el fitness debe aplicar información vigente de su entorno local, esto eventualmente brindaría ventajas estratégicas para en el futuro impulsar el crecimiento del sector (Kercher *et al.*, 2021; Thompson, 2020; Vorobiova, 2019). Particularmente, durante el periodo de pandemia y a través de medios digitales, los centros de acondicionamiento físico y los profesionales del fitness ayudaron a la población en el mantenimiento del peso corporal y de las capacidades físicas, a la disminución de dolores, así como la sensación de vitalidad (Posada-López & Vásquez-López, 2022).

En México, las investigaciones sobre las tendencias fitness (estudio local realizado en Puerto Vallarta) comenzaron en 2019 y se llevan a cabo hasta la fecha (Gómez, 2019; Gómez *et al.*, 2022), para 2020 se presentó la primera encuesta nacional (Gómez *et al.*, 2020), y es para 2021 que se llevó a cabo el primer estudio en el estado de Jalisco (Chávez *et al.*, 2021). Por lo anterior, se consideró relevante continuar con los estudios en este estado para estar en posibilidad de realizar un análisis local con visión global de la evolución de las tendencias del fitness.

Con relación al contexto geográfico del estudio, Jalisco se ubica en la costa del océano Pacífico en la Región Occidente de la República Mexicana; actualmente tiene más de ocho millones de habitantes y produce el 7.1 % del producto interno bruto (PIB) de México (4° lugar de entre las 33 entidades federativas) (Gobierno del Estado de Jalisco, 2020; INEGI, 2019).

Estado actual del tema

Para conocer el estado que guarda el sector fitness en el estado de Jalisco, se realizó un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo de tipo longitudinal de tendencia (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). La población de estudio son profesionales de la actividad física, instructores fitness con grado universitario en actividad física e instructores fitness con experiencia práctica con o sin certificaciones, en todos los casos radicados en el estado de Jalisco, México.

La muestra es no probabilística ($n = 295$), el muestreo se realizó del 13 al 31 de mayo de 2020 a través de Google Forms y fue distribuido en redes sociales en grupos con temáticas de fitness, actividad física y entrenamiento, así como con directivos y profesores de programas educativos de licenciatura y posgrado en actividad física y afines (*snowball*) (Sánchez, Muñoz & Montorós, 2009).

Para la recolección de los datos se utilizó *Worldwide Survey of Fitness Trends for 2020* (Thompson, 2020) adaptada al español y a la cultura local (Gómez *et al.*, 2021). Se integraron 46 potenciales tendencias, incorporando las 20 tendencias fitness mexicanas, españolas e internacionales de 2020 (De la Cámara *et al.*, 2020; Gómez *et al.*, 2021; Thompson, 2019), a las que se le agregaron cuatro posibles tendencias relacionadas con la adaptación posterior a la COVID-19 (entrenamiento en casa con apoyo *online* o por videoconferencia, complemento de entrenamientos con sesiones en línea organizados por gimnasios, adquirir el equipamiento necesario y montar un gimnasio en casa, nuevas modalidades de actividades dirigidas y servicios adaptados a la cultura pospandemia).

Los análisis de los datos son descriptivos, en un primer momento se caracterizó la muestra a partir de la edad, los años de experiencia en el sector, la formación académica, los ingresos económicos y la ocupación específica. Posteriormente, se caracterizaron los centros de entrenamiento, y, por último, se calculó la frecuencia en las potenciales tendencias para determinar su nivel de prelación.

En mayor medida las personas participantes en la encuesta son hombres (69.8 %), y 30.2 % mujeres. La edad de la muestra oscila entre 18 y 57 años, 59.6 % de los participantes cuentan con edades de 22 a 34 años. En cuanto a los años de experiencia en el sector de los participantes, el 46.4 % cuentan de 1 a 4 años, y 22 % de 5 a 7 años de experiencia.

Los participantes señalan que respecto a su formación académica, el 34.2 % son estudiantes de una licenciatura en actividad física o carreras afines, seguido del 31.5 %, que son egresados/ de una licenciatura en actividad física o carreras afines sin título, y el 24 % son profesionales con grado universitario en actividad física o carreras afines. El ingreso mensual que predomina, con 40.5 %, es de \$ 5,001 a \$ 10,000 pesos mexicanos, seguido de menos del 29.5 %, que indican tener un ingreso de \$ 5,000 pesos mexicanos, y el 16.6 % dice contar con un ingreso mensual de \$ 10,001 a \$ 15,000 pesos mexicanos. Véase la tabla 1.

TABLA 1
Características sociodemográficas, académicas
y económicas del recurso humano

Características	%		
	n	Hombres	Mujeres
Edad			
Menor de 22 años	22.0	19.9	26.9
22 a 34 años	59.6	59.7	59.5
35 a 44 años	12.2	14.0	7.8
45 a 54 años	5.4	5.3	4.4
Mayor de 54 años	0.6	0.9	0
Años de experiencia en el sector			
Menos de 1 año	5.7	4.8	7.8
1 a 4 años	46.4	48.0	42.6
5 a 7 años	22.0	19.9	26.9
8 a 10 años	6.7	7.2	5.6
11 a 20 años	14.9	14.5	15.7
Más de 20 años	4.0	5.3	1.1

Características	%		
	n	Hombres	Mujeres
Formación académica			
Posgrado en actividad física o afines	4.0	3.8	4.4
Profesional con grado universitario en actividad física o carreras afines	24.0	24.7	22.4
Egresado/a de una licenciatura en actividad física o carreras afines sin título	31.5	33.4	26.9
Estudiante de una licenciatura en actividad física o carreras afines	34.2	31.5	40.4
Personal con experiencia práctica y certificaciones	5.0	5.3	4.4
Personal con experiencia práctica	0.6	0.4	1.1
Sin formación afín	0.3	0.4	0
Ingreso mensual promedio			
Menos de \$ 5,000	29.5	28.0	24.3
\$ 5,001 a \$ 10,000	40.5	38.0	56.7
\$ 10,001 a \$ 15,000	16.6	18.5	12.1
\$ 15,001 a \$ 20,000	7.9	8.9	5.4
Más de \$ 20,000	5.3	6.8	1.3

n: total de la muestra

De acuerdo con el perfil laboral, 23.8 % de los participantes reporta desempeñarse como entrenador/a o instructor/a deportivo, en donde en su mayoría son hombres (26.3 %), y solo 17.5 % mujeres, les siguen los estudiantes de grado en actividad física o afines con 18.5 %. Cabe destacar que en las ocupaciones: estudiantes de grado en actividad física o afines, instructor/a de piso, gestor/a o promotor/a deportivo/a, profesor/a de educación física, instructor/a de clases colectivas, el porcentaje de participantes mujeres es mayor al de hombres. Mientras que solo 9.0 % tiene otro tipo de ocupaciones. Véase tabla 2.

TABLA 2
Perfil laboral de los participantes de la encuesta

Perfil		%		
Ocupación reportada		n	Hombres	Mujeres
1	Entrenador/a o instructor/a deportivo/a	23.8	26.3	17.5
2	Estudiante de grado en actividad física o afines	18.5	18.4	18.9
3	Instructor/a de piso	14.3	13.6	16.2
4	Profesor/a universitario	10.9	11.5	9.4
5	Entrenador/a personal	7.5	8.4	5.4
6	Gestor/a o promotor/a deportivo/a	7.1	4.7	13.5
7	Profesor/a de educación física	4.1	3.1	6.7
8	Instructor/a de clases colectivas	2.6	1.0	6.7
9	Gerente o dueña/o de gimnasio	1.5	2.1	0
10	Otro tipo de ocupaciones	9.0	10.5	5.4

n: total de la muestra

Con relación a las características de los centros de trabajo, destaca el fitness comercial con 51.1 %, seguido del fitness comunitario (público a bajo costo) con 30.6 % y el fitness en instituciones educativas con 10.2 %, seguido de centros con otras características. Véase la tabla 3.

TABLA 3
Características de los centros de trabajo

Características de los centros de trabajo	%
Fitness comercial	51.1
Fitness comunitario (público a bajo costo)	30.6
Fitness en instituciones educativas	10.2
Fitness corporativo (programa para trabajadores de una empresa)	5.6
Fitness médico	3.7
Otro sector	0.7

Las principales tendencias que se reportaron para Jalisco durante el 2021 son: entrenamiento funcional, programas de ejercicio y pérdida de peso, contratación de profesionales gra-

duados en actividad física o carreras afines, entrenamiento personal, entrenamiento de fuerza, entrenamiento con el peso corporal, equipos multidisciplinares de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutriólogos), entrenamiento en circuito, prevención/readaptación funcional de lesiones, entrenamiento específico para un deporte. Véase la tabla 4.

TABLA 4
Tendencias fitness más populares en Jalisco

N°	Tendencia
1	Entrenamiento funcional
2	Programas de ejercicio y pérdida de peso
3	Contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines
4	Entrenamiento personal
5	Entrenamiento de fuerza
6	Entrenamiento con el peso corporal
7	Equipos multidisciplinares de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutriólogos)
8	Entrenamiento en circuito
9	Prevención/readaptación funcional de lesiones
10	Entrenamiento específico para un deporte
11	Actividades fitness al aire libre
12	Nuevas modalidades de actividades dirigidas y servicios adaptados a la cultura pospandemia
13	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
14	Entrenamiento con pesos libres
15	Contratación de profesionales certificados
16	Entrenamiento del CORE
17	Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo
18	Incremento en el uso de nuevas tecnologías para el control del estado de salud personal (temperatura corporal, tensión arterial, niveles de glucosa, pulsaciones)
19	Programas de fitness para adultos mayores
20	Entrenamiento personal en pequeños grupos (<i>Group training</i>)

Con relación a la evolución de las tendencias fitness, del top 10 de las tendencias fitness en Jalisco para 2020 y para 2021 se identifican siete similitudes y tres diferencias entre ambos años. Las similitudes son: entrenamiento funcional, programas de ejercicio y pérdida de peso, contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines, entrenamiento personal, entrenamiento de fuerza, entrenamiento con el peso corporal, equipos multidisciplinarios de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutriólogos). Por otra parte, las tendencias que desaparecen son: programas fitness para adultos mayores, readaptación física (actividad posterior a una rehabilitación) y programas de salud y ejercicio en centros de trabajo. Véase la tabla 5.

TABLA 5

Evolución de las tendencias fitness en Jalisco 2020-2021

Nº	Tendencias fitness en Jalisco durante 2020	Tendencias fitness en Jalisco durante 2021
1	Contratación de profesionales graduados/as en actividad física o carreras afines	Entrenamiento funcional
2	Entrenamiento funcional	Programas de ejercicio y pérdida de peso
3	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines
4	Equipos multidisciplinarios de trabajo	Entrenamiento personal
5	Entrenamiento de fuerza	Entrenamiento de fuerza
6	Entrenamiento personal	Entrenamiento con el peso corporal
7	Programas fitness para adultos mayores	Equipos multidisciplinarios de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutriólogos)
8	Readaptación física (actividad posterior a una rehabilitación)	Entrenamiento en circuito
9	Entrenamiento con el peso corporal	Prevención/readaptación funcional de lesiones

Nº	Tendencias fitness en Jalisco durante 2020	Tendencias fitness en Jalisco durante 2021
10	Programas de salud y ejercicio en centros de trabajo	Entrenamiento específico para un deporte

Análisis local con visión global

El estudio que se presenta tuvo como objetivo analizar las tendencias de las actividades fitness en el estado de Jalisco, México, así como su evolución de 2020 a 2021. Con relación a esto, las principales tendencias fitness en Jalisco son: entrenamiento funcional, programas de ejercicio y pérdida de peso, contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines, entrenamiento personal y entrenamiento de fuerza.

En comparación con los resultados de la encuesta global de tendencias fitness en 2021 (Thompson, 2020), se identifican diferencias significativas, coinciden doce de las principales tendencias, todas ellas con diferentes posiciones dentro del *ranking*. Las similitudes que se identifican con la encuesta internacional son: entrenamiento funcional, programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento personal, entrenamiento con el peso corporal, prevención/readaptación funcional de lesiones, actividades fitness al aire libre, entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT), entrenamiento con pesos libres, contratación de profesionales certificados, incremento en el uso de nuevas tecnologías para el control del estado de salud personal (temperatura corporal, tensión arterial, niveles de glucosa, pulsaciones), programas fitness para adultos mayores y entrenamiento personal en pequeños grupos (*Group training*). Las tendencias que no aparecen en la encuesta de Jalisco 2021 son: el entrenamiento en línea, tecnología portátil, entrenamiento virtual, iniciativa *exercise is medicine* (EIM), entrenamiento de salud/bienestar, aplicaciones móviles de ejercicio, yoga, licencia para profesionales del fitness. Por su parte, cabe destacar que la tendencia principal de Jalisco (entrenamiento funcional) aparece en el puesto 14 de la encuesta internacional, mientras

que la principal tendencia internacional (entrenamiento en línea) no aparece dentro de las tendencias para Jalisco en 2021.

Los resultados muestran similitudes respecto al top 20 de las tendencias fitness de Jalisco y de México para 2021 (Gómez *et al.*, 2021). Coinciden en dieciocho tendencias, particularmente dentro del top 5, coinciden cuatro: entrenamiento funcional, programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento personal y entrenamiento de fuerza. Las tendencias que aparecen en Jalisco, pero no a escala nacional, son: la contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines y programas fitness para adultos mayores. En cambio, las que aparecen a escala nacional y no aparecen en Jalisco son: monitorización de los resultados de entrenamiento y entrenamiento en casa con acompañamiento personalizado de profesionales.

Dentro de este marco cabe destacar que 70.0 % de los participantes indican recibir un ingreso mensual menor a los \$ 10,000 pesos (mexicanos), se considera que algunos de los factores que influyen son la situación sanitaria por la COVID-19, el cierre de los centros fitness y de salud por algunos periodos de tiempo, la reapertura pausada de dichos centros, así como las limitaciones en los aforos. Lo que genera un impacto tanto en el empleo como en la economía (Lluch & Peiró, 2021; Moscoso-Sánchez, 2020; Veiga *et al.*, 2021).

Lo que permanece

En Jalisco, de 2020 a 2021, permanecen siete tendencias dentro del top 10: entrenamiento funcional, programas de ejercicio y pérdida de peso, contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines, entrenamiento personal, entrenamiento de fuerza, entrenamiento con el peso corporal y equipos multidisciplinarios de trabajo. La tendencia principal de 2021 (entrenamiento funcional) pasó del puesto 2 en 2020 al puesto 1 para 2021.

Lo que ya no aparece

Son tres las tendencias que desaparecen del top 10 para 2021: los programas fitness para adultos mayores, la readaptación física (actividad posterior a una rehabilitación), así como los programas de salud y ejercicio en centros de trabajo.

Lo nuevo

La comparación entre las encuestas de 2020 y de 2021 permite identificar las nuevas tendencias, son tres las que aparecen dentro del top 10 de 2021: entrenamiento en circuito, prevención/readaptación funcional de lesiones y entrenamiento específico para un deporte.

Conclusiones

Por otra parte, el estudio pudiera presentar algunas limitaciones, entre ellas, la carga de subjetividad en las respuestas de los participantes, las debilidades propias de una muestra no probabilística, las complicaciones de la aplicación de las encuestas en línea y las dificultades para alcanzar un suficiente índice de respuesta.

Se pudieran considerar algunas implicaciones teóricas y prácticas a partir del estudio, por una parte, ofrece la posibilidad de replicar la investigación en los próximos años con la intención de continuar con un estudio longitudinal y prospectivo de las tendencias fitness en Jalisco, por otra parte, pudiera dar pie a investigaciones más profundas sobre las tendencias fitness particularmente en el contexto pospandemia. Puede resultar en un insumo útil para los gimnasios y centros de entrenamiento locales tanto públicos como privados, así como para la toma de decisiones de emprendedores y el surgimiento de proyectos innovadores que den respuesta a las necesidades, gustos y expectativas de la población del estado de Jalisco.

En Jalisco las principales tendencias fitness para 2021 son: el entrenamiento funcional, los programas de ejercicio y pérdida de peso, la contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines, entrenamiento personal y el entrenamiento de fuerza. En comparación con la encuesta internacional se reporta una similitud en doce tendencias. Cabe destacar que es evidente la ausencia del uso de la tecnología aplicada al sector fitness en Jalisco. Respecto a las tendencias a escala nacional (México), se identifican coincidentes dieciocho tendencias, con diferencias en las posiciones del *ranking*. Por otra parte, se distinguen los bajos sueldos de quienes laboran en función del sector fitness y de la salud, así como desigualdad en ingresos y condiciones de trabajo entre los hombres y las mujeres.

El conocimiento de las demandas actuales de las actividades fitness y de la salud podrían fortalecer el sector en el estado de Jalisco, mejorar la competitividad y el desarrollo de los gimnasios, centros de acondicionamiento físico y empresas de servicios fitness, a partir de la actualización de las agendas, la capacitación del personal, la adquisición de equipamiento y la adecuación de su infraestructura.

Referencias bibliográficas

- American College of Sport Medicine (2022). Comentario internacional de la encuesta mundial sobre tendencias de fitness, *ACSM's Health & Fitness Journal (USA)*:1/2, 26(1), 38-41. 10.1249/FIT.0000000000000736
- Chávez, P. O., Cortés, A. P., Pelayo, Z. A., Aguirre, R. L. & Gómez C., L. F. J. (2021). Tendencias Fitness para 2020: Jalisco, México, *Revista Digital de Educación Física*, 12(68), 131-139.
- Franco, S., Santos Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Isabel, V. & Ricardo Ramos, L. (2021). Tendências do Fitness em Portugal para 2021. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 242-258. 10.6018/cpd.467381
- Gobierno del Estado de Jalisco (7 de 5 de 2020). Gobierno del Estado de Jalisco. Obtenido de Presentación: <https://www.jalisco.gob.mx/jalisco/presentacion>

- Gómez, C. L. (2019). Desarrollo Local del Mercado Fitness: Puerto Vallarta, México. *Revista de Educación Física (Rev Edu Fís / J Physical Edu)*, 1(1), 1-7.
- Gómez, C. L., Adrete, L. K. & Cortés, A. P. (2019). Intersecciones de la tecnología: Esports, entrenamiento deportivo y fitness. *Revista Mexicana de Derecho Deportivo*, 1(1), 89-104.
- Gómez, C., Figueroa, O., Cortés, A. & Valencia (2022). Análisis del sector fitness en Puerto Vallarta, México, 2021. *Revista de Educación Física (Rev Edu Fís / J Physical Edu)*, (74), 87-100.
- Gómez Chávez, L., Pelayo Zavalza, A. & Aguirre Rodríguez, L. (2020). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2020 (National Survey of Fitness Trends in Mexico for 2020). *Retos*, 39, 30-37. 10.47197/retos.v0i39.78113
- Gómez Chávez, L. F. J., López Haro, J., Pelayo Zavalza, A. & Aguirre Rodríguez, L. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2021 (National Survey of Fitness Trends in Mexico for 2021). *Retos*, 42, 453-451. 10.47197/retos.v42i0.85947
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. Ciudad de México: Mc Graw Hill Educación.
- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (2019). Producto interno bruto por entidad federativa 2018. Ciudad de México: INEGI. Obtenido de <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2019/OtrTemEcon/PIBEntFed2018.pdf>
- Kercher, V. M., Kercher, K., Bennion, T., Yates, B., Feito, Y., Alexander, C., Amaral, P. C., Soares, W., Li, Y.-M., Han, J., Liu, Y., Wang, R., Huang, H.-Y., Gao, B.,-H., Batrakoulis, A., Gómez Chávez, F., López Haro, J., Pelayo Zavalza, A. R., Rodríguez, L. E. A., Veiga, O. L., Valcarce-Torrente, M. & De la Cámara, M. Á. (2021). Tendencias de fitness de todo el mundo, *ACSM's Health & Fitness Journal*, 1/2, 25(1), 20-31. 10.1249/FIT.0000000000000639
- Lluch, A. & Peiró, F. (2021). Deporte y Administración local. Impacto del COVID-19 en los servicios deportivos municipales de la provincia de Barcelona. En S. J. Sánchez & G. M. Sánchez, Deporte y regulación: nuevos escenarios y desafíos: actas del XI Congreso Iberoamericano de Economía del Deporte (pp. 455-459). Universidade da Coruña.
- Posada-López, Z. & Vásquez-López, C. (2022). Beneficios de la práctica de actividad física durante la pandemia generada por el Covid-19. *Rev. Digit. Act. Fis. Deport*, 8(1):e2185. 10.31910/rda-fd.v8.n1.2022.2185

- Sánchez Fernández, J., Muñoz Leyva, F. & Montorós Ríos, F. J. (2009). ¿Cómo mejorar la tasa de respuesta en encuestas online? *Revista de Estudios Empresariales*, (1), 45-62.
- Thompson, W. R. (2006). Worldwide survey reveals fitness trends for 2007. *ACSM's Health Fit J*, 10(6), 8-14.
- (2020). Worldwide survey of fitness trends for 2021. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(1), 10-19. 10.1249 / FIT.0000000000000631
- (2022). Worldwide survey of fitness trends for 2022, *ACSM's Health & Fitness Journal*, 26(1), 11-20. 10.1249/FIT .0000000000000732
- Valcarce-Torrente, M., Veiga, O. L., Arroyo-Nieto, Á. & Morales-Rincón, C. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2021 (National Survey of Fitness Trends in Colombia for 2021). *Retos*, 43, 107-116. 10.47197/retos.v43i0.88528
- Veiga, O., Valcarce-Torrente, M. & De la Cámara, M. (2020). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2021 (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2021). *Retos*, 39, 780-789. 10.47197/retos.v1i40.83008
- Vorobiova, A. (2019). World and national fitness trends 2019. *Sport Science and Human Health*, 1(1), 62-69.
- Yong-Ming, L., Jia, H., Yang, L., Ran, W., Ru, W., Xue-Ping, W. & Zhen-Bo, C. (2019). China survey of fitness trends for 2020. *American College of Sports Medicine*, 23(6), 19-27.

Análisis del sector fitness de Puerto Vallarta

Analysis of the Fitness Sector in Puerto Vallarta

LINO FRANCISCO JACOBO GÓMEZ CHÁVEZ
PAOLA CORTÉS ALMANZAR
ARACELI ANAYANZI VALENCIA SANDOVAL

Resumen

Durante los últimos quince años se ha llevado a cabo un estudio para determinar las tendencias de las actividades físicas para la salud y el fitness a escala mundial. En Puerto Vallarta, esta es su segunda edición. El objetivo del estudio es analizar de forma retrospectiva el sector fitness en Puerto Vallarta, México. Metodología: se trata de un estudio cuantitativo, descriptivo, de tipo longitudinal y de tendencia; la población de estudio son profesionales de la actividad física, instructores fitness con grado universitario en actividad física, e instructores fitness con experiencia práctica con o sin certificaciones, en todos los casos radicados en Puerto Vallarta, México. Resultados: las principales tendencias fitness en Puerto Vallarta son entrenamiento personal, programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento de fuerza y la contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines. Conclusiones: se considera relevante la continuidad del estudio de las tendencias fitness en el orden local, situación que permitirá contar con información actualizada y relevante sobre los cambios en la agenda del sector fitness, lo

que ofrecerá ventajas competitivas al sector en beneficio a la salud y la economía local.

Abstract

A study has been conducted over the past 15 years to identify trends in physical activities for health and fitness worldwide. In Puerto Vallarta, this is its second edition. The aim of the study is to retrospectively analyze the fitness sector in Puerto Vallarta, Mexico. Methodology is a quantitative, descriptive, longitudinal and trend type study; the study population are physical activity professionals, fitness instructors with university degree in physical activity, and fitness instructors with practical experience with or without certifications, in all cases based in Puerto Vallarta, Mexico. Results the main fitness trends in Puerto Vallarta are personal training, exercise and weight loss programs, functional training, strength training and the hiring of professionals graduated in physical activity or related careers. Conclusions are considered relevant the continuity of the study of fitness trends at the local level, situation that will allow to have updated and relevant information on the changes in the agenda of the fitness sector, which will offer competitive advantages to the sector to the benefit of health and the local economy.

Introducción

La diversificación de las necesidades actuales en torno a los servicios de actividades fitness, los motivos específicos, así como los gustos y preferencias de quienes son usuarios del sector se encuentran en constante cambio, por ello es necesario anticipar las nuevas tendencias para el año en curso y los siguientes. Lo que permite fortalecer la capacidad competitiva del sector fitness, a partir de la mejora del servicio que se brinda, la innovación, la contratación y formación del capital humano, así como el equipamiento y acondicionamiento de los espacios.

El capítulo está articulado en cuatro apartados; en primer momento aparece el apartado de los antecedentes, donde se da cuenta del análisis de las tendencias del fitness realizadas con anterioridad con énfasis en lo local, pero manteniendo una visión global. Posteriormente se analiza el estado actual del sector fitness en Puerto Vallarta, se presenta el tipo de análisis que se llevó a cabo (diseño metodológico), así como los resultados obtenidos. Le sigue el apartado de análisis local con visión global, donde se encuadran los resultados del contexto local actual con estudios que le anteceden, así como con los resultados de la encuesta nacional de 2021. Para terminar, se presenta el apartado de las conclusiones, donde se realiza una valoración global del estudio y un planteamiento prospectivo.

El estudio que se presenta tiene como objetivo analizar de forma retrospectiva el sector fitness en Puerto Vallarta, México, durante 2021, a partir de las características sociodemográficas, académicas, laborales y económicas de su recurso humano, las características de los centros fitness, así como las tendencias de acondicionamiento físico para la salud y la estética corporal.

Antecedentes

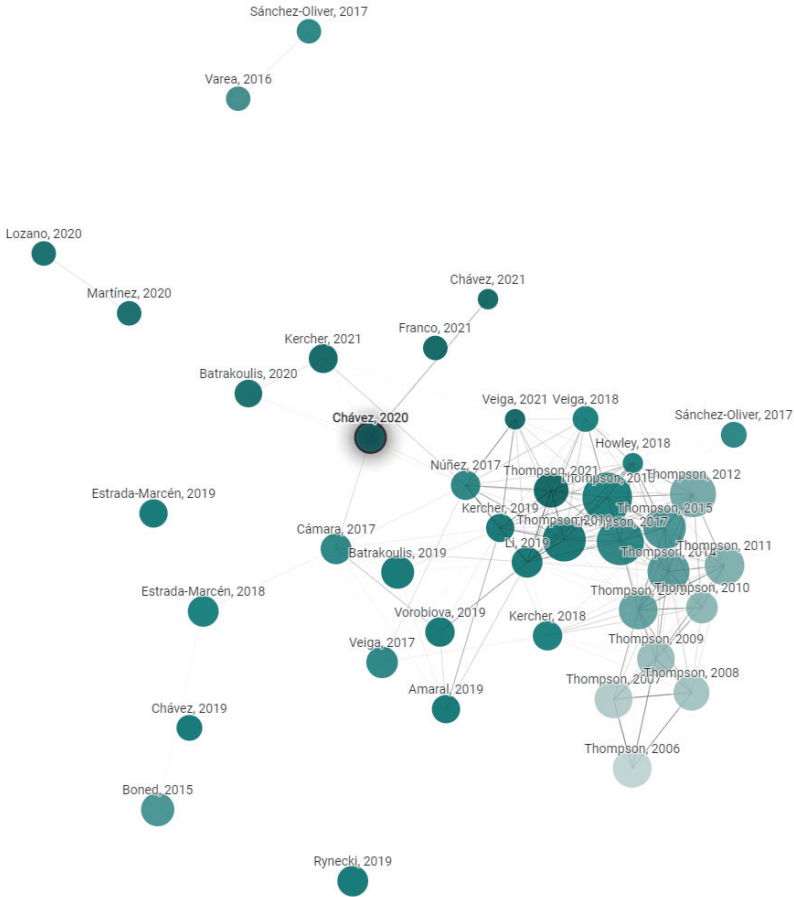
Actualmente, la necesidad y el interés por la reconfiguración de los estilos de vida asociados a la salud y la estética corporal han permitido el incremento de los centros de entrenamiento físico, gimnasios y negocios relacionados con el ejercicio físico, significándose en la creación de empleos, así como en emprendimiento y por su puesto en la economía (Gómez, 2019; Sánchez *et al.*, 2017). Con el objetivo de conocer de forma prospectiva las principales tendencias del sector fitness a escala global, a partir de 2006 hasta la fecha (Thompson, 2006, 2021), el Colegio Americano de Medicina del Deporte (American College of Sports Medicine, ACSM) realiza una encuesta global de manera anual, publicada en la revista *Health & Fitness Journal* del ACSM, la cual es aplicada a miles de profesionales de la actividad física y del sector fitness de todo el mundo, los resultados del estudio permiten guiar al sector para la toma de decisiones, elaboración

y programación de actividades y planes estratégicos e impulsar el crecimiento de dicho sector (Thompson, 2021; Veiga, Valcarce-Torrente & De la Cámara, 2021).

A partir de 2017 iniciaron los estudios locales de las tendencias fitness, específicamente a escala nacional en España (Veiga, Torrente & Clavero, 2017). En México se han realizado dos estudios sobre las tendencias fitness en el orden nacional (Gómez, López, Pelayo & Aguirre, 2021; Gómez, Pelayo & Aguirre, 2020), también, durante 2021 se publicó un estudio sobre el estado de Jalisco (Gómez *et al.*, 2021); particularmente en Puerto Vallarta se llevó a cabo un estudio de las tendencias fitness locales en 2019 (Gómez, 2019); los cuatro estudios replican la metodología del ACSM. Se pueden localizar en la figura 1 con los códigos Chávez 2020, Chávez 2021 y Chávez 2019 (Connected papers, 2021).

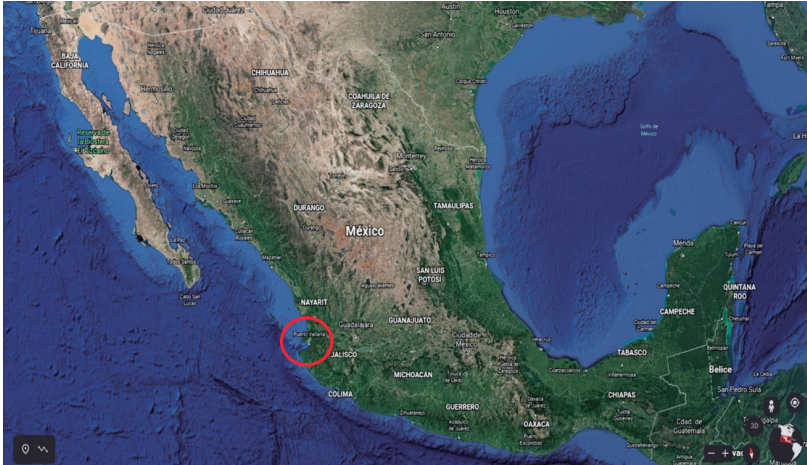
En este sentido, la diversificación de las necesidades actuales, los motivos específicos, así como los gustos y preferencias de quienes son usuarios de los servicios del sector se encuentran en constante cambio, por ello es necesario anticipar a las nuevas tendencias del fitness para el año en curso y los siguientes (Gómez, 2019; Kercher *et al.*, 2021; Vorobiova, 2019). La capacidad competitiva del sector fitness depende del servicio que se brinda, así como de la innovación, la contratación y formación del capital humano cualificado, el equipamiento y acondicionamiento de los espacios para la seguridad de los usuarios (Gómez, Cervantes & Marques, 2019; González-Naveros *et al.*, 2020; Martínez-Moreno & Díaz, 2017).

FIGURA 1
Conjunto de nodos bibliográficos
de los estudios sobre tendencias fitness



Con relación al contexto geográfico del estudio y sus características, Puerto Vallarta es una ciudad del estado de Jalisco, ubicada en las costas del océano Pacífico en el occidente de México. Se trata de una ciudad de más de 300,000 habitantes vocacionada al turismo nacional e internacional, actualmente es uno de los principales destinos turísticos de México (Google Earth, 2021) (figura 2).

FIGURA 2
Ubicación geográfica de Puerto Vallarta



Estado actual del tema

El presente forma parte del proyecto de investigación *Encuesta mexicana de tendencias fitness* que se desarrolla año con año desde 2019. Se trata de un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo de tipo longitudinal de tendencia. La población de estudio son profesionales de la actividad física, instructores fitness con grado universitario en actividad física, e instructores fitness con experiencia práctica con o sin certificaciones, en todos los casos radicados en Puerto Vallarta, México.

Se trata de un desagregado estadístico de la muestra de la Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2021 (Gómez *et al.*, 2021), que para este estudio consta de 214 respondientes (7.9 % tasa de respuesta); el muestreo se realizó del 13 al 31 de mayo de 2020, a través de Google Forms, y fue distribuido en redes sociales en grupos de profesionales del fitness, actividad física y entrenamiento.

Para la recolección de los datos se utilizó la *Encuesta mundial de tendencias fitness* (Thompson, 2021), adaptada al español y la cultura local (Gómez, López, Pelayo & Aguirre, 2021). Se incorporaron las 20 principales tendencias fitness mexica-

nas para 2020 (Gómez, Pelayo & Aguirre, 2021), españolas para 2020 (De la Cámara *et al.*, 2020) e internacionales para 2020 (Thompson, 2019), a las que se agregaron cuatro posibles tendencias relacionadas con la adaptación posterior a la COVID-19 (entrenamiento en casa con apoyo *online* o por videoconferencia, complemento de entrenamientos con sesiones en línea organizados por gimnasios, adquirir el equipamiento necesario y montar un gimnasio en casa, nuevas modalidades de actividades dirigidas y servicios adaptados a la cultura pospandemia). En su conjunto se integraron 46 potenciales tendencias fitness.

El análisis de los datos es descriptivo, se calculó la frecuencia en las características sociodemográficas, laborales y de los centros de trabajo (gimnasios) así como de las potenciales tendencias fitness.

Con relación a los datos sociodemográficos, la muestra presenta 70.1 % de respondientes hombres y 29.9 % de mujeres, el rango de edad oscila entre 20 y 56 años, en donde predominan los grupos de edad «menor de 21 años» con 42.9 % y «22 a 34 años» con 42.0 %. De acuerdo con los años de experiencia en el sector del fitness, la población muestra un promedio de 5.9 (DE = 8.40), la mayor concentración es de «1 a 4 años» con 56.0 % y «menos de 1 año» con 14.0 % años de experiencia. La formación académica indica que el 57.9 % de los participantes son estudiantes universitarios en actividad física o carreras afines, y el 17.7 % egresados/as de una licenciatura en actividad física o afín sin título, seguido por profesionales con grado universitario en actividad física o afines con 14.0 %. En el ingreso mensual prepondera el 49.5 % con ingreso menor a \$ 5,000, posteriormente, el 37.3 % en el rango de \$ 5,000 a \$ 10,000, con un promedio de \$ 6,451.44 (DE = \$ 7,472.93). Véase la tabla 1.

TABLA 1
Características sociodemográficas

Características	%
Edad	
< 21 años	42.9
22 a 34 años	42.0
35 a 44 años	8.4
45 a 54 años	5.6
> 55 años	0.9
Años de experiencia en el sector	
< 1 año	14.0
1 a 4 años	56.0
5 a 7 años	10.2
8 a 10 años	9.3
11 a 20 años	5.6
> 20 años	4.6
Formación académica	
Posgrado en actividad física o afines	0.9
Egresado de una licenciatura en actividad física	17.7
Estudiante de una licenciatura en actividad física	57.9
Personal con experiencia práctica y certificaciones	8.4
Profesional con grado universitario en actividad física	14.0
Sin formación afín	0.9
Ingreso mensual promedio	
< \$ 5000	49.5
\$ 5000 a \$ 10,000	37.3
\$ 10,000 a \$ 15,000	8.4
\$ 15,000 a \$ 20,000	2.8
> \$ 20,000	1.8
f% frecuencia porcentual	

Respecto a las principales ocupaciones de los participantes, se reporta que el 44.8 % son estudiantes de cultura física y deportes o afines, 16.8 % se dedican a la instrucción del fitness, 11.2 % al entrenamiento deportivo, mientras que el resto se centra en ocupaciones relacionadas con ámbito, solo el 11.2 % tiene otra ocupación. Véase la tabla 2.

TABLA 2
Principal ocupación de los encuestados

Ocupación	%
1 Estudiante (cultura física y deportes o afines)	44.8
2 Instructor/a fitness	16.8
3 Entrenador/a deportivo/a	11.2
4 Otra ocupación	11.2
5 Profesor/a educación física	6.5
6 Gerente	3.7
7 Profesor/a universitario	3.7
8 Promotor/a deportivo	1.8
f% frecuencia porcentual	

De acuerdo con la situación laboral y las características del centro en el que laboran, el 38.3 % de los participantes en la investigación reportan laborar en centros privados, mientras que 27.1 % en centros públicos. En cuanto al sector fitness, sobresale el sector comercial (45.7 %), seguido por el comunitario (público bajo costo) con 29.9 %; en mayor proporción, el 33.8 % de los participantes reportan como principal ocupación laborar en el ámbito del fitness a tiempo parcial, mientras que el 14.9 % lo hacen de tiempo completo y 28.0 % indican que anteriormente han laborado en el sector, pero actualmente no, solo el 13.8 % tiene otra ocupación. Véase la tabla 3.

TABLA 3
Situación laboral de los encuestados
y características del centro de trabajo

Situación y características	
Características de su centro de trabajo	%
Centro privado	38.3
Centro público	27.1
Espacios al aire libre	10.2
En línea	9.35
Otra característica	14.9
Sector fitness en que trabaja	
Comercial	45.7
Comunitario (público de bajo costo)	29.9
Corporativo (programas para trabajadores)	4.6
Otro sector	19.6
Tipo de ocupación	
Trabajo en el ámbito del fitness a tiempo parcial	33.8
Trabajo en el ámbito del fitness de tiempo completo	14.9
Ha trabajado en el sector fitness pero en este momento no	28.0
Segunda ocupación laboral	9.3
Otro tipo de ocupación	13.8

Dentro del top 20, entre las diez principales tendencias fitness para Puerto Vallarta en 2021 se encuentran el entrenamiento personal, los programas de ejercicio y pérdida de peso, el entrenamiento funcional, así como el entrenamiento de fuerza, la contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines, entrenamiento con el peso corporal, prevención/readaptación funcional de lesiones, programas de fitness para adultos mayores, equipos multidisciplinarios de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutriólogos) y entrenamiento con pesos libres. Véase la tabla 4.

TABLA 4

Top 20 de tendencias fitness en Puerto Vallarta durante 2021

Nº	Tendencias fitness
1	Entrenamiento personal
2	Programas de ejercicio y pérdida de peso
3	Entrenamiento funcional
4	Entrenamiento de fuerza
5	Contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines
6	Entrenamiento con el peso corporal
7	Prevención/readaptación funcional de lesiones
8	Programas de fitness para adultos mayores
9	Equipos multidisciplinares de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutriólogos)
10	Entrenamiento con pesos libres
11	Entrenamiento del CORE
12	Actividades fitness al aire libre
13	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
14	Nuevas modalidades de actividades dirigidas y servicios adaptados a la cultura pospandemia
15	Entrenamiento específico para un deporte
16	Entrenamiento en circuito
17	Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil
18	Gimnasios sostenibles o ecogimnasios
19	Entrenamiento en casa con acompañamiento personalizado de profesionales
20	Monitorización de los resultados de entrenamiento

Con relación a las tendencias fitness, se identifican diferencias entre las principales tendencias en fitness 2019-2021 (Gómez, 2019), son catorce las tendencias coincidentes en ambos estudios. Las seis tendencias no coincidentes son: ejercicio para poblaciones con enfermedades cardiometabólicas, salud y ejercicio en los centros de trabajo, así como entrenamiento para glúteos, abdominales y piernas (GAP), corrección postural (fitness postural), grupos de entrenamiento personal y la regulación profesional del fitness. Mientras que las tendencias que aparecen por primera vez en la encuesta del 2021 son: programas de fit-

ness para adultos mayores (puesto 8), entrenamiento con pesos libres (puesto 10), entrenamiento interválico de alta intensidad HIIT (puesto 13), nuevas modalidades de actividades dirigidas y servicios adaptados a la cultura pospandemia (puesto 14), gimnasios sostenibles o ecogimnasios (puesto 18) y, por último, entrenamiento en casa con acompañamiento personalizado de profesionales (puesto 19). Comparando las primeras posiciones de la encuesta, coinciden en el top 5 dos tendencias, asimismo, se observa que el entrenamiento personal pasa de la sexta posición a la tendencia principal para 2021 (tabla 5).

TABLA 5
Evolución de las tendencias fitness
en Puerto Vallarta de 2019 a 2021

N°	Tendencias fitness en Puerto Vallarta 2019	Tendencias fitness en Puerto Vallarta 2021
1	Ejercicios para combatir la obesidad en niños y adolescentes	Entrenamiento personal
2	Profesionales del fitness con formación, calificados y con experiencia	Programas de ejercicio y pérdida de peso
3	Ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento funcional
4	Ejercicio para poblaciones con enfermedades cardiometabólicas	Entrenamiento de fuerza
5	Salud y ejercicio en los centros de trabajo	Contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines
6	Entrenamiento personal	Entrenamiento con el peso corporal
7	Entrenamiento de fuerza	Prevención/readaptación funcional de lesiones
8	Equipos multidisciplinarios de trabajo	Programas de fitness para adultos mayores
9	Entrenamiento funcional	Equipos multidisciplinarios de trabajo
10	Monitorización de resultados de entrenamiento	Entrenamiento con pesos libres
11	Prevención/readaptación funcional de lesiones	Entrenamiento del CORE

N°	Tendencias fitness en Puerto Vallarta 2019	Tendencias fitness en Puerto Vallarta 2021
12	Entrenamiento del CORE	Actividades fitness al aire libre
13	Entrenamiento con el peso corporal	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
14	Entrenamiento específico para un deporte	Nuevas modalidades de actividades dirigidas y servicios adaptados a la cultura pospandemia
15	Entrenamiento para glúteos, abdominales y piernas (GAP)	Entrenamiento específico para un deporte
16	Entrenamiento en circuito	Entrenamiento en circuito
17	Corrección postural (fitness postural)	Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil
18	Grupos de entrenamiento personal	Gimnasios sostenibles o ecogimnasios
19	Actividades físicas al aire libre	Entrenamiento en casa con acompañamiento personalizado de profesionales
20	Regulación profesional del fitness	Monitorización de los resultados de entrenamiento

Fuente: Gómez (2019).

Análisis local con visión global

El estudio tuvo como objetivo analizar de forma retrospectiva el sector fitness en Puerto Vallarta, México, durante 2021, con relación a esto reportó que las principales tendencias son entrenamiento personal, programas de ejercicio y pérdida de peso, ejercicio para combatir la obesidad infantil y monitorización de los resultados de entrenamiento.

Por otra parte, en comparación con los resultados de las tendencias fitness alrededor del mundo (Kercher *et al.*, 2021), las cinco principales tendencias de Puerto Vallarta aparecen en las tendencias alrededor del mundo (Australia, Brasil, China, Europa, México, España y Estados Unidos), en mayor medida en el top 10.

El entrenamiento personalizado como tendencia principal en Puerto Vallarta de acuerdo con los resultados de las tenden-

cias fitness mundiales 2021 (Fitness Trends From Around the Globe) coincide con Europa en el puesto 1, mientras que en los otros países se ubica: en Australia, puesto 11; Brasil, puesto 4; China puesto 7; Europa, puesto 1; México, puesto 3; España, puesto 3; y Estados Unidos, puesto 10. Los programas de ejercicio y pérdida de peso como tendencia número 2 en Puerto Vallarta, se ubican en primer lugar en Brasil, China, México y España, mientras que en Europa en el puesto 4, en Australia en el puesto 10 y en Estados Unidos en el puesto 16. El entrenamiento funcional, con el puesto 3 en Puerto Vallarta, se encuentra en Australia y México en el puesto 2; Europa y España, puesto 5; China, puesto 8; Brasil, puesto 9; y como último, Estados Unidos, puesto 14. Respecto al entrenamiento de fuerza como puesto 4, este solo aparece en México (puesto 4) y en Europa (puesto 17). Por último, en el puesto 5, la contratación de profesionales graduados se encuentra en: España, puesto 2; Australia, puesto 3; Brasil, puesto 7; Europa, puesto 8; China, puesto 10; México, puesto 11; Estados Unidos, puesto 13; y China, puesto 15 (Kercher *et al.*, 2021).

Es importante señalar que el ingreso mensual que se reporta por quienes laboran en el sector fitness en Puerto Vallarta es bajo, ya que 86.91 % perciben un ingreso menor a los \$ 10,000 pesos mensuales, esto podría estar asociado al contexto y a los efectos por la situación actual por la COVID-19, debido a la obligada interrupción del trabajo en actividades ligadas a la actividad física presenciales, así como el cierre de establecimientos, suspensión de eventos y contratos, trayendo consigo consecuencias significativas en la economía y pérdida de empleo (Lluch & Peiró, 2021; Moscoso-Sánchez, 2020).

Lo que ya no aparece

En el estudio se observa que algunas de las tendencias que aparecieron en la encuesta de 2019 (Gómez, 2019), ya no parecen para 2021, son los casos del ejercicio para poblaciones con enfermedades cardiometabólicas, salud y ejercicio en los centros de trabajo, así como entrenamiento para glúteos, abdomi-

nales y piernas (GAP), corrección postural (fitness postural), grupos de entrenamiento personal y la regulación profesional del fitness.

Lo nuevo

También cabe destacar que dentro de los resultados que se reportan existen algunos cambios, aparecen por primera vez seis nuevas tendencias del fitness para 2021 en Puerto Vallarta, programas de fitness para adultos mayores (puesto 8), entrenamiento con pesos libres (puesto 10), entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) (puesto 13), nuevas modalidades de actividades dirigidas y servicios adaptados a la cultura pospandemia (puesto 14), gimnasios sostenibles o ecogimnasios (puesto 18) y, por último, entrenamiento en casa con acompañamiento personalizado de profesionales (puesto 19). Dos de las tendencias que aparecen por primera vez en el contexto local pudieran estar relacionadas a los procesos de adaptación a la pandemia, son los casos de nuevas modalidades de actividades dirigidas y servicios adaptados a la cultura pospandemia, así como el entrenamiento en casa con acompañamiento personalizado de profesionales. Cabe destacar que el sector fitness y de la salud han tenido un impacto significativo.

La opinión de los expertos locales

Armando Plácido, entrenador personal graduado en cultura física y que ubica su desempeño profesional en Puerto Vallarta, señala que actualmente el sector fitness, y particularmente el entrenamiento físico, está más enfocado a la prevención y mejora de la salud. También observa un incremento en las actividades físicas al aire libre que permiten el surgimiento de nuevas comunidades fitness, en el número de profesionales con nuevos proyectos de emprendimiento en el sector y en las contrataciones de profesionales de la actividad física en gimnasios, clubes deportivos y empresas afines a la salud, en donde se pide

como requisito una licenciatura relacionada con la actividad física y la salud.

Con relación a las tendencias fitness locales de 2019 a 2021, le resulta interesante y valioso que el servicio de entrenamiento personalizado, de no estar dentro del top 5 en 2019, se posicione como la tendencia número 1 para el 2021, indicando que este va en aumento, es algo que también se puede observar en los centros de entrenamiento y en las redes sociales de los colegas, destaca el caso de los programas de entrenamiento para la pérdida de peso que se encuentra en el top 5 de ambas encuestas. Considera que hay más entrenadores personales capacitados en diferentes áreas, ya que estos buscan mejorar la calidad en el servicio con capacitación constante. Cabe destacar que un entrenador personal cualificado debe tener conocimiento, preparación y capacidad para desarrollar programas de entrenamiento asociados a las actuales tendencias fitness en Puerto Vallarta.

Con relación a los principales retos del desarrollo del sector fitness para 2022 en Puerto Vallarta, considera que las medidas sanitarias y recomendaciones que se encuentren vigentes marcarán las pautas, además, la innovación, la creatividad y la actualización desempeñarán un rol importante. Espera el surgimiento de nuevas tendencias fitness que resulten innovadoras y que logren atraer a la población local.

Por su parte, Daiana Enríquez, entrenadora personal graduada en cultura física y radicada en Puerto Vallarta, considera que se ha logrado cambiar la percepción que se tenía sobre el fitness, que estaba asociada solo a la estética corporal y ahora se reconoce la relevancia que tiene en relación a la salud; en este mismo sentido, considera que actualmente hay avances en el sector fitness, que se manifiestan en el volumen económico que genera, la oferta laboral, la apertura de nuevos gimnasios o centros de entrenamiento y los emprendimientos de los profesionales del área. Observa como uno de los retos principales de los profesionales de la actividad física el acceder a puestos de decisión, tanto en el sector público como en el privado, lo que permitiría ofrecer mejores programas y servicios a la población.

Conclusiones

Algunas limitaciones que presenta el estudio son la carga de subjetividad en las respuestas de las personas participantes, las debilidades propias de una muestra no probabilística, las limitaciones de la aplicación de las encuestas en línea y las dificultades para alcanzar un suficiente índice de respuesta.

El estudio se realiza aplicando la metodología de la *Worldwide Survey of Fitness Trends*, las adaptaciones de estudios nacionales y locales realizados con anterioridad, lo que posibilita observar la evolución de los distintos estudios que se realizan, así como las comparaciones entre ellas. Además, a partir de esta, la segunda edición de las tendencias fitness en Puerto Vallarta permite llevar a cabo un estudio longitudinal y prospectivo, igualmente, investigaciones más a fondo acerca de las tendencias fitness del entrenamiento, contemporáneas y de manera general enfocadas al ámbito de intervención profesional de la actividad física.

Se identificaron cambios en las principales tendencias del fitness de 2019 a 2021, descartándose algunas, apareciendo algunas nuevas, así como cambios significativos en el orden de las coincidentes. Las cinco principales tendencias son entrenamiento personal, programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento de fuerza y contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines. Se observan cambios en las diversas modalidades de entrenamiento tanto grupal como personalizado, particularmente adaptaciones asociadas al contexto de pandemia, grupos reducidos, práctica de actividades al aire libre, entrenamientos en casa dirigidos por profesionales del área. Las principales tendencias fitness en Puerto Vallarta presentan similitudes y diferencias con las tendencias fitness alrededor del mundo, las coincidencias principales están asociadas al entrenamiento personal y a los programas de ejercicio y pérdida de peso.

Se considera relevante la continuidad del estudio de las tendencias fitness en el orden local, para estar en posibilidad de conservar una posición estable entre los estudios que se replican a escala nacional e internacional con la metodología de

la *Encuesta mundial de tendencias fitness*, situación que eventualmente permitiría contar con información actualizada y relevante sobre los cambios en la agenda del sector fitness local, lo que posibilitará fortalecer de manera estratégica la competitividad del sector en beneficio de la economía, la salud y la estética corporal de la población.

Referencias bibliográficas

- Chávez, P. O., Cortes, A. P., Pelayo, Z. A., Aguirre, R. L. & Gómez, C. L. (2021). Tendencias fitness para 2020: Jalisco México. *Revista Digital de Educación Física*, 12(68), 131-139.
- Connected papers (15 de 12 de 2021). Connected papers. Obtenido de Encuesta mundial revela tendencias de acondicionamiento físico para 2007: <https://acortar.link/WCWK17>
- De la Cámara, M., Valcarce Torrente, M. & Veiga, Ó. L. (2020). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para el Año 2020. *Retos*, 37, 434-441. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74179>
- Gauna, C. (2011). Participación social en los procesos de desarrollo local. Puerto Vallarta: Universidad de Guadalajara. <https://acortar.link/e6owQG>
- Gómez, C. L. (2019). Desarrollo Local del Mercado Fitness: Puerto Vallarta, México. *Revista de Educación Física. Renovar la Teoría y Práctica*, (153), 21-27.
- Gómez, C. L., Cervantes, R. J. & Marques, A. (2019). Desarrollo y actualidad del mercado fitness en Puerto Vallarta. *Revista Digital de Educación Física*, 11(60), 86-97.
- Gómez, C. L., López, H. J., Pelayo, Z. A. & Aguirre, R. L. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2021. *Retos*, 42, 443-451. doi.org/10.47197/retos.v42i0.85947
- Gómez, C. L., Pelayo, Z. A. & Aguirre, R. L. (2020). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2020. *Retos*, 39, 30-37. [doi:doi.org/10.47197/retos.v0i39.78113](https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78113)
- González-Naveros, S., Palomares-Cuadros J., Torres-Campos, B., Padial-Ruz, R. & Cepero-González, M. (2020). Professional of sports organization and management in Andalusia: Professional profile and sociodemographic and training characteristics. *Journal of Sport and Health Research*, 12(2), 140-151.

- Google Earth (15 de 12 de 2021). Google Earth. Obtenido de Google Earth: <https://acortar.link/WzQmvT>
- Kercher, V., Kercher, K., Bennion, T., Yates, B., Feito, Y., Alexander, C., Amaral, P., Soares, W., Li, Y., Han, J., Liu, Y., Wang, R., Huang, H., Gao, B., Batrakoulis (2021). Fitness Trends From Around the Globe. *ACSM's Health Fit J*, 25(1), 20-31.
- Lluch, A. & Peiró, F. (2021). Deporte y Administración local. Impacto del COVID-19 en los servicios deportivos municipales de la provincia de Barcelona. En S. J. Sánchez & G. M. Sánchez, Deporte y regulación: nuevos escenarios y desafíos: actas del XI Congreso Iberoamericano de Economía del Deporte (pp. 455-459). Universidade da Coruña.
- Martínez-Moreno, A. & Díaz, A. (2017). Evaluate the quality management in the municipal sports services of the Region of Murcia. *EFQM. Journal of Sport and Health Research*, 9(3), 301-310.
- Moscoso-Sánchez, D. (2020). El contexto del deporte en España durante la crisis sanitaria de la COVID-19. *Sociología del Deporte*, 1(1), 15-19. doi.org/10.46661/socioldeporte.5000
- Pike, Rodríguez-Pose, A. & Tomaney, J. (2011). Desarrollo local y regional. Valencia: Publicacions de la Universitat de València.
- Sánchez-Oliver, A., García-Fernández, J., Grimaldi-Puyana, M. & Feria, A. (2017). Entrepreneurship Opportunities: Evaluation of ACSM Physical Activity and Sport Trends. *Journal of Sports Economics & Management*, 7(1), 2-13.
- Thompson, W. R. (2006). Encuesta mundial revela tendencias de acondicionamiento físico para 2007. *Revista de Salud y Estado Físico del ACSM*, 10(6), 8-14. doi: 10.1249/01.FIT.0000252519.52241.39
- (2019). Worldwide survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 10-18. doi: 10.1249 / FIT.00000000000000526
- (2021). Encuesta mundial de tendencias de fitness para 2021. *Revista de Salud y Estado Físico del ACSM*, 25(1), 10-19. doi: 10.1249/FIT.00000000000000631
- Veiga, O., Valcarce-Torrente, M. & Clavero, A. (2017). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2017. *Apunt Educ Fis y Deport*, 128(2), 108-125.
- Veiga, O., Valcarce-Torrente, M. & De la Cámara, M. (2020). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2021. *Retos*, 39, 780-789. doi.org/10.47197/retos.v1i40.83008

Vorobiova, A. (2019). World and national fitness trends 2019. *Sport Science and Human Health*, 1(1), 62-69. doi: 10.28925/2664-2069.2019.1.2

Tecnología y nuevas formas de comunicación en el fitness

Technology and new forms of communication in fitness

LINO FRANCISCO JACOBO GÓMEZ CHÁVEZ
MAYSILHIM HERNÁNDEZ GUZMÁN
CARLOS MIYAGI MUNGUÍA GONZÁLEZ

Resumen

El ámbito del fitness no escapa de las nuevas formas de relacionarse, vivir y entender el mundo; la salud y la estética corporal son parte de los estilos de vida modernos y han consolidado puntos de intersección con la tecnología. El objetivo del estudio fue analizar la evolución y contexto de las intersecciones del fitness y la tecnología. En cuanto a la metodología, se trata de una revisión de la literatura, a la que se le incorpora una entrevista semiestructurada realizada a un profesional del sector sobre el entrenamiento en línea (*online*). Los resultados del estudio mostraron que el fitness no escapa de las nuevas formas de comunicación, opinión e influencia; actualmente los principales *influencers* del fitness son Michelle Lewin, Jen Selter y Ana Cheri; el caso de los *influencers* del fitness en España destaca por la presencia de personas con grados universitarios en ciencias de la actividad física; la tecnología en las principales tendencias del fitness se manifiesta en el entrenamiento en línea, tecnología portable, entrenamiento virtual y *apps* para teléfonos inteligentes; los relojes inteligentes son el mayor contribuyente en el mercado de la tecnología portable. Entre las conclusiones se destaca la relevancia del fitness en

los estilos de vida, la salud, la economía y la vida social, lo que orienta a la necesidad de analizar constantemente el sector, su evolución y tendencias. Habrá que reflexionar en torno a las necesidades de actualizar el perfil de egreso de los graduados en actividad física, con la intención de adaptarse a las nuevas formas de comunicación, opinión e influencia, a la pericia en el uso de las tecnologías aplicadas al fitness y el marketing digital.

Abstract

The field of fitness does not escape the new ways of relating, living and understanding the world; health and body aesthetics are part of modern lifestyles and have consolidated points of intersection with technology. The aim of the study was to analyze the evolution and context of the intersections of fitness and technology. As for the methodology, this is a review of the literature, which includes a semi-structured interview with an industry professional on online training. The results of the study showed that fitness does not escape the new forms of communication, opinion and influence; currently the main influencers of fitness are Michelle Lewin, Jen Selter and Ana Cheri; the case of fitness influencers in Spain stands out for the presence of people with university degrees in physical activity sciences; technology in the main fitness trends is manifested in online training, Portable technology, virtual training and apps for smartphones; smart watches are the biggest contributor in the portable technology market. Among the conclusions we highlight the relevance of fitness in lifestyles, health, economy and social life; which leads to the need to constantly analyze the sector, its evolution and trends. It will be necessary to reflect on the needs to update the profile of graduates in physical activity, with the intention of adapting to new forms of communication, opinion and influence, expertise in the use of technologies applied to fitness and digital marketing.

Introducción

Durante las primeras décadas del siglo XXI, en una parte considerable de la población de México y el mundo, la tecnología se encuentra incorporada al estilo de vida; también se han incorporado el cuidado de la salud asociado al ejercicio físico y la alimentación, la búsqueda del éxito profesional, las experiencias por encima de las pertenencias, así como nuevos espacios de entretenimiento y nuevas formas de convivencia. La mejora en las condiciones de vida y la accesibilidad a los servicios han generado en nuestra cotidianidad el surgimiento de neologismos como redes sociales, *influencers*, *apps*, realidad virtual, inmersión y tecnología portable; estos nuevos conceptos dan sentido a la comunicación y la cotidianidad actual.

Algunos de los estilos de vida modernos son DINK, que por sus siglas en inglés hace referencia a “dobles ingresos, sin hijos” (*double income, no kids*), el término SINK se refiere a “un solo ingreso, sin hijos” por sus siglas en inglés (*single income, no kids*), se trata de estilos de vida donde las mujeres y los hombres se encuentran en edad reproductiva pero se niegan a tener hijos y prefieren enfocarse en sus carreras profesionales, la salud y los viajes; otra forma de vida moderna son los *muppies*, definidos como personas influenciadas por las ideas y modas más recientes; por su parte, los *hipsters* se definen como personas urbanas alejadas de las ideas y corrientes centrales (*mainstream*) (Cox, 2017; Espinosa, 2017; Miller, 2015).

El ámbito del fitness no escapa de estas nuevas formas de relacionarse, vivir y entender el mundo; la salud y la estética corporal son parte de los estilos de vida modernos y han alcanzado varios puntos de intersección con la tecnología, estas intersecciones se manifiestan en la presencia de la tecnología en las principales tendencias del fitness, el entrenamiento en línea, la tecnología portable, el entrenamiento virtual y las *apps* para teléfonos inteligentes (Thompson, 2021). Por otra parte, las redes sociales trajeron consigo nuevas formas de comunicación y líderes de opinión, se trata de los *influencers* y particularmente los *influencers* del fitness, que se erigen como líderes

de opinión y gestores de su marca personal en el entorno de las redes sociales.

El objetivo del estudio que se presenta radica en analizar la evolución y contexto de las intersecciones del fitness y la tecnología, a partir de las redes sociales y sus líderes de opinión, las principales tendencias del fitness, el entrenamiento *online*, las aplicaciones para teléfonos inteligentes, la tecnología portable y la realidad aumentada, así como la evolución de esta intersección durante los últimos años, de 2018 a 2021, y particularmente la tecnología portable de 2003 a 2021.

Estado actual del tema

Redes sociales e 'influencers' fitness

En la actualidad, una parte considerable de la población cuenta con acceso a dispositivos electrónicos, como computadoras, portables como *laptops*, tabletas o teléfonos móviles; la accesibilidad a Internet va en el mismo sentido, ya sea a través de wi-fi gratuito o por contrato con las empresas que ofrecen el servicio. Estos factores han facilitado la interacción de las personas con las redes sociales virtuales, las cuales permiten localizar personas, mandar mensajes privados o públicos, crear eventos y grupos, así como publicar fotos, vídeos y otros formatos más sofisticados. Los motivos para interactuar en las redes sociales son múltiples, a través de las publicaciones se estimulan las emociones con la protección que ofrece la pantalla, posibilitan a las personas ser visibles ante los demás, reafirmar la identidad ante un grupo, estar conectados a los amigos y compartir el tiempo libre. El anonimato y el miedo a la soledad son componentes que favorecen también el uso, las redes sociales pueden ser un mecanismo que aleje a la exclusión y permita a los usuarios sentirse populares debido a su listado de amigos (Echeburrúa & De Corral, 2010).

En el contexto de las redes sociales, el *influencer* se ha erigido como una versión actualizada del líder de opinión tradicional, como una herramienta del *marketing*, cuyo valor reside en

saber combinar sus labores de prescriptor con el cuidado y gestión de su marca personal en el entorno de las redes sociales. En esta línea de ideas, el *influencer* sirve de portavoz de las marcas, también de medios de comunicación masivos y de partidos políticos (Fernández-Gómez, Hernández- Santaolalla & Sanz-Marcos, 2018). El ámbito del fitness no escapa de estas nuevas formas de comunicación, opinión e influencia; actualmente los principales *influencers* del fitness son Michelle Lewin (12.8 millones de seguidores), Jen Selter (11.8 millones), Ana Cheri (11.1 millones), Anllela Sagra (9.8 millones), Kayla Itsines (8.7 millones), Julia Gilas (5.1 millones), Ulisses Jr. (4.5 millones), Eva Andressa (4.3 millones), Sergi Constance (4.8 millones) y Julia Gilas (4.4 millones); cabe destacar que YouTube e Instagram son las principales redes sociales de estos *influencers* del fitness (Forbes, 2018). Véase la tabla 1.

TABLA 1
Principales influencers del fitness

Nombre del <i>influencer</i>		Alcance en seguidores
1	Michelle Lewin	12.8 millones
2	Jen Selter	11.8 millones
3	Ana Cheri	11.1 millones
4	Anllela Sagra	9.8 millones
5	Kayla Itsines	8.7 millones
6	Julia Gilas	5.1 millones
7	Ulisses Jr.	4.5 millones
8	Eva Andressa	4.3 millones
9	Sergi Constance	4.8 millones
10	Julia Gilas	4.4 millones

Fuente: Forbes (2018).

El caso de los *influencers* del fitness en España llama la atención, específicamente por la presencia de personas con grados universitarios en ciencias de la actividad física, lo que manifiesta un avance significativo en relación a la idoneidad profesional, los conocimientos, información y recomendaciones que estos líderes de opinión manifiestan hacia sus seguidores; son los casos de

Sergio Peinado, quien alcanza 12 millones de seguidores en su proyecto Gymvirtual; también el caso de David Marchante (@powerexplosive), quien a pesar de solo tener 500,000 seguidores ha sorprendido con su vertiginoso crecimiento en las redes sociales, particularmente durante el periodo de confinamiento por la pandemia de COVID-19 (Forbes, 2021). Véase la tabla 2.

TABLA 2
Principales influencers del fitness en España

Nombre del influencer		Alcance en seguidores	Descripción
1	Patry Jordán	12 millones	Gymvirtual, donde es posible seguir entrenamientos y videos para ponerse en forma en casa, vivió un crecimiento espectacular durante el confinamiento.
2	Sergio Peinado	3.7 millones	Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte que, con sus vídeos divulgativos, su programade entrenamiento y motivación ha logrado demostrar que para mantenerse en forma no hace falta ir al gimnasio.
3	David Marchante	0.5 millones	@powerexplosive es graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, lo que destaca es la velocidad de su crecimiento en las redes sociales.
4	Xuan Lan	1.5 millones	La popularización del yoga. Es una de las principales influencers de yoga de habla hispana en el mundo.
5	Nieves Bolós	422 mil	Es entrenadora personal y psicóloga, promueve equilibrio entre salud física y mental.
6	Coco Constans	362 mil	Psicología que se formó en pilates y en la práctica de hipopresivos, creó su propia técnica de entrenamiento inspirada en el pilates, el "ffitpilates".

Nombre del <i>influencer</i>		Alcance en seguidores	Descripción
7	Almudena Cid	215 mil	Exgimnasta, participó en cuatro Juegos Olímpicos (1996,2000, 2004 y 2008).
8	Paula Butragueño	120 mil	Comparte contenido de estilo de vida, fitness, <i>running</i> , yoga y meditación.
9	Rubén García	336 mil	Autor del libro <i>El gym y el ñam</i> en redes sociales, comparte su experiencia.
10	Estefanía Gutiérrez	166 mil	En redes sociales comparte sus rutinas fitness y fundó Speck CrossFit.

Fuente: Forbes (2021b).

El perfil digital de los *influencers* del fitness y el impacto en sus seguidores expone algunos elementos a considerar, como la relevancia del cuerpo en la generación de la interactividad *online* y el fortalecimiento del vínculo con la marca que representa, la exposición de la vida diaria a partir de la demostración de sus consumos habituales genera atracción de los seguidores digitales tanto hacia el *influencer* como hacia el o los productos, el estilo de vida expuesto en las redes sociales comparte valores y creencias, pero también es por sí solo una mercancía; estos elementos constituyen la triada marca/producto, *influencer* y *follower*, y son estos últimos quienes a través de sus reacciones y comentarios generan las unidades de medida para medir el impacto y los alcances, contribuyendo a la plusvalía del *influencer* y sus plataformas (Godefroy, 2020; Silva *et al.*, 2021).

La tecnología en las principales tendencias fitness

Las tendencias fitness se han analizado desde 2006 como una iniciativa de la revista *Health & Fitness Journal* del American College of Sports Medicine (ACSM), con la intención de conocer de manera prospectiva las que serán a escala global las principales tendencias en el sector del fitness. De este esfuerzo, que

presenta resultados globales, se han desprendido estudios en distintos países para analizar sus respectivas tendencias, son los casos de España, Australia, Brasil, China, México, Estados Unidos, Grecia, y más recientemente Portugal y Colombia (Gómez *et al.*, 2021).

Durante 2021 se analizaron las tendencias fitness en el mundo y en diversos países (Kercher *et al.*, 2021; Thompson, 2021), reportando las 20 principales tendencias para el año en curso, entre ellas se ubican las tendencias fitness asociadas a las tecnologías y las nuevas formas de comunicación. En el orden internacional aparecen cuatro: el entrenamiento en línea, la tecnología portable, el entrenamiento virtual y las aplicaciones de ejercicio para teléfonos inteligentes; en el caso de Australia se reportan dos: la tecnología portable y el entrenamiento en línea; Brasil reporta cuatro: el entrenamiento en línea, aplicaciones de ejercicio para teléfonos inteligentes, entrenamiento virtual y la tecnología portable; en el caso de México solo se ubica una: la tecnología portable; mismo caso de China con las aplicaciones de ejercicio para teléfonos inteligentes; por su parte, España reporta dos: las aplicaciones de ejercicio para teléfonos inteligentes y el entrenamiento en línea; por último, Estados Unidos reporta cuatro: las mismas que los resultados internacionales y en el mismo orden de aparición. Véase la tabla 3.

TABLA 3
Tecnología y nuevas formas de comunicación
en las tendencias fitness alrededor del mundo

Int.*	Australia	Brasil	México	China	España	EUA**
Entrenamiento en línea	Tecnología portable	Entrenamiento en línea	Tecnología portable	<i>Apps</i> ejercicio* **	<i>Apps</i> ejercicio** *	Entrenamiento en línea
Tecnología portable	Entrenamiento en línea	<i>Apps</i> ejercicio** *			Entrenamiento en línea	Tecnología portable
Entrenamiento virtual		Entrenamiento virtual				Entrenamiento virtual
<i>Apps</i> ejercicio**		Tecnología portable				<i>Apps</i> ejercicio**

*Internacionales

**Estados Unidos de América

***Aplicaciones de ejercicio para teléfonos inteligentes

Fuente: Kercher *et al.* (2021), Thompson (2021).

Entrenamiento en línea (online)

El entrenamiento en línea se ha desarrollado para ofrecer un servicio de entrenamiento de ejercicio en el hogar o cuando se está de viaje, esta tendencia utiliza tecnología digital para ofrecer programas de ejercicios de instrucción individuales y grupales en línea. El entrenamiento personal en línea puede ser interactivo, entrenamiento en vivo o asincrónico, al recibir programas de entrenamiento regulares de un entrenador certificado y realizarlos en cualquier momento del día (Thompson, 2021).

La pandemia de COVID-19 y el confinamiento que se derivó de ella generaron las condiciones para el desarrollo acelerado de esta tendencia del fitness como medio para mantener un estilo de vida activo en un escenario de obligatoriedad de mantenerse en casa. Los dispositivos electrónicos, Internet y las redes sociales facilitaron este proceso; se presentaron opciones como gimnasios virtuales, comunidades, sesiones fitness personalizadas sincrónicas y asincrónicas; este proceso de adaptación integró las plataformas de Zoom o Meet, donde los gimnasios, instructores o entrenadores personales dieron continuidad a su oferta de agenda y a la atención de sus entrenos (Galafate, 2020). Véase la tabla 4.

TABLA 4
Plataformas online para entrenamiento

	Plataforma	Descripción
1	YoMeNuevoEnCasa: la unión hace la fuerza	Ofrece un gimnasio virtual, con una agenda de actividades con horarios e instructores.
2	Sweat	Se trata de una comunidad con entrenamientos y guías de nutrición enfocados especialmente a mujeres.
3	Fitboxing	Cadena española de gimnasios que adaptó sus sesiones de <i>fitboxing</i> en Youtube
4	BELIEVE: the Online Program de Courage	Se trata de una comunidad virtual de CrossFit, que a través de redes sociales y <i>podcasts</i> presentan sesiones de entrenamiento.
5	@soloencasafestival con Crys Dyaz	Sesiones de entrenamiento en vivo o directos

	Plataforma	Descripción
6	Terra CrossFit y sus wod diarios	Cada día presentan en redes sociales una propuesta deentreno que los seguidores pueden hacer en cualquier momento.
7	Dale Mambo: bailar también es ejercicio	Ofrecen sesiones de salsa <i>online</i> varios días por semana
8	La Tribu Les Mills en casa	Ofrece programas de entrenamiento en casa, suscripciones con cuotas y un programa gratuito.

Fuente: Galafate (2020).

El contexto de pandemia trajo consigo un proceso de adaptación en el entrenamiento personalizado, cuenta de ello lo da Adrián Tejeda, graduado en Cultura Física y CEO de CDE Personal Training Center, quien ofrece entrenamiento personalizado en su centro fitness boutique y entrenamientos personalizados en línea.

El proceso del entrenamiento *online* lo realiza de manera individual y con pequeños grupos, sin embargo, el fuerte de su centro de entrenamiento es el trabajo personalizado. Para la atención y seguimiento de sus usuarios integró la tecnología, usa la plataforma digital Sport Manager, que al ser descargada por los usuarios se registra como Ciencias del ejercicio TR, esta contiene un apartado de nutrición, entrenamiento y enciclopedia de ejercicios, el grupo de entrenadores solo interviene en el diseño de los planes de entrenamiento, la atención en las recomendaciones de alimentación y programas de alimentación específicos los llevan nutriólogos con quienes tiene acuerdos comerciales.

Actualmente, atiende entrenamientos personalizados *online* de México y Estados Unidos, así como entrenamientos personalizados en el centro de entrenamiento. La difusión de CDE Personal Training Center se lleva a cabo particularmente por Instagram (cde.pt.center), donde comparte los entrenamientos de sus usuarios, información de interés (difusión de conocimiento y actualidades), así como los logros de sus clientes. Para este entrenador personal, este es un emprendimiento que apenas comienza, y que tiene su fortaleza en el énfasis que pone en la calidez y trato humano (a pesar incluso de trabajar *online*), también

cuentan con un programa sólido en la capacitación de recursos humanos especializados en el entrenamiento personal.

Tecnología portable para fitness

La tecnología portátil se puede definir como productos (generalmente electrónicos) que se usan con una función y representan también propiedades estéticas, consiste en una interfaz simple para realizar tareas determinadas para satisfacer las necesidades de un grupo específico. Se pueden usar como accesorio, incorporado en la ropa o como implante (más permanente e invasivo), también puede ser utilizado para monitoreo fisiológico para posterior utilización de los datos.

Los sectores del fitness, del cuidado de la salud y de los deportes, pueden reportar mejoras a partir del uso de la tecnología vestible, a partir de adaptar las aplicaciones para monitorear biomarcadores, optimizar el comportamiento durante el entrenamiento y la competición, mejorar el rendimiento, proporcionar información en tiempo real para los deportistas o entrenadores, y su uso resulta conveniente para que los instructores observen y realicen ajustes durante el entrenamiento y la competición. Los dispositivos portátiles como instrumentos para la recopilación de datos basados en la evidencia científica resultan de utilidad en la sustitución de los métodos tradicionales de recuperación de datos por pruebas indirectas, es importante determinar la vida útil final de los dispositivos, con la intención de mantener su precisión y fiabilidad (Wilson & Laing, 2018).

Algunos de los principales *gadgets* de 2019 incluyen una gran variedad de relojes inteligentes con funciones como GPS, mensajes de texto o correos electrónicos, reproducir música, funciones más específicas como monitoreo y control de frecuencia cardíaca y rastreo de sueño; las marcas más conocidas son Apple Watch, Fitbit y Samsung; una de sus características más importantes es que son impermeables (*waterproof*), también, otro de los *gadgets* de esta época son las básculas, que ya no solo miden el peso, sino que dan a conocer el porcentaje de grasa y agua fragmentada por cada parte del cuerpo, incluso pueden medir el ritmo cardíaco,

lo que permite contar con una herramienta útil para conocer el estado general de salud (Phelan, 2019).

TABLA 5
Tecnología portable para el fitness

Producto	Ingreso al mercado	Marca	Características
Bioharness™	2003	Zephyr Technology	Correa para pecho con biosensores para diversas aplicaciones, trabajo físicamente exigente, monitoreo de signos vitales (frecuencia cardíaca y respiratoria, temperatura de la piel, actividad, postura).
Bandas de acondicionamiento físico	2009	Fitbit® Samsung® Jawbone® TomTom® Huawei®	Bandas fitness portátiles, incluidas condiversos usos que incluyen monitoreo diario para deportes específicos.
Relojes inteligentes	2010	Apple	El mayor contribuyente al mercado de los <i>wearables</i> . Diversos desarrollos en sensores (frecuencia cardíaca, pasos, sistema de posicionamiento global, giroscopio) y otras capacidades (mensajería, llamadas telefónicas, reloj).
Google™ Project Glass	2013	Google	Lentes inteligentes, funciones similares a los teléfonos inteligentes al proyectar una pantalla frente al usuario.
Health Patch™ MD	2015	PatchMD	Parque que mide frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria, temperatura de la piel, postura corporal y detección de caídas.
Audífonos inteligentes	2016	Varios	Detección de voz mejorada, reducen el ruido de fondo y pueden conectarse a dispositivos que producen sonido, como televisores, timbres y alarmas de humo.

Producto	Ingreso al mercado	Marca	Características
Productos portátiles deportivos	2016	Garmin ®	Rastreador de natación <i>Vivoactive</i> . Banda de golf <i>Approach X40</i> . Banda de ciclismo <i>Edge 520</i> .

Fuente: Phelan (2019).

Apps de fitness y salud

Actualmente, una parte importante de la población resalta la necesidad de llevar en la cotidianidad un estilo de vida saludable, como base de la promoción de la salud y prevención de enfermedades, también para alcanzar objetivos estéticos. El asesoramiento regular para mejorar la dieta o mejorar las rutinas de ejercicio físico debería estar ligado a la asistencia con profesionales de la nutrición y con profesionales de la actividad física (Fernández *et al.*, 2019). La promoción de conductas de estilo de vida saludables incluye no fumar, evitar la obesidad, practicar actividad física regularmente y un patrón de dieta saludable, esta es la base para mejorar la salud cardiovascular y disminuir los riesgos de padecimiento de diversos tipos de cáncer en la población general (Amit *et al.*, 2016).

Una tendencia creciente en el ámbito de la salud y el fitness son las aplicaciones de salud y bienestar para dispositivos móviles, esto puede significar que cada vez más personas optarán por eliminar el gimnasio y ponerse en forma cuando y donde les convenga, desde la comodidad que les ofrecen sus dispositivos. Se presenta una lista de aplicaciones de salud y acondicionamiento físico, con acceso a métodos contemporáneos de entrenamiento, mejores rutinas de resistencia o manejo de niveles de estrés y problemas para dormir (Bell, 2019). Véase la tabla 6.

TABLA 6
Principales aplicaciones para el fitness y salud

Aplicación	Plataforma	Características
Beachbody on Demand	iOS y Android	Transmisión continua a entrenamientos <i>Beachbody</i> y a herramientas con enfoque integral de salud. Ayuda a alcanzar objetivos de acondicionamiento físico. Contiene planes de comidas personalizados y acceso al programa decocina saludable, <i>Fixate</i> .
Esquared	iOS y Android	Sesiones de gimnasia y clases únicas en el área en tiemporeal.
MyFitnessPal	iOS y Android	Cálculo calórico a partir del registro del consumo de alimentos. Calcula calorías en función del objetivo que se desee a partir de la meta de peso. Orienta a la valoracióndel contenido calórico de los alimentos.
fiit	iOS	Experiencias de clase boutique. Los usuarios reciben una correa para el pecho con control cardíaco, esto se enlaza ala aplicación y hace seguimiento del progreso durante el programa de entrenamiento. Al integrar sus estadísticas en pantalla ofrece métricas de rendimiento en tiempo real que dependen de los niveles de esfuerzo.
Move GB	iOS	Buscador de actividades fitness en línea, puede segmentarpor día y por hora actividades específicas.
Sleep++	iOS	Analiza el sueño y reporta su calidad.
Headspace	iOS y Android	Programa de meditación de diez minutos al día durante diezdías. Cuenta con ejercicios guiados de respiración y visualización que puede personalizar el usuario.
Edo	iOS y Android	Permite descubrir qué hay en los productos. Ofrece información sobre los alimentos, escanea etiquetas y utilizaun algoritmo para analizar los ingredientes basados en estudios científicos y valores nutricionales para “calificar” los productos.
TruBe	iOS	Permite comprar sesiones de entrenamiento personal deentrenadores calificados, desde campeones de peso pesado de kickboxing hasta bailarines de ballet profesionales.
RiseToday	iOS y Android	Permite encontrar clases, otros servicios fitness y sesiones en su localidad de forma rápida y sencilla.

Fuente: Bell (2019).

Entrenamiento virtual

La inmersión se puede entender como las propiedades objetivamente medibles de un entorno virtual. Según algunos autores, puede ser la medida en que las pantallas de computadora son capaces de entregar una ilusión de realidad inclusiva, amplia, envolvente y vívida a los sentidos del participante del ambiente virtual (Slater *et al.*, 2006); en este sentido, recientemente la inmersión se ha incorporado al sector del fitness, con la presencia de algunos métodos de entrenamiento.

La literatura muestra algunos casos, por ejemplo, se han utilizado bicicletas de ejercicio en un entorno de computadora virtual de video doméstico, para demostrar el impacto del nivel de inmersión y el consejo de un entrenador virtual. Los investigadores encontraron que un ambiente más envolvente, en el que el usuario se siente presente, aumenta la diversión y, por lo tanto, tiene un efecto beneficioso en la motivación. Mientras que el entrenador virtual parecía disminuir la presión y la tensión percibidas, el entrenador virtual no influyó en la velocidad del ciclismo (IJsselsteijn *et al.*, 2006).

El fitness inmersivo ha sido desarrollado por la empresa LesMills, uno de cuyos proyectos fue desarrollar el fitness inmersivo en conjunto con Reebok, este consiste en una experiencia sensorial inmersiva que empuja el estado físico a una nueva dimensión, la primera rutina de ejercicio diseñada se llama The Trip, esta práctica consiste en una experiencia de entrenamiento completamente envolvente que combina un entrenamiento de ciclismo de pico máximo de 40 minutos con un viaje a través de mundos creados digitalmente, que por medio de una pantalla de cine y sistema de sonido, lleva la motivación y la producción de energía a un mayor nivel. Esta experiencia solo está disponible en algunos países de Asia y Europa, así como en Rusia y Estados Unidos (LesMills, 2021).

Según estudios de LesMills Lab, se ha confirmado que combinar efectos audiovisuales con un entrenamiento estructurado en The Trip puede ser una excelente manera de fomentar la adherencia a la actividad física, la investigación, muestra cómo el uso de la tecnología para crear una experiencia física inmersiva

incrementa la satisfacción y disminuye la tasa de esfuerzo percibido para las personas de reciente incorporación a la práctica, aunque se necesita una mayor muestra para confirmar lo antes mencionado (Gottschall & Hasting, 2017).

Conclusiones

La tecnología se encuentra incorporada al estilo de vida, también se han incorporado el cuidado de la salud asociado al ejercicio físico y la alimentación, la búsqueda del éxito profesional y de experiencias, así como nuevos espacios de entretenimiento y nuevas formas de convivencia; el ámbito del fitness no escapa a estas nuevas formas de relacionarse, vivir y entender el mundo. La tecnología y el fitness manifiestan sus puntos de intersección en las principales tendencias alrededor del mundo, el entrenamiento en línea, la tecnología portable, el entrenamiento virtual y las *apps* para teléfonos inteligentes; por otra parte, los *influencers* se han colocado como líderes de las nuevas formas de comunicación, opinión e influencia en el fitness; la pandemia de COVID-19 y el confinamiento que se derivó de ella generaron las condiciones para el desarrollo acelerado del entrenamiento *online*; y por su parte, la tecnología portable o vestible ha tomado relevancia en la mejora del cuidado de la salud y en el rendimiento físico, como instrumentos para la monitorización y recopilación de biomarcadores, adicionalmente, también se le atribuyen propiedades estéticas; las aplicaciones (*apps*) de salud y bienestar para dispositivos móviles son una tendencia creciente; las experiencias fitness inmersivas están avanzando en el mercado y han manifestado ser una manera de fomentar la adherencia a la actividad física.

La relevancia del fitness en los estilos de vida, la salud, la economía y la vida social orientan a la necesidad de analizar constantemente el sector, su evolución y tendencias. Valdría la pena reflexionar en torno a las necesidades de actualizar el perfil de egreso de los graduados en actividad física, que se manifieste en la adquisición de competencias técnico-instrumentales en su proceso de formación, adecuadas a estas nuevas

formas de comunicación, opinión e influencia, a la pericia en el uso de las tecnologías aplicadas al fitness y el *marketing* digital.

Referencias bibliográficas

- Amit, V. K., Connor, A. E. D. P., Isabel, D., Pradeep, N., Alexander, G. B., ... Boerwinkle, E. (2016). Genetic Risk, Adherence to a Healthy Lifestyle, and Coronary Disease. *N Engl J Med*, 375, 2349-2358. doi:10.1056/NEJMoa1605086
- Bell, L. (2019, 2, enero). Best Health and Fitness Apps 2019. Forbes, recuperado de <https://acortar.link/ixR47N>
- Cox, J. (2017, 7, noviembre). The DINK'S LIFE. Modern DINK households earn more than £47,000 a year, consider themselves to be 'foodies' and enjoy two holidays a year. The Sun, recuperado de <https://acortar.link/rl6R7k>
- Echeburúa, E. & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95.
- Espinosa, Z. H. (2017). Hipster o la lógica de la cultura urbana bajo el capitalismo. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, 23(46), 111-134.
- Fernández, D., Moral, I., Puig, M., Vilella, T. & Brotons, C. (2019). Actividad física y prevención cardiovascular, *APSALUT*, 7(3), 136.
- Fernández-Gómez, J. D., Hernández-Santaolalla, V. & Sanz-Marcos, P. (2018). Influencers, marca personal e ideología política en Twitter. *Cuadernos.info*, (42), 19-37. doi.org/10.7764/cdi.42.1348
- Forbes (2018, 6, febrero). Forbes: Las 20 estrellas del fitness más influyente del mundo. Gestión, recuperado de <https://acortar.link/dHcrn5>
- (2021, 4, noviembre). Los 12 influencers del fitness que destaca la lista de Forbes. Bienestar, recuperado de <https://acortar.link/OtCmbH>
- Galafate, C. (2020, 20, marzo). Las mejores apps y plataformas online para entrenar en casa durante el confinamiento por el coronavirus. Expansión, recuperado de <https://acortar.link/mKSj0m>
- Godefroy, J. (2020). Recommending Physical Activity During the COVID-19 Health Crisis. Fitness Influencers on Instagram. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 1-7. doi:10.3389/fspor.2020.589813

- Gómez, C. L., López-Haro, J., Pelayo, Z. A. & Aguirre, R. L. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2021. *Retos*, 42, 451-453. doi:10.47197/retos.v42i0.85947
- Gottschall, J. & Hastings, B. (2017). Immersive Cycling Environment Yields High Intensity Heart Rate Without High Perceived Effort in Novice Exercisers. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 5(49), 864. doi:10.1249/01.mss.0000517458.24189.cc
- IJsselsteijn, W. A., Westerink, J., De Jager, M. & Bonants, R. (2006). Virtual Fitness: Stimulating Exercise Behavior through MediaTechnology. *Presence*, 15(6), 688-698. doi: 10.1162/pres.15.6.688· Source: DBLP.
- Kercher, V. M., Kercher, K., Bennion, T., Yates, B., Feito, Y., Alexander, C., ... De la Cámara, M. (2021). Tendencias de fitness de todo el mundo. *Revista de Salud y Estado Físico de ACSM*, 25(1), 20-31. doi:10.1249/FIT.0000000000000639
- LesMills (2021, 28, noviembre). LesMills. What is the trip? Recuperado de <https://www.bibguru.com/es/g/cita-apa-pagina-web/>
- Miller, M. (2015, 7, agosto). Meet the muppies: A beginner's guide to 'millenium yuppies'. *The Irish Times*, recuperado de <https://acortar.link/RtXJ0j>
- Phelan, D. (2019, 13, enero). The Best Health and Fitness Gadgets 2019. *Forbes*, recuperado de <https://acortar.link/5WNmVL>
- Silva, M. J. B., Farias, S. A., Grigg, M. H. K. & Barbosa, M. L. A. (2021). The body as a brand in social media: Analyzing Digital Fitness Influencers as Product Endorsers. *Athenea Digital*, 21(1). <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.2614>
- Slater, M., Guger, C., Leeb, R., Pfurtscheller, G., Antley, A., Garau, M., Brogni, A. & Frie, D. (2006). Analysis of Physiological Responses to a Social Situation in an Immersive Virtual Environment, *Presence*, 15(5), 553-569. doi: 10.1162/pres.15.5.553
- Thompson, W. (2021). Encuesta mundial de tendencias de fitness para 2021. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(1), 10-19. doi:10.1249/FIT.0000000000000631
- Wilson, S. & Laing, R. (2018, 24, julio). Wearable Technology: Present and Future [Presentación en papel]. 91st World Conference of the Textile Institute at: Leeds, UK. Recuperado de <https://acortar.link/8le78d>

Comentarios

Sección de comentarios internacional

España



MANEL VALCARCE-TORRENTE es doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Diplomado en Ciencias Empresariales. Actualmente es CEO de la consultoría Valgo, responsable en el Departamento de Formación de la Real Federación Española de Fútbol, y profesor contratado en la Universidad Internacional de Valencia.

Los resultados de la encuesta española de 2022 tienen coincidencias muy similares con la mexicana, tanto en los tipos de entrenamiento, la necesidad de profesionales cualificados, la importancia de la personalización y segmentación de los programas o el uso de la tecnología.

Sin duda, los efectos de la COVID-19 siguen teniendo una importante influencia al igual que en los resultados internacionales, como el incremento de las actividades al aire libre, el entrenamiento en casa o la adaptación de actividades y servicios a la nueva realidad. Otras tendencias a considerar y coincidentes tanto en España como en México, son aquellas relacionadas con la tecnología (uso de *wearables* y monitorización del entrenamiento) aunque en un lugar inferior al de las encuestas mundiales, lo que demuestra que todavía no son tendencias predominantes para estos países. Sorprende, no obstante, cómo las clases de acondicionamiento físico en línea no aparecen en ambos países y sí en la encuesta mundial, entendiéndose por

parte de los primeros como un fenómeno eventual causado por la crisis sanitaria.

Finalmente cabe destacar las tendencias relacionadas con la salud, la pérdida de peso, la prevención de lesiones, el trabajo multidisciplinar o la salud laboral, que aglutinan varias del top 20 y coincidentes en ambos países, posicionándose como un campo a desarrollar y potenciar en años venideros.

Los retos para el sector del fitness que plantea este nuevo estudio sobre sus tendencias, se centran en atender las nuevas necesidades de los clientes y usuarios, adaptándose a su forma de consumir y garantizando una prestación del servicio de forma segura que les permita mejorar su condición física y salud. De ahí la importancia de la contratación de profesionales titulados y la regulación laboral en amplio consenso por parte de agentes y operadores.

Por otro lado, la crisis sanitaria, debido a los confinamientos y restricciones, ha provocado una reducción de la asistencia a centros e instalaciones deportivas que aún sigue en proceso de recuperación, y la industria del fitness tiene como desafío poder ofrecer una vuelta activa a la normalidad, educando en hábitos saludables, poniendo el foco en el ejercicio físico como servicio esencial para la sociedad y en la importancia de recibir un servicio especializado y adaptado a las necesidades de cada individuo, solo alcanzable si se desarrolla en un contexto profesional y legal. El uso de la tecnología o el entrenamiento *online* se convierte en una herramienta complementaria que ayuda, propicia y gestiona la práctica de actividad física, pero no debe plantearse como un sustituto al principio de interacción y personalización de los programas de entrenamiento, que deben desarrollarse en espacios adecuados para tal fin.

The results of the Spanish survey of 2022 have very similar coincidences with the Mexican one, both in the types of training, the need for qualified professionals, the importance of customization and segmentation of programs, and the use of technology.

Undoubtedly, the effects of COVID-19 continue to have an important influence on international results, such as the increase

in outdoor activities, training at home, or the adaptation of activities and services to the new reality. Other trends to consider and coincident in both Spain and Mexico, are those related to technology (use of wearables and training monitoring) although, in a lower place than global surveys, This shows that they are not yet predominant trends for these countries. It is surprising, however, that online fitness classes do not appear in both countries and in the global survey, being understood by the former as an eventual phenomenon caused by the health crisis.

Finally, it should be noted the trends related to health, weight loss, injury prevention, multidisciplinary work, or occupational health, bring together several of the top 20 and coincide in both countries, positioning itself as a field to develop and empower in coming years.

The challenges for the fitness sector posed by this new study on its trends focus on meeting the new needs of customers and users, adapting to the way they consume, and ensuring that the service is provided in a safe way that will allow them to improve their physical condition and health. Hence the importance of hiring qualified professionals and labor regulation in broad consensus by agents and operators.

For its part, the health crisis due to confinements and restrictions has led to a reduction in attendance at sports centers and facilities that are still in the process of recovery, and the fitness industry has as a challenge to offer an active return to normal, educating in healthy habits, focusing on physical exercise as an essential service for society and on the importance of receiving a specialized service adapted to the needs of each individual, only attainable if it is developed in a professional and legal context. The use of technology or online training becomes a complementary tool that helps, encourages, and manages the practice of physical activity, but should not be considered as a substitute for the principle of interaction and customization of training programs, which must be developed in suitable spaces for this purpose.

Portugal



ADILSON MARQUES, PhD, MPH, es profesor de la Universidad de Lisboa y miembro del equipo del Programa Nacional de Promoción de la Actividad Física de Portugal. Dirige un proyecto europeo para controlar los niveles de aptitud física de los adolescentes europeos.

Según el Eurobarómetro para el deporte y la actividad física (Comisión Europea, 2018), Portugal era el país de la Unión Europea con los niveles más bajos de práctica deportiva. Sin embargo, es el país con el mayor porcentaje de practicantes de gimnasia y clubes de salud. Fue el lugar más utilizado por los portugueses para realizar actividad física.

Con la aparición de la COVID-19, las tendencias de fitness han cambiado. Los clubes de salud y fitness se cerraron, y la actividad física solo se permitió al aire libre. Estas medidas afectaron significativamente al sector del fitness, reduciendo el número de clubes (-27 %), el número de practicantes (-29 %) y la tasa de retención (-38 %). La suspensión de las actividades en interiores ha dado lugar a nuevas oportunidades, especialmente al aire libre y en el hogar. Las aplicaciones digitales y las redes sociales impulsaron estas nuevas oportunidades.

En 2021, las tendencias de fitness ya tenían una configuración diferente. Los niveles de actividad física de los portugueses aumentaron (54.3 % en 2021 frente a 46 % en 2020). Estas tendencias incluyen ejercicio azul y verde, entrenamiento personalizado al aire libre y en el hogar con un entrenador, ejercicios de calistenia que se pueden realizar en cualquier lugar y entrenamiento en línea. Como resultado de la pandemia, los portugueses comenzaron a valorar más la salud y el bienestar. Ha habido un aumento en los niveles de actividad física porque las personas se han dado cuenta de que es posible practicar

actividad física a bajo costo y en cualquier lugar. Sin embargo, contrariamente a las tendencias presentadas en 2021 por el ACSM, en el que la formación en línea y los *wearables* se consideraban las mayores tendencias, estas no son las principales preferencias de los portugueses. Los portugueses valoran más el servicio personalizado y personalizado cara a cara.

Dado que todavía nos encontramos en un contexto pandémico, no hay diferencias importantes entre las tendencias para 2021 y 2022 a escala mundial y nacional. Sin embargo, hay pequeñas diferencias debido al cambio en el modelo de teletrabajo. Como muchos portugueses siguen trabajando a distancia, es probable que haya un creciente deseo de abandonar la casa cada vez que hay una oportunidad. Tal vez por esta razón, en 2022, ha habido un aumento en el número de clubes de salud y fitness, la aparición de más estudios de entrenamiento personalizados y boutiques de fitness, y una disminución en la demanda de entrenamiento digital.

La pandemia ha traído nuevas oportunidades. Debido a las restricciones, muchas personas han intentado otras opciones. Muchos han descubierto nuevas actividades y otros lugares para practicar la actividad física. Por ejemplo, el entrenamiento al aire libre con un entrenador ha ganado *fans* porque permite explorar el clima templado y templado de Portugal durante todo el año. Por otro lado, el entrenamiento en línea en casa se ha convertido en una buena opción para las personas que tienen menos tiempo libre para la actividad física. Para que la gente pueda disfrutar del tiempo que tiene y practicar actividad física incluso en casa (esto ha sido importante porque muchas personas todavía tienen miedo de estar en lugares con muchas personas).

According to the Eurobarometer for sport and physical activity (European Commission, 2018), Portugal was the country in the European Union with the lowest levels of sports practice. However, it was the country with the highest percentage of practitioners in fitness and health clubs. It was the place most used by the Portuguese to engage in physical activity.

With the emergence of covid-19, fitness trends have changed. Health and fitness clubs were closed, and physical

activity was only allowed outdoors. These measures significantly affected the fitness sector, reducing the number of clubs (-27%), the number of practitioners (-29%) and the retention rate (-38%). The suspension of indoor activities has given rise to new opportunities, especially outdoors and home. Digital applications and social networks boosted these new opportunities.

In 2021, fitness trends already had a different configuration. The physical activity levels of the Portuguese increased (54.3% in 2021 vs 46% in 2020). These fitness trends include blue and green exercise, personalized outdoor and home training with a trainer, callisthenics exercises that can be performed anywhere, and online training. As a result of the pandemic, the Portuguese began to value health and well-being more. There has been an increase in physical activity levels because people have realized that it is possible to practice physical activity at a low cost and anywhere. However, contrary to the trends presented in 2021 by the ACSM in which online training and wearables were considered the biggest trends, these are not the main preferences of the Portuguese. Portuguese value more individual and personalized service face-to-face.

Since we are still in a pandemic context, there are no major differences between the trends for 2021 and 2022 at a global and national level. However, there are small differences due to the change in the teleworking model. As many Portuguese continue to telework, there has probably been a growing desire to leave the house whenever there is an opportunity. Perhaps for this reason, in 2022, there has been an increase in the number of health and fitness clubs, the appearance of more personalized training studios and fitness boutiques, and a decrease in demand for digital training.

The pandemic has brought new opportunities. Due to restrictions, many people have tried other options. Many have discovered new activities and other places to practice physical activity. For example, outdoor training with a coach has gained fans because it allows you to explore Portugal's temperate and mild climate throughout the year. On the other hand, online training at home has become a good option for people who have less free time for physical activity. So people can enjoy

the time they have and practice physical activity even at home (this has been important because many people are still afraid of being in places with many people).

Chile



EDGARDO MOLINA SOTOMAYOR, MSc, Ph.D. Profesor titular e investigador de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación y miembro del Centro Interuniversitario de Envejecimiento Saludable en Santiago de Chile.

Considera que, de acuerdo con el último censo del INEGI de 2020, en México la población de 60 o más años asciende a 15.1 millones de personas mayores, es decir, un 12 % de la población, y se estima que para 2050 esta población llegue a 33.3 millones. Ante esta situación, México requiere prepararse para enfrentar nuevos cambios demográficos y epidemiológicos que implican múltiples desafíos, en lo social y en particular en la salud de esta población. Para tal efecto, se deberían aunar todos los esfuerzos de acciones dirigidas a mejorar el bienestar físico y la calidad de vida de las personas mayores. Una de ellas es promover decididamente la participación y la práctica regular de la actividad física, de acuerdo con las tendencias fitness durante 2021 en México, Puerto Vallarta, y en el mundo, *Worldwide Survey of Fitness Trends (2021)*, donde se incorporan programas de fitness para personas mayores, excepto en el resto de México, donde queda pendiente la oferta de estos programas.

Están suficientemente demostrados los beneficios de la práctica de la actividad física en el bienestar humano. En atención a que se sabe que la falta de actividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial. Por lo tanto, un nivel adecuado de actividad física en los adultos mejora también, entre otros aspectos, el estado cognitivo, y produce un conjunto de cambios positivos en el cerebro. Asimismo, reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, ictus, diabetes, etc., y mejora el sistema óseo y funcional de

los sujetos al disminuir el decremento porcentual de la masa muscular, la fuerza, la capacidad regenerativa y el rendimiento físico. La pérdida de la masa muscular y su función es una causa importante de fragilidad que afecta gravemente la calidad de vida, acentuándose en la edad avanzada. Todo esto se podría evitar con una mayor oferta de programas de *Physical Fitness* orientada a incrementar la cobertura de participación de personas mayores, para que se vuelvan más activas y felices.

It considers that, according to the latest INEGI census of 2020, in Mexico, the population of 60 years or more amounts to 15.1 million older people, or 12% of the population and it is estimated that by 2050 this population will reach 33.3 million. Given this situation, Mexico needs to prepare for new demographic and epidemiological changes that involve multiple challenges, in the social sphere and in particular in the health of this population. To this end, all efforts should be combined with actions aimed at improving the physical well-being and quality of life of the elderly. One of them is to strongly promote the participation and regular practice of physical activity, according to fitness trends during 2021 in Mexico, Puerto Vallarta, and in the world “Worldwide Survey of Fitness Trends” 2021 where fitness programs for seniors are incorporated, except in the rest of Mexico where the offer of these programs is pending.

The benefits of physical activity in human well-being have been sufficiently demonstrated. Because lack of physical activity is known to be the fourth risk factor for global mortality. Therefore, an adequate level of physical activity in adults also improves, among others, the cognitive state and produces a number of positive changes in the brain. It also reduces the risk of hypertension, coronary heart disease, stroke, and diabetes and improves the bone and functional system of the subjects by decreasing the percentage decrease in muscle mass, strength, regenerative capacity, and physical performance. The loss of muscle mass and its function is a major cause of fragility which seriously affects the quality of life, accentuating in advanced age. All of this could be avoided with a larger offering of physical fitness programs

aimed at increasing the participation coverage of older people so that they become more active and happy.

Sección de comentarios nacional

Universidad de Colima, Colima, México



CIRIA MARGARITA SALAZAR C. Doctora y maestra en Educación Física y Artística, maestra en Administración de Negocios Deportivos. Profesora investigadora de tiempo completo de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Colima, México. Fue directora general del Instituto Colimense del Deporte y miembro del Sistema Nacional del Deporte de la CONADE. Ha colaborado con diferentes organismos para establecer un marco jurídico que uni-

fique la norma y regule el ejercicio de la profesión.

En 2016 propuso la modificación de la Ley de Estímulo y Fomento al Deporte y la Cultura Física para que la actividad física en Colima fuera prescrita únicamente por profesionales; un año después, nuevamente el congreso agrega a dicha ley la necesidad de una partida para incentivar la capacitación y certificación con expertos y lograr la profesionalización de los promotores, entrenadores y gestores del deporte que se quedaban rezagados por la primera enmienda. En 2021, el ejecutivo de Colima convocó a una reflexión profunda, académica y científica del marco legislativo estatal, en aras de modernizar y marcar en prospectiva el rumbo del deporte colimense; en ese sentido, se diseñó una ley armonizada con la nacional, que exige la profesionalización, los derechos humanos, la financiación, la ciencia y la investigación como ejes para el desarrollo deportivo.

En este sentido, la legislación marca un precedente para la construcción de política pública que permita entornos seguros y un mayor desenvolvimiento físico-recreativo de la sociedad y comunidades de élite deportiva.

En nuestro país, el marco jurídico estructural y gubernamental que argumenta la política pública nacional está regida por el Artículo 4º Constitucional, la Ley General de Cultura Física y Deporte, y su reglamento, en cuanto a su promoción, aparece en algunas normas generales (Educación, Salud y Reinserción Social, entre otras). En el caso de la normativa del sector privado, que rige el establecimiento y regulación de los centros deportivos, salas y espacios para la ejercitación de modalidades fitness, es disperso; por un lado, el Estado aplica, al sector fitness, la Ley de Protección Civil para garantizar medidas de seguridad y obligar a los particulares a constituir una unidad interna y desarrollar un programa; también, aplica, la Ley General de Salud a través de la COFEPRIS (Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios), que entre sus encargos tiene la regulación, vigilancia y control sanitario de los gimnasios, especialmente vigila el suministro de sustancias o suplementos que ponen en riesgo la salud de los usuarios. En materia administrativa, los privados se sujetan a la ley municipal, para conseguir una licencia comercial que permite a los establecimientos operar dentro de una jurisdicción y giro específico, con la normativa que conlleva su adquisición. Por si no fuera suficiente la dispersión jurídica, hace un par de años, los gimnasios y centros deportivos mexicanos que utilizan música para ambientar y desarrollar actividades, sesiones o clases, deben, de acuerdo con el artículo 1 de la Ley Federal de Derechos de Autor, hacer un pago al INDAUTOR.

A manera de cierre, es preciso mencionar que el sector fitness adolece de un marco jurídico integrado; notablemente, la dispersión hace visibles lagunas que ponen en riesgo a los profesionales de la cultura física, a los proveedores de servicios y a los usuarios, sin mencionar que invisibiliza su fortaleza como sector económico y reduce su participación en el desarrollo de la cultura física institucional del país.

In 2016 he proposed the amendment of the Law of Encouragement and Promotion of Sport and Physical Culture so that physical activity in Colima was prescribed only by professionals, a year later, again congress adds to the same law, the need for a provision to encourage training and certification with experts and to achieve the professionalization of sports promoters, coaches and managers who were left behind by the first amendment. In 2021, the executive of Colima called for an in-depth, academic and scientific reflection of the state legislative framework, in order to modernize and prospectively mark the course of Colima sport; in that sense, a law harmonized with the national law was designed, which calls for professionalism, human rights, funding, science and research as axes for sports development. "In this sense, the legislation sets a precedent for the construction of public policy that allows safe environments and greater physical-recreational development of society and sports elite communities.

In our country, the structural and governmental legal framework underlying the national public policy is governed by article 4 of the Constitution, the General Law on Physical Culture and Sport, and regulations, as regards their promotion, appear in some general rules (Education, Health and Social Reintegration, among others). In the case of private sector regulations, which govern the establishment and regulation of sports centers, halls, and spaces for the exercise of fitness modalities, is dispersed, on the one hand, the State applies to the fitness sector, the Civil Protection Act to guarantee security measures and oblige individuals to form an internal unit and develop a program; it also implements the General Health Act through COFEPRIS (Federal Commission for Protection against Health Risks) Among its tasks, it has the regulation, surveillance and sanitary control of gyms, especially monitors the supply of substances or supplements that endanger the health of users. In administrative matters, private individuals are subject to municipal law, to obtain a commercial license that allows establishments to operate within a specific jurisdiction and order, with the regulations that entails its acquisition. If legal dispersion were not enough, a couple of years ago, Mexican gyms and sports centers that use

music to set and develop activities, Sessions or classes, must in accordance with article 1 of the Federal Copyright Act make a payment to INDAUTOR.

In closing, it should be mentioned that the fitness sector suffers from an integrated legal framework, notably, the dispersion makes visible gaps that put at risk the physical culture professionals, service providers, and users, not to mention that Invisalign its strength as an economic sector and reduces its participation in the development of the country's institutional physical culture.

**Universidad Autónoma de Nuevo León, Nuevo León,
México**



DR. OSWALDO CEBALLOS GURROLA. Es profesor investigador de la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León, miembro del Sistema Nacional de Investigadores nivel 2 por Conacyt; cuerpo académico consolidado ciencias de la cultura física y el deporte.

En México, las actividades de fitness se han desarrollado desde varias décadas atrás, sin embargo, ha cobrado su práctica un gran auge por los diferentes problemas relacionados con la promoción de la salud, prevención y rehabilitación de fisiopatologías, así como otros factores psicológicos y sociales. En este sentido, la sociedad es cada vez más consciente de los diversos beneficios que conlleva mantenerse activo mediante las actividades de fitness para mantener una buena salud física y mental en lo que respecta a la COVID-19.

Por otro lado, las tendencias del fitness han sido motivo de estudio en los últimos años, considerando las recomendaciones del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM); sin embargo, existe un vacío en México sobre el perfil que requieren tener los profesionales dedicados a brindar estos servicios. Es decir: ¿Qué formación académica se requiere?, ¿cuáles son las certificaciones que se tienen en México y/o en cada estado del país?; los centros en los que se ofrecen las actividades de fitness (gimnasios, espacios al aire libre, clubes, etcétera), ¿consideran los elementos esenciales para una práctica adecuada y segura? Estas y otras interrogantes deben considerarse para asegurar que las actividades de fitness se practiquen en condiciones seguras, con profesionales certificados por organismos, institutos, colegios o universidades que tienen un prestigio y

cuentan con un registro ante la dirección de profesiones de la Secretaría de Educación. También existe el registro nacional de estándares de competencia (CONOCER), que describen, en términos de resultados, el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que se requiere para realizar una actividad en el ámbito laboral, social, de gobierno o educativo, y es el referente que permite evaluar las competencias y, en su caso, obtener un certificado que lo respalde.

Desafortunadamente, en la práctica diaria, se tiene una participación importante de instructores de diversas modalidades del sector fitness que lo único que presentan es la propia experiencia como atleta, y escaso conocimiento teórico, pedagógico, científico o de habilidades para brindar los primeros auxilios en caso necesario. Por todo ello, las entidades responsables de estos sectores (salud, educación y deportes) deberán hacer sinergia para homologar y reconocer la diversidad de entrenadores, para ofrecer servicios más seguros a los usuarios del sector fitness.

In Mexico fitness activities have been developed for several decades, however, it has gained practice a great boom for the different problems related to the promotion of health, prevention, and rehabilitation of pathophysiologicals, as well as other psychological and social factors. In this sense, society is increasingly aware of the various benefits of staying active through fitness activities to maintain good physical and mental health related to covid-19.

On the other hand, fitness trends have been the subject of study in recent years considering the recommendations of the American College of Sports Medicine (ACSM) However, there is a gap in Mexico regarding the profile required by professionals dedicated to providing these services. That is: What academic training is required? What are the certifications that are held in Mexico and/or in each state of the country? Do the centers offering fitness activities (gyms, outdoor spaces, clubs) consider the essential elements for proper and safe practice? these and other questions should be considered to ensure that fitness activities are carried out in safe conditions, with profes-

sionals certified by bodies, Institutes, colleges, or universities that have prestige and have a register with the management of professions of the Ministry of Education. There is also the National Register of Skills Standards (SABER), which describes, in terms of results, the set of knowledge, skills, skills, and attitudes required to perform an activity in the workplace, It is the benchmark for evaluating competencies and, where appropriate, obtaining a certificate to support it.

Unfortunately in daily practice, there is an important participation of instructors of various modalities of the fitness sector, which only present their own experience as an athlete, little theoretical knowledge, and Pedagogical, scientific, or first aid skills if needed. Therefore, the entities responsible for these sectors (health, education, and sports) should make a synergy to approve and recognize the diversity of coaches, to offer safer services to users of the fitness sector.

Universidad de Guadalajara, Jalisco, México



DR. MARTÍN FRANCISCO GONZÁLEZ VILLALOBOS. Profesor de tiempo completo y coordinador de la Maestría en Educación Física y Deporte Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara.

Vivimos en una época en la que existe, como antes se había visto poco, una gran preocupación por la actividad física orientada tanto a la salud como al fitness, en la que un amplio sector de personas se encarga de preservar su cuerpo y su apariencia física a través del ejercicio y la dieta. Las tendencias que en este ámbito se han venido configurando en nuestro país han sido estudiadas en los recientes años por un equipo de investigadores universitarios del Centro Universitario de la Costa, de la Universidad de Guadalajara, así como de otros destacados colegas de varias universidades públicas. La caracterización de los diversos tipos prácticas corporales, así como sus condiciones y contextos de realización, constituyen objetos de estudio que nos permiten disponer, como resultado de las investigaciones, de saberes necesarios para los programas formativos de nivel superior en el área de la actividad física. Indudablemente, una auténtica formación universitaria de este tipo implica la preocupación de nuestras instituciones por ofrecer, a quienes estudian en ellas, la adquisición y el desarrollo de un conjunto de atributos teóricos y prácticos que les permitan tomar decisiones profesionales para una actuación sólida y responsable.

En la actualidad, es difícil concebir a un profesional de la actividad física de calidad que no conozca los elementos técnicos y científicos que entrañan su práctica como entrenadores, profesores, monitores, promotores, entre otras tareas profesionales asociadas a este campo. Los programas formativos uni-

versitarios de licenciatura y de posgrado abordan el estudio de las disciplinas científicas y sus saberes metodológicos y prácticos asociados, desde ópticas complejas, como es el propio campo profesional. Así, quienes ejercen en o a través de la actividad física, la salud, el fitness, el deporte, el ejercicio, el entrenamiento, son concebidos como poseedores de conocimientos y competencias que contemplan, en su práctica, los factores tanto fisiológicos, como psicológicos y sociales, sin dejar en segundo plano los de carácter pedagógico y administrativo, así como los del contexto económico y cultural asociados a las tendencias actuales y futuras, como las que de forma clara nos revelan los estudios aquí presentados.

We live in a time in which there exists, as little had previously been seen, a great concern for physical activity aimed at both health and fitness, in which a wide sector of people is responsible for preserving their body and physical appearance through exercise and diet. The trends that have been shaping this area in our country have been studied in recent years by a team of University researchers from the University Center of the Coast, the University of Guadalajara, as well as other prominent colleagues from various public universities. The characterization of the various types of body practices, as well as their conditions and contexts of realization, are objects of study that allow us to have, as a result of the investigations, The European Commission's White Paper on Physical Activity provides a comprehensive overview of the skills required for higher level training programs in the area of physical activity. Undoubtedly, a genuine university education of this kind implies the concern of our institutions to offer those who study there, the acquisition and development of a series of theoretical and practical attributes, to enable them to make professional decisions for sound and responsible performance.

At present, it is difficult to conceive of a quality physical activity professional who does not know the technical and scientific elements involved in their practice as trainers, teachers, monitors, and promoters, among other professional tasks associated with this field. The undergraduate and postgraduate

training programs address the study of scientific disciplines and their associated methodological and practical knowledge, from complex optics such as the professional field itself. Thus, those who exercise in or through physical activity, health, fitness, sport, exercise, or training, are conceived as having knowledge and competencies that contemplate in their practice, both physiological, psychological, and social factors, The European Union has a great deal of experience in the field of education and training.

Sección de comentarios local

Actividades fitness en personas adultas mayores



RAQUEL GARCÍA PEREDA. Profesora del Centro Universitario de la Costa (CUCOSTA) de la Universidad de Guadalajara, licenciada en Cultura Física y Deportes, sus líneas de generación y aplicación del conocimiento están asociadas a la actividad física para la salud, actividad física en personas con la salud comprometida, evaluación de la actividad física y la prescripción del ejercicio; es responsable de los talleres de actividades físicas y recreativas para el adulto mayor del

sistema universitario del adulto mayor (SUAM) del CUCOSTA.

La última década ha evidenciado un aumento en el culto al cuerpo y a un estilo de vida más saludable, que además ha probado traer múltiples beneficios a la salud en todas las edades, sobre todo por los avances en las ciencias de la salud que nos han permitido incrementar la esperanza con calidad de vida, y con ello la necesidad de mantener la funcionalidad en óptimas condiciones. Hablar de fitness en Puerto Vallarta es hablar de una evolución en este sector que se desarrolla de forma acelerada por influencia de la aparición de profesionales de áreas diversas especializadas en dicho sector, que le brindan un abanico de opciones de práctica tanto a la población local como a los turistas; se deben destacar los programas de ejercicio para los adultos mayores que, por las características poblacionales del puerto, superan en gran medida la urgencia de implementar más programas para este sector creciente de la población.

Las tendencias fitness de Puerto Vallarta dan cuenta de la evolución y la importancia de los profesionales del ejercicio en este escenario, que proyectan al Puerto como un destino de turismo en salud, que permite a los profesionales en esas áreas desarrollarse en un contexto ideal y diverso enfocado al mundo fitness para todos y en todas las edades.

Es importante mencionar que las tendencias fitness de Puerto Vallarta coinciden con algunas de las tendencias fitness a escala internacional, que se enfocan, más que en un culto al cuerpo y lo estético, a la búsqueda de la salud a través de la práctica del ejercicio y los estilos de vida más saludables, preocuparse por adherirse a una práctica física pero con la asesoría de profesionales certificados o formados a nivel profesional, con una formación especializada para prescribir ejercicio de forma segura y eficaz; por esta razón, considero importante que los profesionales del ejercicio tengan y desarrollen un amplio conocimiento de las comorbilidades y factores de riesgo de las distintas poblaciones, además de una visión de adaptación a las necesidades de la práctica de actividad física de cada persona, asegurándose así de ejercer una práctica segura y confiable.

Hablar del fitness para los próximos años es visualizar un crecimiento y evolución que puede proyectar y posicionar a Puerto Vallarta como el lugar con mayor probabilidad de generar programas fitness diversos y para todo tipo de población, aunado a un escenario de desarrollo profesional y especializante en la actividad física para la salud, que logre que el Puerto sea percibido por, además de ser un destino turístico, constituir también un centro de programas de actividades físicas para la salud general, como el escenario ideal para el desarrollo de actividades físicas y para el bienestar de una población tan específica y con tanta necesidad de esta práctica como la de la tercera edad.

The last decade has seen an increase in the cult of the body and a healthier lifestyle, which has also proven to bring multiple health benefits at all ages, especially for the advances in the health sciences that have allowed us to increase hope with the quality of life, and with it, the need to maintain functionality in optimal

conditions, talk about fitness in Puerto Vallarta, is to speak of an evolution in this sector that develops in an accelerated way due to the influence of the appearance of professionals from diverse areas specialized in this sector, which gives a range of options of practice to both the local population and tourists, The exercise programs for the elderly should be highlighted, which due to the population characteristics of the port far exceed the urgency of implementing more programs for this growing sector of the population.

The fitness trends of Puerto Vallarta account for the evolution and importance of exercise professionals in this scenario, who project the Port as a tourist destination in health, that allows professionals in those areas to develop in an ideal and diverse context focused on the world of fitness for all and at all ages.

It is important to mention that the fitness trends of Puerto Vallarta coincide with some of the fitness trends internationally, which focus more on a cult of the body and aesthetics, the pursuit of health through the practice of exercise and healthier lifestyles, to be concerned about adhering to a physical practice but with the advice of professionals certified or trained at a professional level, with specialized training to prescribe exercise in a safe and effective manner, for this reason, I consider it important that exercise professionals have and develop a broad knowledge of the comorbidities and risk factors of different populations, In addition to a vision of adaptation to the needs of the practice of physical activity of each person, thus ensuring safe and reliable practice.

Talking about fitness for the coming years is to visualize growth and evolution that can project and position Puerto Vallarta as the place most likely to generate diverse fitness programs for all types of population, coupled with a scenario of professional development and specializing in physical activity for health, which makes the Port perceived in addition to being only a tourist destination, but a center of physical activities programs for general health, as the ideal scenario for the development of physical activities and for the well-being of a population as specific and as much in need of this practice as the elderly.

Estilo de vida fitness



QUIANÉ GONZÁLEZ DÍAZ. Maestra en Educación y Docencia, profesora de la Licenciatura en Cultura Física y Deportes del Centro Universitario de la Costa (CUCOSTA) de la Universidad de Guadalajara, directora del festival de danza CUCOSTA y responsable del programa Runners CUCOSTA.

Durante la pandemia, Puerto Vallarta (2020-2021) pudo experimentar un incremento en la necesidad de consumo de servicios de acondicionamiento físico con las y los entrenadores personales. El cierre de espacios con giro comercial en actividad física y/o entrenamiento obligaron a las y los usuarios a entender los servicios deportivos como un trato de uno a uno, convirtiendo los espacios personales y privados como el único sitio donde se podía dar seguimiento a las rutinas asociadas a la preservación de la salud. Claramente, las personas que tienen acceso a contratar los servicios de entrenadores y entrenadoras personales gozan de una condición salarial o de disponibilidad de recursos económicos y de utilización de su tiempo libre a disposición, debido a que sus decisiones de vida están relacionadas con el disfrute de sus preferencias y su consumo aunado con la realidad *millennial*.

El resultado de las tendencias fitness en México expone a los programas de ejercicio y la pérdida de peso como la tendencia número uno, en nuestro país, en general, las condiciones de vida de las y los mexicanos no son suficientes para cubrir las necesidades de un estilo de vida saludable y menos aún de incluir en él un programa de acondicionamiento físico, que hasta la fecha es considerado un lujo, no solo por el costo sino por el tiempo de que se tiene que disponer para llevarlo a cabo.

Por otra parte, Puerto Vallarta se identifica como un destino moderno, costoso y con un impacto en los estereotipos de be-

lleza impuestos por los constructos sociales, donde la apariencia física tiene un alto impacto en la configuración de los círculos de relaciones interpersonales. En nuestro contexto, se tiene que generar una mejora de condiciones laborales y en la oferta de programas sociales que atiendan a la población que por diversas circunstancias no tiene acceso a un estilo de vida fitness.

During the pandemic, Puerto Vallarta (2020-2021) experienced an increase in the need for physical conditioning services with personal trainers. The closure of spaces with commercial rotation in physical activity and/or training forced users to understand sports services as a one-to-one deal, making personal and private spaces the only place where health preservation routines could be followed. Clearly, persons who have access to hire the services of personal trainers enjoy a salaried status or the availability of economic resources and the use of their free time, because your life decisions are related to the enjoyment of your preferences and your consumption coupled with the millennial reality.

The result of fitness trends in Mexico exposes exercise programs and weight loss as the number one trend, in our country, in general, the living conditions of Mexicans are not enough to cover the needs of a healthy lifestyle and even less to include in it physical conditioning program, which to date is considered a luxury, not only for the cost but for the time that has to be available to carry it out.

On the other hand, Puerto Vallarta is identified as a modern destination, expensive, and with an impact on the beauty stereotypes imposed by social constructs, where physical appearance has a high impact on the configuration of interpersonal relations circles. In our context, it is necessary to generate an improvement in working conditions and in the offer of social programs that serve the population who, due to various circumstances, do not have access to a fitness lifestyle.

Marketing digital en el fitness



CARLOS MIYAGI MUNGUÍA GONZÁLEZ. Licenciado en Cultura Física y Deportes, estudios en *marketing* estratégico y formador de investigadores, egresado de la Maestría en Administración de Negocios del CUCOSTA y la Maestría en Gestión Deportiva en la Universidad de la Salle Bajío. Me desempeñé como profesor en la Licenciatura en Cultura Física y Deportes del CUCOSTA de la Universidad de Guadalajara.

Actualmente, las empresas han tenido un crecimiento en la utilización del *marketing* digital para la promoción y difusión de sus marcas, ya sea implementando mensajes masivos o comunicaciones privadas, las estrategias se han vuelto diversas. Con relación a años anteriores, la pandemia de COVID-19 transformó la vida de las personas en todas las esferas, particularmente, la forma en que se crean y consumen bienes y servicios enfocados al fitness, forzando una transición hacia la digitalización.

En México, se estima que 84.1 millones (78.3 %) de personas son usuarios de Internet, mostrando un aumento. Además, cerca del 75 % de la población son usuarios de teléfono celular, de los cuales nueve de cada diez disponen de un celular inteligente, evidenciando el crecimiento de este. La accesibilidad de Internet y la adquisición de *smartphones* por una gran parte de la población suponen una oportunidad para que las empresas del sector fitness alcancen impacto en los diversos públicos.

Por otra parte, derivado del confinamiento que generó la COVID-19, disminuyó el número de personas físicamente activas, sin embargo, y después de dos años, las políticas de aislamiento se fueron levantando progresivamente, y con ello comenzó el aumento de la población que realiza deporte o ejercicio físico por motivos de salud. La pandemia heredó la transición de

lo físico a lo virtual en la industria fitness, donde empresas y profesionales de la cultura física y el deporte, así como de las carreras afines, trasladaron sus entrenamientos, actividades o productos de espacios físicos a espacios virtuales.

Si bien las grandes empresas y los *influencers* del fitness ya tienen una amplia trayectoria promoviendo sus marcas a través de herramientas o servicios que utilizan Internet para facilitar las conversaciones con sus clientes, muchos otros profesionales del área tuvieron que aprender rápidamente para trasladar su agenda a espacios virtuales y potenciar el uso de plataformas digitales, específicamente, para el uso de aplicaciones y redes sociales. No obstante, persiste un atraso para desarrollar procesos, mediante los cuales, los profesionales y empresas crean valor para sus clientes y establecen relaciones sólidas para obtener valor a cambio de ello.

Por mencionar algunos datos sobre el estado del *marketing* en Latinoamérica, el 86 % de los profesionales tienen previsto aumentar su inversión en *marketing* de contenidos; la métrica más común para medir el éxito del *marketing* de contenidos son las ventas totales, seguido de tráfico del sitio web y generación de *leads*; los principales medios que se utilizan en la estrategia de contenidos son los videos, superando a los blogs y las infografías; Facebook, Instagram y YouTube son las plataformas más usadas en *marketing*; y la publicidad en Facebook y las búsquedas en Google son las que generan el mayor retorno de la inversión a escala global.

Por lo anterior, es fundamental que las empresas y profesionales del fitness reconozcan el *marketing* digital como una poderosa herramienta para conducir a sus clientes o usuarios por el proceso de compra y generar participación del cliente, construir comunidades y forjar relaciones personalizadas para la toma de decisiones.

Currently, companies have had a growth in the use of digital marketing for the promotion and dissemination of their brands, whether implementing mass messages or private communications, strategies have become diverse. Compared to previous years, the COVID-19 pandemic transformed people's lives in all

spheres, particularly the way fitness-focused goods and services are created and consumed, forcing a transition to digitization.

Currently, companies have had a growth in the use of digital marketing for the promotion and dissemination of their brands, whether implementing mass messages or private communications, strategies have become diverse. Compared to previous years, the COVID-19 pandemic transformed people's lives in all spheres, particularly the way fitness-focused goods and services are created and consumed, forcing a transition to digitization.

In Mexico, an estimated 84.1 million (78.3%) people are internet users, showing an increase. In addition, about 75% of the population are cell phone users, of which nine out of ten have a smart cell phone, evidencing the growth of this. The accessibility of the Internet and the acquisition of smartphones by a large part of the population, represent an opportunity for companies in the fitness sector to reach and impact various audiences.

On the other hand, as a result of the confinement generated by COVID-19, the number of physically active persons decreased, however, after two years, the policies of isolation were progressively lifted, And with it, began the increase of the population that performs sport or physical exercise for health reasons. The pandemic inherited the transition from the physical to the virtual in the fitness industry, where companies and professionals of physical culture and sport, as well as related careers, moved their training, activities, or products from physical spaces to virtual spaces.

While large companies and fitness influencers already have a long history of promoting their brands through tools or services that use the internet to facilitate conversations with their customers, many other professionals in the area had to learn quickly to move their agenda to virtual spaces and enhance the use of digital platforms, specifically, for the use of applications and social networks. However, there is still a delay in developing processes through which professionals and companies create value for their clients and establish strong relationships to obtain value in return.

To mention some data on the state of marketing in Latin America, 86% of professionals plan to increase their investment

in content marketing; the most common metric to measure the success of content marketing is total sales, followed by website traffic and lead generation; the main media used in the content strategy are videos, beating blogs and infographics; Facebook, Instagram, and YouTube are the most used platforms in marketing; and Facebook advertising and Google searches generate the highest return on investment globally.

Therefore, it is essential that companies and fitness professionals recognize digital marketing as a powerful tool to lead their customers or users through the purchase process and generate customer participation, build communities and forge personalized relationships for decision-making.

La planificación estratégica en el fitness



MAYSILHIM HERNÁNDEZ GUZMÁN. Egresada de la Maestría en Gestión Deportiva, licenciada en Cultura Física y Deportes e Ing. Electromecánica; actualmente profesora del Centro Universitario de la Costa de la Universidad de Guadalajara, con dieciséis años de experiencia en gestión deportiva y cuatro años en mantenimiento en el sector de servicios.

El contexto pandémico ha mostrado un aumento en la demanda del entrenamiento personalizado; sin embargo, en la generalidad, los gimnasios carecen de un plan estratégico que pueda ayudar a redirigirse hacia tal tendencia y que aborde temáticas como: perfil y capacitación adecuado de su personal, mantenimiento y buena distribución de su infraestructura, así como prevención de accidentes.

Los gimnasios deben manejar un plan maestro que especifique la profesionalización de su personal, tal es el caso de los entrenadores que no están capacitados ni graduados en actividad física o carreras afines, el hacerlo ayudará a proporcionar rutinas no solo enfocadas a la disminución de peso sino también a las mejoras de salud adecuadas a las necesidades específicas de cada uno de sus clientes, como la atención de personas con efecto pos-COVID, hipertensión y diabetes, que son de las mayores necesidades en México.

Adicionalmente, el personal necesita actualizarse constantemente no solo en entrenamiento sino también en primeros auxilios, ética profesional, servicio al cliente y manejo de herramientas tecnológicas que permitan complementar su trabajo vía remota; por tal motivo, los futuros entrenadores deberán contar con profesores formadores actualizados al contexto actual con un enfoque integral, que los ayude a empatizar y entender las necesidades de sus consumidores; así como obtener

una visión no solo operativa sino también enfocada a la administración y gestión de estos espacios, esto los ayudará en el emprendimiento de este tipo de negocios en un futuro.

Actualmente, los clientes requieren una atención personalizada y compañía constante, sin necesidad de estar la mayor parte de su tiempo en un gimnasio, esto se puede lograr con el apoyo de redes sociales y el manejo de aplicaciones para la edición de videos; en el caso de México, se potenció con más de 100 millones de usuarios en las redes sociales, con un promedio de nueve horas de uso en las redes sociales en 2019.

La distribución de sus instalaciones y equipamiento en espacio-tiempo ayudará a un mejor aprovechamiento de sus espacios, teniendo así: prevención de accidentes, supervisión del uso adecuado de los equipos, mejor distribución de sus agendas, mayor rotación de los tiempos en el uso de los equipos, así como correcto mantenimiento preventivo de estos; todo lo cual brindará un mayor tiempo de vida a dichos equipos y disminuirá el costo en reparaciones.

Por último, el tema de la prevención de accidentes es fundamental en este tipo de negocios, donde los riesgos son constantes; este tema debe ser extendido a todo su personal, así como un plan de acción con conocimientos en primeros auxilios y RCP, y elaborar planes de contingencia ante desastres.

The pandemic context has shown an increase in demand for personalized training; however, in general, gyms lack a strategic plan that can help redirect to such a trend and address issues such as Proper training and profile of your staff, maintenance and good distribution of your infrastructure, as well as accident prevention.

Gyms must manage a master plan that specifies the professionalization of their staff, such as coaches who are not trained or graduated in physical activity or related careers, doing so will help to provide routines not only focused on weight loss but improving health appropriate to the specific needs of each of their clients; such as care for people with post covid effect, hypertension and diabetes, They are of the greatest need in Mexico.

In addition, staff needs to be constantly updated not only in training but also in first aid, professional ethics, customer service, and the use of technological tools to complement their work remotely; for this reason, future coaches should have instructors updated to the current context with a comprehensive approach, which helps them to empathize and understand the needs of their consumers; As well as, obtain a vision not only operational but also focused on the administration and management of these spaces, this will help them to undertake this type of business in the future.

Currently, customers require personalized attention and company constantly, without needing to be most of their time in a gym, this can be achieved with the support of social networks and management applications for video editing; in the case of Mexico, was boosted with more than 100 million users on social networks with an average of 9 hours of use on social networks in 2019.

The distribution of their facilities and equipment in space-time will help to make better use of their spaces thus having; accident prevention, monitoring the proper use of equipment, better distribution of their agendas, Greater rotation of times in the use of equipment, as well as proper preventive maintenance of them; this will provide longer life in them and reduce the cost in repairs.

Finally, the issue of accident prevention is fundamental in this type of business where risks are constant, which should be extended to all its staff; as well as, an action plan with knowledge in first aid and CPR, and develop disaster contingency plans.

Sección de comentarios transversal

Estudios estratégicos para el desarrollo



CÉSAR OMAR AVILÉS GONZÁLEZ. Maestro en Derecho y en cuestiones contemporáneas sobre derechos humanos. Profesor de Filosofía del Derecho en la Universidad de Guadalajara, director del Centro de Estudios Estratégicos para el Desarrollo y director ejecutivo de la Fundación Universidad de Guadalajara, A.C.

Para reflexionar acerca del sector fitness en México es imprescindible referirnos al contexto sanitario impuesto por la pandemia de COVID-19.

Si bien es cierto que pocos sectores se vieron exentos de afectaciones, parece inverosímil que el cuidado preventivo de la salud haya sido uno de los que ha enfrentado mayores dificultades.

México es uno de los países con mayor índice de comorbilidades agravantes de la enfermedad por SARS-CoV-2. Los resultados arrojados por la Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México 2022 revelan la preocupación generalizada de atender la prevalencia de enfermedades cardiometabólicas tales como obesidad, diabetes e hipertensión, pues los programas de ejercicio y pérdida de peso resultan ser las principales tendencias en 2022. Además, dos de los aspectos críticos en materia de salud pública, derivados de la crisis sanitaria, fueron el exceso de mortalidad por todas las causas en México en 2020 y el diferimiento hospitalario de enfermedades como diabetes, cardiovasculares y cáncer.

Las drásticas medidas impuestas en el paroxismo de la incertidumbre afectaron especialmente a los establecimientos de acondicionamiento físico, pues demandaron un cese total de actividades en sus instalaciones. Sin embargo, la pandemia nos mostró que toda crisis supone una oportunidad de transformación. La arraigada ideología del emprendimiento, de la mano de las redes sociales, y la evidencia de la incidencia directa del cultivo preventivo de la salud en la reducción de la tasa de mortalidad por el virus, fueron sustentos para la resiliencia que el sector demostró al atravesar el severo escenario. Podríamos incluso hablar de un cambio de paradigma, pues también evolucionó a una práctica híbrida entre lo presencial y lo *online*. No obstante, con el regreso al entrenamiento presencial, al amparo de la vacunación y la evidencia que demuestra que la tasa media de contagio del virus en gimnasios es ínfima, las razones para elegir ejercitarse desde casa o al aire libre siguen siendo vastas y es de suponerse que esa preferencia prevalezca.

El pronóstico se anuncia favorable. El sector se encuentra en los umbrales de una transformación sin precedentes, que debe ser aprovechada. Habiendo transitado el reconocimiento del virus, y dadas las reflexiones y aprendizajes sobre la importancia de mantener hábitos de vida saludables, es posible establecer una sinergia entre todos los factores que ayudan a mantener a la población con una salud óptima sin dar fuelle al contagio. Para ello, es necesario que empresarios, entrenadores, nutricionistas, académicos, y todos los agentes involucrados, reconozcan la adaptación a las nuevas condiciones como una ventana de oportunidad para el fortalecimiento del sector, sin esperar volver a la normalidad anterior a la pandemia.

To reflect on the fitness sector in Mexico it is essential to refer to the health context imposed by the pandemic by COVID-19. While it is true that few sectors were spared, it seems unlikely that preventive health care has been one of the most difficult.

Mexico is one of the countries with the highest rate of aggravating comorbidities of SARS-CoV-2 disease. The results of the National Fitness Trends Survey for Mexico 2022 reveal the widespread concern to address the prevalence of cardiometabolic

diseases such as obesity, diabetes, and hypertension, as exercise and weight loss programs turn out to be the main trends in 2022. In addition, two of the critical aspects of public health, derived from the health crisis, were the excess of all-cause mortality in Mexico in 2020 and the hospital deferment of diseases such as diabetes, cardiovascular disease, and cancer.

The drastic measures imposed in the paroxysm of uncertainty particularly affected the physical fitness establishments, since they demanded a total cessation of activities in their facilities. However, the pandemic showed us that every crisis presents an opportunity for transformation. The entrenched ideology of entrepreneurship, hand in hand with social networks and evidence of the direct incidence of preventive health cultivation in the reduction of the mortality rate from the virus, were sustenance for the resilience that the sector demonstrated by going through the severe scenario. We could even talk about a paradigm shift, as it also evolved into a hybrid practice between the physical and the online. However, the return to face-to-face training, under cover of vaccination and evidence showing that the average rate of infection of the virus in gyms is negligible, the reasons for choosing to exercise from home or outdoors, It is assumed that this preference will prevail.

The forecast is favorable. The sector is on the threshold of an unprecedented transformation, which must be exploited. Having gone through the recognition of the virus, and given the reflections and learnings on the importance of maintaining healthy lifestyles, It is possible to establish a synergy between all the factors that help keep the population in optimal health without fuelling the contagion. To do this, it is necessary that entrepreneurs, coaches, nutritionists, academics, and all the agents involved, recognize the adaptation to the new conditions as a window of opportunity for the strengthening of the sector, without waiting to return to normal before the pandemic.

Socioantropología del cuerpo



DRA. ANA ISABEL DÍAZ VILLANUEVA. Profesora universitaria de la Licenciatura en Cultura Física y Deportes del Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara. Desde hace más de tres décadas se ha dedicado a la enseñanza, principalmente de las asignaturas relacionadas con los estudios sociales de la cultura física.

Hasta hace unos años las formas de entender el cuerpo se debatían entre dos aproximaciones. Una que intenta formar el soma desde una perspectiva pedagógica humanista en la educación física, y la otra relacionada con el cuerpo máquina para un mejor rendimiento deportivo. Los contenidos sociales en las escuelas formadoras para la cultura física y los deportes en las asignaturas tales como Sociología del Deporte y Antropología del Deporte se daban a la tarea de reflexionar en este dualismo.

En el presente se debe considerar que en la posmodernidad y frente al problema de salud pública (COVID-19) por el que atraviesa el mundo nos damos cuenta de que ya nada es igual. Como consecuencia del confinamiento y el regreso a la llamada “nueva normalidad” no se pueden dejar de lado los efectos de las tendencias que se vivieron a través de las redes sociales para recomendar hacer actividad física o entrenamiento. Por ejemplo, las clases de EF que los profesores diseñaron como nuevas estrategias para continuar con su trabajo docente nos dieron muestra de las dificultades y de las grandes desigualdades sociales para enfrentar a esta enfermedad.

La sociedad del consumo impone sutilmente los caminos a seguir, estar escuchando constantemente que la salud depende de ti hace que los seres humanos busquen diversas fórmulas

para conseguir el bienestar del que tanto se habla en la sociedad actual.

Sin embargo, no se puede garantizar evitar caer en manos de seudoprofesionales que se autonombren entrenadores y sin tener la titulación universitaria trabajan y ofrecen sus servicios sin pasar por una regulación de sus actividades. En este sentido, los profesores formadores de escuelas universitarias debemos ayudar a problematizar esta falta de regulación con sus alumnos y crear los escenarios que promuevan el cambio.

Los profesionales de la cultura física tienen la obligación de cuidar a la población de falsos benefactores para su salud física y emocional. Un buen inicio será congregarse como Colegio de egresados de instituciones formadoras y velar por la salud de la población mexicana. Sin dejar un uso crítico de los significados y narrativas personales de cada persona para hacer actividad física o deporte ante la gran diversidad de formas de acercarse a la actividad física o el entrenamiento deportivo.

Until a few years ago the ways of understanding the body were debated between two approaches. One tries to form the soma from a humanistic pedagogical perspective in Physical Education and the other is related to the machine body for better sports performance. The social contents in the schools that train physical culture and sports in subjects such as Sociology of Sport and Anthropology of Sport were given the task of reflecting on this dualism.

In the present, it must be considered that in the postmodernity and facing the public health problem (COVID-19) that the world is going through we realize that nothing is the same anymore. As a consequence of the confinement and the return to the so-called “new normal” one cannot ignore the effects of the trends that were experienced through social networks to recommend physical activity or training. For example, the EF classes that teachers designed as new strategies to continue their teaching work showed us the difficulties and the great social inequalities to face this disease.

The consumer society subtly imposes the paths to follow, being constantly listening that health depends on you makes

humans look for different formulas to achieve the well-being that is so much talked about in today's society.

However, it cannot be guaranteed to fall into the hands of pseudo-professionals who appoint themselves, coaches without having a university degree work, and offer their services without going through regulation of their activities. In this sense, teachers of university schools should help to problematize this lack of regulation with their students and create scenarios that promote change.

Physical culture professionals have the obligation to care for the population of false benefactors for their physical and emotional health. A good start will be to congregate as a college of graduates of training institutions and ensure the health of the Mexican population. Without leaving a critical use of the personal meanings and narratives of each person to do physical activity or sport before the great diversity of ways to approach physical activity or sports training.

Prevención y tratamiento de enfermedades cardiometabólicas



DR. SERGIO ALBERTO VIRUETE CISNEROS. Especialista en Medicina Interna, profesor titular A del Centro Universitario de la Costa de la Universidad de Guadalajara, miembro del cuerpo académico Determinantes de la Salud UDG-CA-1076, con líneas de investigación centradas en enfermedades cardiometabólicas.

En todo el mundo las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte, y lejos de disminuir se pronostica una elevación exponencial; nuestro país no es la excepción y, rápidamente, dichas enfermedades se han instalado desde el año 2000 como la principal causa de muerte en mujeres y la segunda en hombres. El desarrollo de estas enfermedades cardiovasculares se gesta desde etapas tempranas de la vida, incluso se investiga acerca de la contribución de factores epigenéticos adquiridos desde generaciones anteriores. Este incremento en la prevalencia del grupo de enfermedades conocidas como cardiometabólicas y cuya gestación se inicia con los factores de riesgo como la obesidad, el sedentarismo, el tabaquismo, el hipercolesterolemia, y la consecuente resistencia a la insulina, podría disminuir al incidirse en los factores de riesgo modificables como el cese del tabaquismo, la disminución del sedentarismo y la obesidad o sobrepeso en etapas tempranas de la vida, por lo que es importante no solo generar políticas públicas adecuadas, sino también su implementación adecuada; en este contexto el sector fitness se proyecta como una parte insustituible en el tratamiento integral del azote a la salud de nuestra comunidad, desde una perspectiva incluyente, como lo es la prescripción de la actividad física hecha a la medida de cada individuo; el surgimiento de nuevas tecnologías, el avance de la democratización

de estas a las masas, y el acceso a Internet, son puntos a favor, sin embargo, el proceso no se ha completado y, desgraciadamente, avanza lento.

Entre las medidas necesarias para la reducción de esta epidemia de enfermedades no transmisibles se instala poco a poco y con éxito el sector fitness en todo el mundo, sin embargo, y pese a la viralización facilitada por las diversas redes sociales, hay sectores de la sociedad, específicamente los menos favorecidos económicamente y de mayor edad, los cuales tienen acceso limitado a esta información difundida por canales digitales, y a los que es necesario educar, dirigir y orientar adecuadamente por profesionales de la actividad física y del deporte acerca de la actividad física adaptada a su realidad, tomando en cuenta enfermedad, edad, tratamiento médico, así como plan de nutrición, para que de esta manera se impacte de manera positiva, logrando el descenso deseado en la prevalencia del síndrome metabólico. La información es crucial para reconocer a los verdaderos profesionales de la actividad física y distinguirlos de aquellos *influencers* que en muchas ocasiones confunden a los seguidores, en el menor de los casos.

Worldwide, cardiovascular diseases are the leading cause of death, and far from decreasing, exponential elevation is predicted; our country is no exception and has quickly established itself since 2000 as the main cause of death in women and the second in men, the development of these cardiovascular diseases is gestated from early stages of life, It even investigates the contribution of epigenetic factors acquired from previous generations. This increase in the prevalence of the group of diseases known as cardiometabolic and whose gestation begins with risk factors such as obesity, sedentarism, smoking, hypercholesterolemia, and consequent insulin resistance, could decrease by influencing modifiable risk factors such as cessation of smoking, reduction of sedentarism and obesity or overweight in early life, so it is important not only to generate adequate public policies, but its proper implementation; in this context, the fitness sector is projected as an irreplaceable part in the comprehensive treatment of the scourge to the health

of our community, from an inclusive perspective, as is the prescription of physical activity made to the measure of each individual; the emergence of new technologies, the advancement of their democratization to the masses, and access to the internet are points in favor, however, the process has not been completed and unfortunately progress is slow.

Among the measures necessary for the reduction of this epidemic of non-communicable diseases is gradually and successfully installed the fitness sector worldwide, however, despite the virtualization facilitated by the various social networks, there are sectors of society specifically the economically disadvantaged and older, which have limited access to this information disseminated through digital channels, and which need to be educated, to provide adequate guidance and guidance by physical activity and sports professionals on physical activity adapted to their reality, taking into account illness, age, medical treatment, as well as nutrition plan so that in this way it impacts positively achieving the desired decrease in the prevalence of metabolic syndrome. Information is crucial to recognize true physical activity professionals and distinguish them from those influencers who often confuse followers, in the least of cases.

Grupo de investigación de la encuesta mexicana de tendencias fitness



DR. LINO FRANCISCO JACOBO GÓMEZ-CHÁVEZ. Profesor investigador del Centro Universitario de la Costa de la Universidad de Guadalajara, México, miembro del Sistema Nacional de Investigadores, representante del cuerpo académico UDG-CA-1076-Determinantes de la Salud. En los últimos años ha desarrollado la línea de generación y aplicación de conocimiento de estilos de vida saludables, desde 2019 investiga sobre las tendencias de fitness en México y desde 2020 colabora en el proyecto *Fitness Trends From Around the Globe*.



DRA. PAOLA CORTÉS-ALMANZAR. Profesora investigadora del Centro Universitario de la Costa de la Universidad de Guadalajara, México, miembro del Sistema Nacional de Investigadores, miembro del cuerpo académico UDG-CA-1107-Cultura, Comunicación y Sociedad. Su investigación se centra en las prácticas y consumos asociadas a la salud, desde 2020 investiga sobre las tendencias fitness en México, se especializa en estudios locales.



MTRO. JORGE LÓPEZ-HARO. Profesor de Cultura Física y Deportes del Centro Universitario de la Costa de la Universidad de Guadalajara, México. Licenciado en Ciencias (BSc), Actividad Física y Deportes por la Universidad de Sevilla, España. Master of Sciences (MSc) en Innovación e Investigación en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de León, España. Colaborador del cuerpo académico UDG-CA-1076-Determinantes de la Salud.



MTRO. ADRIÁN RICARDO PELAYO-ZAVALZA. Profesor en el Centro Universitario de la Costa de la Universidad de Guadalajara. Licenciado en Cultura Física y Deportes; máster en Ciencias para el Desarrollo, la Sustentabilidad y el Turismo. Línea de generación y aplicación de conocimientos de estilos de vida saludables. Colaborador del cuerpo académico UDG-CA-1076-Determinantes de la Salud.



LCFYD. LUIS EDUARDO AGUIRRE-RODRÍGUEZ. Licenciado en Cultura Física y Deportes por la Universidad de Guadalajara. Máster en Ciencias por la Universidad de Guadalajara. Colaborador del cuerpo académico UDG-CA-1076-Determinantes de la Salud. Diplomado en Investigación Científica y Evaluación en Deportes de Alto Rendimiento por la Universidad Autónoma de Nuevo León y Certificado en Biblioteconomía Crítica, Procesos de Búsqueda, Selección y Comunicación de Información Científica por la Universidad de Scheffield.



LCFYD. ARACELI ANAYANZI VALENCIA SALDOVAL. Licenciada en Cultura Física y Deportes por la Universidad de Guadalajara. Estudiante de la Maestría en Administración de Negocios. Colaboradora del cuerpo académico UDG-CA-1076-Determinantes de la Salud, colabora en los estudios de tendencias fitness con énfasis en lo local.

El sector fitness en México. Un análisis local con visión global
se terminó de imprimir en enero de 2023
en los talleres de Ediciones de la Noche.
Madero 687, col. Centro
Guadalajara, Jalisco.

El tiraje fue de 450 ejemplares.

www.edicionesdelanoche.com



Los profesionales de la actividad física afirman el valor del estudio anual de las tendencias del fitness como enfoque para guiar los esfuerzos actuales y futuros. Por esta razón, varios países y regiones han replicado la encuesta mundial para indagar sobre las particularidades de las tendencias fitness en sus respectivos territorios.

El Sector Fitness en México, un análisis local con visión global, integra los resultados de las distintas categorías de análisis propuestas en el contexto mexicano, las tendencias fitness nacionales, la comparación y análisis de los resultados de las distintas regiones geográficas, los resultados del estado de Jalisco y del municipio de Puerto Vallarta; también integra un análisis de la tecnología y las nuevas formas de comunicación en el fitness, posteriormente, agrupa un conjunto de comentarios y reflexiones desde una perspectiva internacional, nacional, local y transversal, alcanzando con ello la propuesta de análisis local con visión global del sector fitness en México.



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA
Centro Universitario de la Costa

ISBN 978-84-16791-95-6



9 788418 791956