



## Tendencias del sector fitness en Colima 2025: un estudio descriptivo

*Fitness sector trends in Colima 2025: a descriptive study*

### Autores

Adriana Isabel Andrade Sánchez<sup>1</sup>  
Isela Guadalupe Ramos Carranza<sup>1</sup>  
Lenin Tlamatini Barajas Pineda<sup>1</sup>  
Ciria Margarita Salazar C.<sup>1</sup>  
Pedro Julián Flores Moreno<sup>1</sup>  
Rossana Tamara Medina Valencia<sup>1</sup>  
Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez<sup>2</sup>  
Jorge López-Haro<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidad de Colima (México)

<sup>2</sup>Universidad de Guadalajara (México)

Autor de correspondencia:  
Isela Guadalupe Ramos Carranza  
lramos5@uclm.mx

### Cómo citar en APA

Andrade Sánchez, A. I., Ramos Carranza, I. G., Barajas Pineda, L. T., Salazar C., C. M., Flores Moreno, P. J., Medina Valencia, R. T., Jacobo Gómez Chávez, L. F., & López-Haro, J. (2025). Tendencias del sector fitness en Colima 2025: un estudio descriptivo. *Retos*, 64, 367-380. <https://doi.org/10.47197/retos.v64.110674>

### Resumen

**Introducción:** el fitness es un concepto integral vinculado a la salud física y mental, es por ello la relevancia de encontrar oportunidades de intervención para enfrentar desafíos de salud pública y fomentar el crecimiento del sector fitness.

**Objetivo:** identificar las tendencias fitness en Colima, México para el 2025.

**Metodología:** la metodología de este estudio es de tipo cuantitativo-descriptivo, el instrumento utilizado fue una adaptación local del cuestionario Worldwide Survey of Fitness Trends del ACSM, que incluyó 56 tendencias fitness, elementos sociodemográficos e indicadores económicos. La población estuvo conformada por 340 profesionales del sector fitness en los 10 municipios de Colima (217 hombres y 122 mujeres), seleccionados de forma aleatoria.

**Resultados:** los principales hallazgos muestran que las tendencias predominantes incluyen programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento personal y funcional. En cuanto al ámbito laboral, el 33.5% de los encuestados trabaja en el sector público, el 30% en el privado, y el resto en asociaciones civiles o el ámbito estudiantil.

**Discusión:** se discute que el sector enfrenta retos como la retención de talento experimentado y la limitada participación de mujeres en roles no estereotipados.

**Conclusiones:** las tendencias locales se alinean parcialmente con las nacionales y difieren de las internacionales, que priorizan reembolsos para profesionales calificados (2024) y tecnología portátil (2023). Este primer esfuerzo local aporta datos clave para la toma de decisiones en el sector fitness, apoyando la formación y capacitación de profesionales, así como el desarrollo de políticas públicas que respondan a las necesidades de la población colimense.

### Palabras clave

Colima; fitness; profesionales; salud; tendencia.

### Abstract

**Introduction:** fitness is an integral concept linked to physical and mental health, hence the relevance of finding intervention opportunities to address public health challenges and promote the growth of the fitness sector.

**Objective:** to identify fitness trends in Colima, Mexico for 2025.

**Methodology:** the methodology of this study is quantitative-descriptive, the instrument used was a local adaptation of the ACSM Worldwide Survey of Fitness Trends questionnaire, which included 56 fitness trends, sociodemographic elements and economic indicators. The population consisted of 340 fitness professionals in the 10 municipalities of Colima (217 men and 122 women), randomly selected.

**Results:** the main findings show that the predominant trends include exercise and weight loss programs, personal and functional training. Regarding the work environment, 33.5% of the respondents work in the public sector, 30% in the private sector, and the rest in civil associations or the student environment.

**Discussion:** it is discussed that the sector faces challenges such as the retention of experienced talent and the limited participation of women in non-stereotypical roles.

**Conclusions:** local trends are partially aligned with national trends and differ from international trends, which prioritize reimbursements for qualified professionals (2024) and portable technology (2023). This first local effort provides basic data for decision making in the fitness sector, supporting the professional's education and training, as well as the public policy development that responds to the needs of the Colima's population.

### Keywords

Colima; fitness; professionals; health; trend.

## Introducción

La noción de cómo se concibe el concepto de fitness se ha vuelto un elemento de cultura popular y cotidiano relacionado con aspectos de la salud, adecuada alimentación y ejercicio físico. La Real Academia Española (2024), describe al fitness como el conjunto de ejercicios gimnásticos destinados a corregir o mantener una buena forma física o bien con un estado de aptitud física. Este término ya no se limita al acondicionamiento físico, sino que abarca aspectos de salud mental, equilibrio emocional y una conexión holística entre cuerpo y mente (Reyes, 2024).

Desde una perspectiva fisiológica, el ejercicio físico y/o fitness, se engloban en dos componentes principales, el primero de tipo aeróbico, que basa su aplicación actividades de larga distancia y/o duración, donde la producción de energía es suministrada por el sistema aeróbico mediante la utilización de oxígeno e impacta en la mejora de la capacidad cardiovascular y control de masa corporal del sujeto, entre otros. Por otro lado, las actividades físicas anaeróbicas, que involucra ejercicios con resistencias y de velocidad, donde el aporte energético es rápido y sin la necesidad de oxígeno y sus efectos se relacionan con el aumento de masa muscular, desarrollo de la fuerza, etc., (Farinango et al., 2024).

La progresión de la industria del fitness se ha caracterizado por una innovación constante, impulsada en años recientes por el desarrollo tecnológico y una percepción social cada vez más positiva hacia el ejercicio y el bienestar integral (Thompson, 2022). Por tanto, el fitness está intrínsecamente vinculado al ejercicio físico, a la salud y por consiguiente al bienestar, dada la creación inmutable, en las últimas décadas se ha experimentado una evolución exponencial sobre todo en el uso de tecnologías asociadas para su acceso y realización (Estrada-Marcen, et al. 2021). En este contexto dinámico, el análisis sistemático de las tendencias del fitness se ha erigido como una herramienta metodológica esencial para comprender la dirección del mercado y las necesidades cambiantes de los usuarios.

Durante los últimos 17 años, el American College of Sports Medicine (ACSM) ha llevado a cabo anualmente la Worldwide Survey of Fitness Trends, un estudio global que identifica y analiza las principales tendencias en la industria del fitness (Thompson, 2006 y Thompson, 2022). Esta iniciativa ha catalizado investigaciones análogas en diversos países, facilitando un análisis comparativo de las tendencias a escala internacional.

Los diferentes contextos en los que se ha aplicado la encuesta han permitido visualizar hacia dónde se dirige el fitness y cómo se relaciona con las condiciones del lugar en el que se desarrolla. Por mencionar algunos de los resultados de las encuestas más reciente, en Australia se han destacado aspectos relacionados con el fitness para la salud mental, Chile asocia la práctica del fitness mediante el entrenamiento físico personalizado al igual que los países de la Unión Europea y Portugal, mientras que España ha sido tendencia en el entrenamiento de fitness funcional. Los Emiratos Árabes, desarrollan principalmente los programas fitness para la pérdida y/o control del peso corporal, Estados Unidos ha optado por el uso de tecnologías, mientras que Brasil e Italia han encauzado su tendencia en programas fitness para adultos mayores y el fitness con fines de higiene y terapéuticos respectivamente (A'Naja, et al. 2024).

En el contexto mexicano, se han implementado encuestas nacionales de tendencias fitness desde 2020 (Gómez-Chávez et al., 2021), con iteraciones subsecuentes en 2021 (Gómez-Chávez et al., 2021), 2022 (Gómez-Chávez et al., 2022), 2023 (Gómez-Chávez et al., 2023) y 2024 (Gómez-Chávez et al., 2024). Estos estudios longitudinales han proporcionado una visión evolutiva del sector en el país, permitiendo identificar las particularidades del mercado mexicano y su correlación con las tendencias globales.

La relevancia de este estudio se fundamenta en el crecimiento significativo de la industria del fitness en México en los últimos años, con un mercado laboral en expansión. Este fenómeno cobra especial importancia considerando los datos epidemiológicos proporcionados por la Encuesta Nacional de Salud [ENSANUT] (2022), que revelan una prevalencia de sobrepeso y obesidad del 75,2% en la población mayor de 20 años, con una incidencia superior en mujeres (76,8%) en comparación con los hombres (73,5%). Además, se ha observado un incremento del 21,4% en la tasa de obesidad durante el período 2006-2022. Estas cifras son congruentes con las tendencias globales reportadas por la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2024), que indican un aumento en la inactividad física a nivel mundial del 26% en 2010 al 31% en 2022, con una proyección del 35% para 2030 si la tendencia persiste. En el contexto mexicano, el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico [MOPRADEF] (2022) señala que el 57,9%

de la población mayor de 18 años no realiza deporte o ejercicio físico, lo que implica que más de la mitad de la población mexicana es físicamente inactiva.

En el contexto post-pandémico de COVID-19, el estado de Colima ha experimentado un incremento significativo en la prevalencia de obesidad, con un aumento del 59% en los casos reportados (Secretaría de Salud del Estado de Colima [SSA], 2024). A nivel nacional, se ha identificado que el grupo demográfico con mayor riesgo de desarrollar enfermedades asociadas a la obesidad se encuentra en el rango etario de 40 a 50 años (Medina et al., 2023). Paradójicamente, este mismo segmento poblacional representa uno de los sectores con mayor capacidad económica para acceder a servicios de entrenamiento físico en el ámbito privado y altamente especializado (Carranza et al., 2022).

Esta confluencia de factores —el incremento en la prevalencia de obesidad, la identificación de un grupo de alto riesgo, y su potencial económico— sugiere la necesidad de implementar estrategias de intervención focalizadas y basadas en evidencia para abordar esta problemática de salud pública. Paralelamente, en Colima se ha observado un crecimiento exponencial (del 74%) en las unidades económicas [DENUE] relacionadas con el emprendimiento privado orientado al fitness en un período de 5 años (INEGI, 2024). Este escenario representa una oportunidad sin precedentes para el sector del fitness y la salud pública.

En este contexto, se hace imperativo comprender los requerimientos sistémicos y las particularidades de los clientes leales y cada vez más informados, así como de los nuevos usuarios, para optimizar las estrategias de intervención y promoción de la salud (Ramos, Almazán y Medina, 2021). La investigación en este campo no solo tiene implicaciones para la industria del fitness, sino también para el desarrollo de políticas públicas orientadas a combatir la creciente problemática de la inactividad física y sus consecuencias en la salud de la población mexicana.

El presente estudio tiene como objetivo conocer las tendencias del fitness en Colima para el año 2024, proporcionando información valiosa para los profesionales del sector, empresarios y tomadores de decisiones, contribuyendo al desarrollo y mejora de los servicios de fitness en la región.

## Método

La investigación se diseñó como un estudio cuantitativo-descriptivo, con un alcance exploratorio para identificar las principales tendencias fitness de Colima. Este tipo de estudio es adecuado para comprender fenómenos en su contexto natural, sin intervenir directamente en ellos, permitiendo obtener una visión clara y detallada de las características, patrones y variaciones que se presentan en un sector determinado.

### *Participantes*

La población objeto de estudio estuvo conformada por los profesionales del sector fitness del Estado de Colima. La selección de la muestra fue un tipo aleatoria (Moreno, 2017) la cual incluyó a 340 especialistas y personas que desempeñan funciones al frente de grupos y programas tanto públicos como privados en los 10 municipios del estado. De estos, 217 eran hombres y 122 mujeres, con una edad predominante entre los 22 y los 34 años (52,0 %). En cuanto a la formación académica, el 34,9 % de los participantes eran estudiantes de licenciatura en actividades físicas o carreras afines, seguido por un 20,7% que contaban con un grado universitario en el área.

### *Procedimiento*

El procedimiento consistió en distribuir el cuestionario mediante la plataforma Google Forms durante un periodo de seis semanas entre los meses de mayo y junio de 2024. El instrumento incluyó al inicio una sección de consentimiento informado en línea (Soriano, 2014). Para garantizar su amplia difusión y aplicación, se contó con la colaboración de una red de docentes universitarios y asociaciones profesionales vinculadas al sector fitness en Colima.

### *Instrumento*

En cuanto al instrumento utilizado, se realizó una adaptación contextualizada para el Estado de Colima del cuestionario Worldwide Survey of Fitness Trends desarrollado por el ACSM (Thompson, 2006, 2022; Gómez-Chávez et al., 2021, 2022, 2023 y 2024).



## Cuestionario Worldwide Survey of Fitness Trends

El instrumento incluyó 56 potenciales tendencias fitness, con la incorporación de algunas específicas para el contexto local. Los participantes valoraron cada tendencia en una escala de 1 al 10, siendo 1 “nada relevante” y 10 “Extremadamente relevante”.

### **Análisis de datos**

En lo relativo al análisis de datos, se utilizó el descriptivo con el fin de examinar las características sociodemográficas y laborales de los participantes. Para identificar las principales tendencias fitness, se calculó la puntuación media de cada ítem y se ordenaron los resultados de forma decreciente, seleccionando las 20 tendencias más destacadas. El análisis estadístico se llevó a cabo utilizando el software SPSS v.25.

## **Resultados**

Los análisis de las tendencias fitness para 2024 en Colima demuestran cinco principales tendencias cuyo panorama es interesante y variado según las preferencias de la población en cuanto a su bienestar físico. La preeminencia de los programas de ejercicio y pérdida de peso ( $M = 9.01$ ,  $DE = 1.801$ ), sugiere una fuerte preocupación por la salud y el control de peso, posiblemente motivada por una creciente conciencia sobre los riesgos de obesidad. Por otro lado, el entrenamiento personal ( $M = 8.99$ ,  $DE = 1.608$ ), indica una tendencia hacia la personalización y adaptación de programas de fitness a las necesidades individuales.

A continuación, se encuentra el entrenamiento tradicional de fuerza ( $M = 8,76$ ,  $DE = 1,775$ ) y los programas de entrenamiento y alimentación ( $M = 8,76$ ,  $DE = 1,739$ ). Esto demuestra la importancia de comprender que una dieta equilibrada, combinada con el ejercicio físico, es fundamental para obtener resultados óptimos. Por último, el entrenamiento funcional ( $M = 8.71$ ,  $DE = 1.771$ ) destaca la preferencia por ejercicios que imitan las actividades cotidianas, mejorando principalmente la capacidad funcional de las personas.

Al comparar las tendencias de 2024 (Jacobó et al., 2024) con las de 2023 en México (Jacobó et al., 2023), se observa una estabilidad del 70%, con 14 tendencias manteniéndose en el top 20. Siete de las principales tendencias coinciden con las identificadas en Estados Unidos para 2024, incluyendo programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento personal y entrenamiento funcional.

En cuanto a las características sociodemográficas (ver Tabla 1), se puede señalar que predomina el rango de 22 a 34 años, de jóvenes adultos, representando un 53,5% de los encuestados. Este grupo suele estar en una etapa de la vida en la que su salud y la apariencia física son prioritarias. Además, suelen contar con tiempo, energía y recursos económicos para costear estos servicios. También se observa un interés notable entre menores de 21 años, lo que indica la creciente conciencia sobre la importancia de la salud y ejercicio físico desde una edad temprana, influenciada por las redes sociales y las tendencias de bienestar.

Asimismo, hay una participación significativa de adultos entre 35 y 44 años, aunque la representación de adultos mayores a 45 años es menor. En cuanto a la experiencia en el sector, se encontró una alta proporción de novatos y principiantes: un 17,4% no tiene experiencia y un 13,5% cuenta con menos de un año de experiencia. Esto sugiere que el sector fitness está atrayendo a muchos nuevos participantes, lo cual es positivo para el crecimiento de la industria. En este sentido, el mayor porcentaje corresponde a personas con experiencia moderada de 1 a 4 años, que representan aquellos que han superado la fase inicial y están consolidando su trayectoria en el fitness.

En la tabla 1 también se observa la formación académica, la cual refleja una perspectiva interesante. El 27,4% de los participantes son estudiantes de licenciatura en actividad física o carreras afines, mientras que el 19,7% son egresados de estas licenciaturas sin título. Esto indica un fuerte interés y un flujo constante de nuevos talentos en el sector fitness.

Por otro lado, el 20,9% de los participantes cuenta con un grado universitario en actividad física o áreas relacionadas, y un 6,5% tiene un posgrado en esta disciplina. Aunque este último porcentaje es relativamente bajo, los individuos con posgrado suelen tener un nivel avanzado de conocimientos y habilidades, lo que les permite desempeñar roles de liderazgo, investigación y enseñanza en el sector

Tabla 1. Características sociodemográficas

Características	%
<b>Edad</b>	
Menos de 21 años	17,9
22-34 años	53,5
35-44 años	17,1
45-54 años	7,9
Más de 54 años	3,5
<b>Años de experiencia en el sector</b>	
No tengo experiencia en el sector	17,4
< de 1 año	13,5
1-4 años	29,7
5-7 años	12,6
8-10 años	8,2
11-20 años	11,2
Más de 20 años	7,4
<b>Formación académica</b>	
Posgrado en actividad física o afines	6,5
Profesional con grado universitario en actividad física o carreras afines	20,9
Egresada/o de una licenciatura en actividad física o carreras afines sin título	19,7
Estudiante de una licenciatura en actividad física o carreras afines	27,4
Personal con experiencia práctica y certificaciones	12,4
Personal con experiencia práctica	10,3
Personal con grado universitario en nutrición, medicina, enfermería o terapia física	2,9

Continuando con el análisis de los datos sociodemográficos (ver Tabla 2), en relación con el ingreso mensual, se encontró que un 30,6% de los encuestados no trabaja en el sector fitness. Esto puede incluir a estudiantes o personas en transición de carreras académicas que solo pueden participar de manera parcial en este ámbito. Sin embargo, esto sugiere una oportunidad para atraer y retener a más profesionales en el sector.

Por otro lado, los ingresos bajos son predominantes en la población estudiada: un 17,4% gana menos de \$5 000 mensuales y un 25,6% gana entre \$5 000 y \$10 000 mensuales. Estos ingresos relativamente bajos pueden reflejar las condiciones iniciales de empleo en el sector o trabajos a tiempo parcial, que generalmente no son altamente remunerados.

Asimismo, un 13,5% gana entre \$11 000 y \$15 000 mensuales, y un 4,7% gana entre \$16 000 y \$20 000 mensuales. Esto indica que hay oportunidades para alcanzar ingresos moderados. De hecho, un 32,9% de los encuestados trabaja en el ámbito del fitness a tiempo parcial, mientras que un 22,9% lo hace a tiempo completo y ha logrado consolidar una carrera en el sector, probablemente beneficiándose de la estabilidad y de ingresos consistentes.

Tabla 2. Ingresos mensuales y tipo de ocupación

Ingreso mensual promedio	%
<b>No trabajo en el fitness en este momento</b>	
Menos de \$5 000	17,4
\$5 000 - \$10 000	25,6
\$11 000 - \$15 000	13,5
\$16 000 - \$20 000	4,7
Más de \$20 000	8,2
<b>Tipo de ocupación</b>	
Trabajo en el ámbito del fitness de tiempo completo	22,9
Trabajo en el ámbito del fitness a tiempo parcial	32,9
He trabajado en el sector fitness, pero en este momento no	16,5
Nunca he trabajado en el sector fitness	27,6

La Tabla 3 muestra una amplia gama de ocupaciones, desde propietarios y gerentes de gimnasios hasta estudiantes y profesionales de la salud. Esta diversidad indica las múltiples oportunidades y caminos de carrera dentro del sector fitness. En este sentido, hay una alta proporción de estudiantes, con un 16,5% en programas de licenciatura y un 2,1% en posgrado.



En cuanto a los roles de entrenamiento e instrucción, las ocupaciones relacionadas incluyen entrenadores personales (10,6%), instructores de gimnasio (11,2%) y entrenadores o instructores deportivos (15,9%). En el área de educación y administración, un 14,4% son profesores de educación física y un 4,7% son docentes universitarios en grado de actividad física o carreras afines. Además, un 0,9% representa a profesionales del área de la salud, como fisioterapeutas, mientras que los nutriólogos (1,8%) aportan un enfoque interdisciplinario que enriquece el sector fitness.

Tabla 3. Ocupación principal

Ocupaciones	%
Propietario/a gerente director/a de gimnasio	5,3
Actividades administrativas en gimnasio	2,9
Emprendedor/a en el sector fitness	5,6
Entrenador/a personal	10,6
Instructor/a de gimnasio	11,2
Instructor/a de sesiones fitness grupales	2,6
Docente Universitario/a de grado en actividad física o afines	4,7
Estudiante de licenciatura en actividad física o afines	16,5
Estudiante de posgrado en actividad física o afines	2,1
Profesor/a de educación física	14,4
Gestor/a o promotor/a deportivo	1,8
Entrenador/a o instructor/a deportivo	15,9
Profesional del área de la salud (fisioterapia, gerontología, medicina, enfermería)	0,9
Nutrióloga/o	1,8
Entrenador/a de salud/bienestar	2,6
Salud y bienestar corporativo (en centros de trabajo)	1,2

En cuanto a las características de los gimnasios de los encuestados, se encontró que un 33,5% trabaja en el sector público, lo que sugiere una fuerte presencia de instituciones gubernamentales o municipales en el ámbito del fitness y el acondicionamiento físico. Por otro lado, hay una importante participación del sector privado, que con un 30% representa una innovación y variedad de servicios disponibles (ver Tabla 4).

Tabla 4. Caracterización de instalaciones

Característica de los gimnasios y centros de acondicionamiento físico	%
Sector fitness en que trabaja	
Público	33,5
Privado	30,0
Asociación civil/deportiva	4,7
No trabajo en este momento en el sector fitness	31,8
Características de su centro de trabajo	
Público o privado abierto al público en general	56,5
Privado de acceso restringido	10,3
Espacio al aire libre	8,5
A domicilio	0,9
Entrenamientos en línea / online	1,5
Escolar	21,8
Médico	0,6
Corporativo (programas de ejercicio y salud en centros de trabajo y para trabajadoras/es)	0

Sin embargo, la representación de asociaciones civiles o deportivas es baja, con un 4,7%, y también se observa una significativa proporción de personas no empleadas en el sector fitness, que alcanza un 31,8%. Esta cifra es notable y sugiere que gran parte de la población está en búsqueda de empleo o dedicándose a otras actividades transitorias.

Además, las características de los centros de trabajo indican que un 56,5% se refiere a centros públicos o privados abiertos al público en general, seguidos por centros privados de acceso restringido, que representan un 10,3%. Esto se debe a que son clubes exclusivos o gimnasios de alto nivel que atienden a una clientela selecta.

En la Tabla 5 se presentan las características de quienes participaron en el estudio con un enfoque en la comparación entre hombres, mujeres y personas no binarias. Los datos reflejan una población joven y predominantemente masculina en el sector fitness, con una alta proporción de estudiantes y una experiencia laboral que tiende a ser moderada. La educación juega un papel importante en este contexto. A pesar de que una parte significativa de los encuestados no trabaja en el sector, aquellos que sí lo hacen



generalmente tienen ingresos relativamente bajos, lo que sugiere oportunidades para atraer y retener talento en el ámbito del fitness. A continuación, se destacan algunos datos relevantes.

Como se observa, la mayoría de las personas participantes son hombres ( $n = 217$ ), seguidos por mujeres ( $n = 122$ ) y un número muy reducido de personas no binarias ( $n = 1$ ). La franja de edad más representada es la de 22 a 34 años (53,5%), con una mayor proporción de hombres (57,6%). Las mujeres, por otro lado, tienen una representación más alta en las categorías de menores de 21 años y mayores de 45 años.

Un 17,4% de los encuestados no tiene experiencia en el sector, con cifras similares entre hombres y mujeres. Sin embargo, las mujeres presentan una mayor representación en las categorías de menos de 1 año, de 1 a 4 años, y más de 20 años de experiencia, lo que sugiere una diversidad más amplia en la trayectoria laboral.

Un 27,4% son estudiantes de licenciatura en actividad física o carreras afines, con una mayor representación masculina (30,9%). Aunque los hombres predominan entre los estudiantes, las mujeres tienen una representación superior en el grupo con títulos universitarios, alcanzando un 20,9%, siendo más común entre ellas (24,6%). Además, un 30,6% de los encuestados no trabaja actualmente en el sector fitness. Si bien las mujeres presentan un mayor porcentaje de inactividad, también muestran una mayor proporción en los ingresos más bajos (\$5 000 - \$10 000), mientras que los hombres tienden a concentrarse en rangos de ingresos más altos.

Tabla 5. Características de las y los participantes

	% n = 340	Hombre n = 217	Mujer n = 122	Persona no binarie n = 1
<b>Edad</b>				
Menos de 21 años	17,9	16,6	20,5	0
22-34 años	53,5	57,6	45,9	100
35-44 años	17,1	15,7	19,7	0
45-54 años	7,9	6,5	10,7	0
Más de 54 años	3,5	3,7	3,3	0
<b>Años de experiencia en el sector</b>				
No tengo experiencia en el sector	17,4	16,6	18,9	0
< de 1 año	13,5	15,2	10,7	0
1-4 años	29,7	29,0	31,1	0
5-7 años	12,6	13,4	11,5	0
8-10 años	8,2	6,9	9,8	100
11-20 años	11,2	12,9	8,2	0
Más de 20 años	7,4	6,0	9,8	0
<b>Formación académica</b>				
Posgrado en actividad física o afines	6,5	6,0	7,4	0
Profesional con grado universitario en actividad física o carreras afines	20,9	18,9	24,6	0
Egresada/o de una licenciatura en actividad física o carreras afines sin título	19,7	21,7	16,4	0
Estudiante de una licenciatura en actividad física o carreras afines	27,4	30,9	21,3	0
Personal con experiencia práctica y certificaciones	12,4	12,0	12,3	100
Personal con experiencia práctica	10,3	9,2	12,3	0
Personal con grado universitario en nutrición, medicina, enfermería o terapia física	2,9	1,4	5,7	0
<b>Ingreso mensual promedio</b>				
No trabajo en el fitness en este momento	30,6	28,1	35,2	0
Menos de \$5,000	17,4	17,5	17,2	0
\$5,000-\$10,000	25,6	24,4	27,9	0
\$11,000-\$15,000	13,5	16,6	8,2	0
\$16,000-\$20,000	4,7	6,0	2,5	0
Más de \$20,000	8,2	7,4	9,0	100

En la Tabla 6 se presenta la ocupación de las personas encuestadas. Como se puede observar, la representación es similar entre hombres y mujeres en la propiedad de gimnasios, aunque con una ligera ventaja para los hombres. Las mujeres, por su parte, tienen una mayor representación en roles administrativos y en emprendimientos dentro del sector. También dominan como entrenadoras personales e instructoras de gimnasio, lo que refleja una fuerte presencia en estas ocupaciones. De hecho, son las únicas que aparecen como instructoras de sesiones fitness grupales. Además, las mujeres superan a los hombres en la categoría de docentes universitarias de grado en actividad física o carreras afines, lo que puede señalar un liderazgo femenino en la formación de nuevos profesionales.



En cuanto a la educación, los hombres tienen una mayor representación en estudios de posgrado, aunque ambos grupos son relativamente pequeños. Asimismo, los hombres también representan una proporción mayor como profesores de educación física y como entrenadores e instructores deportivos.

En el ámbito de los profesionales de la salud, las mujeres son las únicas representadas, aunque en cifras muy bajas, y son las que tienen mayor presencia en el campo de la nutrición. En lo que respecta al entrenamiento de salud y bienestar, la diferencia entre géneros es mínima, indicando una paridad. Sin embargo, en el área del bienestar corporativo, los hombres tienen una mayor representación.

Tabla 6. Ocupación de los/las encuestados/as

	% n = 340	Hombre n = 217	Mujer n = 122	Persona no binarie n = 1
Propietario/a gerente director/a de gimnasio	5,3	5,5	4,9	0
Actividades administrativas en gimnasio	2,9	2,3	4,1	0
Emprendedor/a en el sector fitness	5,6	3,2	9,0	100
Entrenador/a personal	10,6	13,4	5,7	0
Instructor/a de gimnasio	11,2	10,6	12,3	0
Instructor/a de sesiones fitness grupales	2,6	0	7,4	0
Docente universitaria/o de grado en actividad física o afines	4,7	3,7	6,6	0
Estudiante de licenciatura en actividad física o afines	16,5	17,1	15,6	0
Estudiante de posgrado en actividad física o afines	2,1	2,3	1,6	0
Profesor/a de educación física	14,4	16,6	10,7	0
Gestor/a o promotor/a deportivo	1,8	2,3	0,8	0
Entrenador/a o instructor/a deportivo	15,9	18,0	12,3	0
Profesional del área de la salud (fisioterapia, gerontología, medicina, enfermería)	0,9	0,5	1,6	0
Nutrióloga/o	1,8	0,5	4,1	0
Entrenador/a de salud/bienestar	2,6	2,8	2,5	0
Salud y bienestar corporativo (en centros de trabajo)	1,2	1,4	0,8	0

Los hallazgos de la encuesta pueden guiar futuras estrategias para mejorar la inclusión y la satisfacción laboral en el sector fitness. Como se observa en la Tabla 7, la mayoría de los encuestados trabaja en centros fitness que son públicos o privados abiertos al público, lo que sugiere que este modelo es el más común y accesible. La representación significativa de centros escolares (21,8%) indica una integración del fitness en el ámbito educativo. Por otro lado, las modalidades de entrenamiento a domicilio y en línea son marginales, lo que podría reflejar una menor adopción de estas formas de ejercicio en la muestra.

Tabla 7. Situación laboral de los/las encuestados/as y características del centro de trabajo

	Situaciones y características	%
Características de su centro de trabajo	Público o privado abierto al público en general	56,5
	Privado de acceso restringido	10,3
	Espacio al aire libre	8,5
	A domicilio	0,9
	Entrenamientos en línea / online	1,5
	Escolar	21,8
	Médico	0,6
Sector fitness en que trabaja	Corporativo (programas de ejercicio y salud en centros de trabajo y para trabajadoras/es)	0
	Público	33,5
	Privado	30
	Asociación civil/deportiva	4,7
Tipo de ocupación	No trabajo en este momento en el sector fitness	31,8
	Trabajo en el ámbito del fitness de tiempo completo	22,9
	Trabajo en el ámbito del fitness a tiempo parcial	32,9
	He trabajado en el sector fitness, pero en este momento no	16,5
	Nunca he trabajado en el sector fitness	27,6

Existe una representación casi equitativa entre quienes trabajan en el sector público (33,5%) y privado (30%). Sin embargo, una proporción significativa (31,8%) no está trabajando actualmente en el sector, lo que sugiere desafíos en la retención de talento o una alta rotación en el empleo dentro del fitness.

La mayoría de los encuestados trabaja a tiempo parcial en el sector, lo que podría indicar que muchos están combinando este trabajo con otros compromisos. La alta proporción de personas que nunca han

trabajado en el sector (27,6%) y de quienes han dejado el sector (16,5%) sugiere una considerable entrada y salida de personal, lo que podría implicar una falta de oportunidades de desarrollo profesional o insatisfacción laboral.

El programa de ejercicio y pérdida de peso encabeza el top 20 de las tendencias del fitness en México para 2024 en el estado de Colima (tabla 8), indicando una fuerte preocupación por el control de peso y la salud. Esto refleja la creciente conciencia sobre la obesidad y sus riesgos. En segundo lugar, se encuentra el entrenamiento personal, lo que sugiere que la personalización en el fitness es clave, ya que los individuos buscan programas adaptados a sus necesidades específicas. En tercer lugar, el enfoque en la integración de entrenamiento y alimentación resalta la importancia de combinar ejercicio y nutrición para lograr un bienestar óptimo, reflejando un enfoque holístico hacia la salud.

El análisis de las tendencias en fitness para 2024 revela un fuerte énfasis en la personalización, la salud integral y la adaptación a diferentes grupos demográficos. Estas tendencias evidencian una creciente conciencia sobre la importancia del ejercicio y la nutrición en la vida diaria, así como un interés en la formación profesional y la colaboración multidisciplinaria en el sector. Estos hallazgos pueden guiar futuras estrategias y programas en el ámbito del fitness en México.

Tabla 8. Top 20 de tendencias mexicanas en fitness para 2024 en Colima.

		Media	Desv. Desviación
1	Programas de ejercicio y pérdida de peso	9,01	1,801
2	Entrenamiento personal	8,99	1,608
3	Programas de entrenamiento y alimentación	8,76	1,739
4	Entrenamiento de fuerza	8,76	1,775
5	Entrenamiento funcional	8,71	1,771
6	Entrenamiento específico para un deporte (desarrollo atlético)	8,64	1,703
7	Dieta saludable	8,57	1,943
8	Entrenamiento de fuerza con pesos libres	8,54	1,764
9	Equipos multidisciplinarios de trabajo (profesionales de la actividad física, médicas/os, fisioterapeutas, nutriólogas/os)	8,50	1,857
10	Entrenamiento de caminata, running o en bicicleta	8,49	1,929
11	Contratación de profesionales certificados	8,45	2,009
12	Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes	8,44	1,853
13	Actividades fitness al aire libre	8,41	1,808
14	Entrenamiento con el peso corporal	8,36	1,800
15	Contratación de profesionales graduados-as en actividad física o carreras afines	8,35	1,843
16	Programas de acondicionamiento físico para adultos/as mayores	8,34	1,994
17	Readaptación cardiometabólico (actividades de atención complementaria de enfermedades como diabetes, hipertensión, dislipidemia)	8,33	2,011
18	Licencia para profesionales de fitness	8,32	1,994
19	Monitorización de los resultados de entrenamiento	8,30	1,998
20	Ejercicios acuáticos (Aqua Fitness)	8,29	1,944

## Discusión

Es contundente la afirmación sobre la importancia que tiene la actividad física y el sector fitness en la región, reflejado por la creciente conciencia sobre la salud y el bienestar.

Frente a estudios previos y longitudinales, se aprecia como los servicios multidisciplinarios y la especialización de los profesionales ha acelerado el crecimiento del sector; de igual forma, la prevalencia de sobrepeso y obesidad y de inactividad física del Estado de Colima se alinean a la tendencia top de programas de ejercicio y pérdida de peso.

La mayoría de la población que labora en el ambiente fitness en Colima se concentra entre las edades de 22 a 34 años (57,6% hombres y 45,9% mujeres), coincidiendo con las tendencias del fitness en México de 2021, 2022 y 2023, 2024, donde la mayoría de los encuestados se ubicaba en esa franja de edad. Sin embargo, los porcentajes de distribución entre hombres y mujeres son similares solo para el año 2021 (66,8% hombres y 58,6% mujeres). La disminución gradual de la participación a medida que aumenta la edad sugiere que el sector fitness está siendo ocupado por profesionales jóvenes y no es capaz de retener o emplear a personas mayores de 40 años.

En 2022, la distribución se invierte ligeramente (55,6% hombres y 56,8% mujeres), y para 2023 no se reportan datos comparables, para el año 2024 el 70% fueron hombres y 29,9% mujeres y 31,1% mujeres) reportaron tener entre 1 y 4 años de experiencia, seguidos por aquellos con menos de 1 año, lo que



refleja una ocupación laboral incipiente de mujeres. En lo relativo a la perspectiva de género, la participación de las mujeres en el ámbito del fitness ha venido siendo creciente, pero aún su desempeño está supeditado a la instrucción de actividades físicas estereotipadas (baile, yoga, pilates, etc.), acciones administrativas y de servicios generales (Wang, Hsiao y Hsiung, 2022).

En cuanto a los años de experiencia en el fitness en Colima, el 29,7% fue para 1 a 4 años, tendencia similar en México para 2021, esta cifra fue del 39,30% (54,5% hombres y 49,4% mujeres); en 2022, del 30,6% (29,5% hombres y 32,7% mujeres); y en 2023, del 49,6%. Para el año 2024, la tendencia de los años de experiencia en el sector en México fue de entre 1 y 4 años, 26,4% seguido de entre 11 y 20 años, 14,5%, datos similares con la tendencia fitness en Colima. Esto sugiere que no ha habido un incremento en los años de experiencia de la población dedicada a este sector, lo que se observa también en la tendencia a la baja de aquellos con 5 a 7 años de experiencia: 20,35% en 2021, 17,3% en 2022 y 13,8% en 2023.

En el sector fitness de Colima, se trabaja en mayor proporción en el sector público (33,5%), seguido del privado (30%), y la mayoría trabaja a tiempo parcial (32,9%). Estos datos son consistentes con lo reportado por el sector fitness en México en 2022, donde el trabajo se distribuyó entre el sector privado (37,5%), público (35,5%) y a tiempo parcial (26,6%). En 2023, se observó un aumento en el trabajo a tiempo parcial (46,5%) y en el sector privado (41,4%). Sin embargo, esto contrasta con los datos de 2021, que indicaron que la mayoría de los trabajadores laboran a tiempo completo (39,46%) en el sector privado (48,6%) y público (31,12%). Para el año 2024, la tendencia a tiempo parcial fue de 39,5% y de tiempo completo el 34,5% por otro lado la tendencia de los centros de acondicionamiento son en el sector público 57,5% mientras que en el sector privado fue de 41,3%. Esta tendencia de incremento hacia el trabajo a tiempo parcial podría estar relacionada con el escaso avance en la experiencia en el sector.

Respecto a la formación académica, en el sector fitness de Colima se reporta una mayor proporción de estudiantes de licenciatura en actividad física o carreras afines, con un 30,9% hombres y un 21,3% mujeres. Esto se alinea con los datos de 2021 a nivel nacional, donde el 31,58% tienen un grado universitario en actividad física o carreras afines, (29,6% hombres y 36,7% mujeres). En 2022, se reportaron más egresados en actividad física sin título (26,6%), con hombres (25,7%) y mujeres (28,4%). Para 2023, la formación académica de estudiantes en licenciaturas relacionadas fue del 50,7%, para el 2024 la tendencia se mantiene en cuanto a mayor porcentaje de estudiantes de licenciatura en actividad física o afín 34,9% seguido de profesional con grado universitario en actividad física o afín 20,7%. Esto refleja una clara tendencia hacia la contratación de profesionales especializados en actividad física, lo que permitirá incrementar la atención especializada, desarrollar buenos entrenamientos y asegurar la seguridad de los usuarios que buscan mejorar su estado físico.

En cuanto a los ingresos mensuales promedio en el sector fitness de Colima, la mayoría reporta una retribución de entre 5 000 y 10 000 pesos (25,6%). Esto se destaca en comparación con el resto del sector fitness en México: en 2021, el 60,14% ganaba menos de 5 000 pesos, y en 2023, el 37% también estaba en ese rango, mientras que para el 2024 la retribución es similar 5 000 y 10 000 pesos (28,5%) similar a la reportada en Colima. Sin embargo, en 2022, se reportó un ingreso mensual superior a los 20 000 pesos (38,7%), lo que plantea interrogantes, ya que en ese año la población encuestada incluía egresados en actividad física laborando en ciudades turísticas con alta densidad poblacional extranjera, donde la derrama económica es mayor en comparación con una ciudad no turística.

Las cinco tendencias principales del fitness en Colima para 2024, en orden descendente, son: Programas de ejercicio y pérdida de peso ( $M = 9,01$ ,  $DE = 1,801$ ), Entrenamiento personal ( $M = 8,99$ ,  $DE = 1,608$ ), Entrenamiento tradicional de fuerza ( $M = 8,76$ ,  $DE = 1,775$ ), Programas de entrenamiento y alimentación ( $M = 8,76$ ,  $DE = 1,739$ ), y Entrenamiento funcional ( $M = 8,71$ ,  $DE = 1,771$ ). Estos resultados se corresponden con cuatro de las cinco principales tendencias del fitness en México en 2021, según lo reportado por Gómez-Chávez et al. (2021): Programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento personal y entrenamiento de fuerza. En 2022, las tendencias fueron Programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento de fuerza, nuevas actividades/adaptaciones de servicios post-pandemia por COVID-19 y actividades al aire libre (Gómez-Chávez et al., 2022), reflejando que Colima se alinea con tres de las cinco tendencias. En 2023, las principales tendencias en México incluyeron programas de ejercicio para la pérdida de peso corporal, entrenamiento personal, entrenamiento funcional, entrenamiento aeróbico y entrenamiento específico para un



deporte, manteniendo tres de las cinco tendencias. Para el año 2024 las principales tendencias fueron ubicadas en programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento personal, entrenamiento de fuerza, programas de entrenamiento y alimentación, así como entrenamiento funcional.

Cabe destacar que la principal tendencia en Colima ha sido consistente desde el año 2021 hasta 2023, siendo la programación de ejercicio para la pérdida de peso corporal (SSA, 2024). Esto cobra sentido al considerar la prevalencia de sobrepeso y obesidad, así como los altos niveles de inactividad física en la población colimense y en México en general. Este interés creciente en el fitness puede tener una connotación positiva, ya que sugiere que la población está comenzando a invertir en su salud física y mental, otorgando valor a los especialistas en el área.

Los resultados muestran una continuidad en las principales tendencias del fitness en Colima, destacando un enfoque persistente en los programas de ejercicio y pérdida de peso. Esto puede estar relacionado con la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en la región, así como con una creciente conciencia sobre la importancia de la salud y el bienestar. La inclusión del entrenamiento de fuerza tradicional como una de las principales tendencias para 2024, junto con el resurgimiento de las actividades al aire libre (Gómez-Chávez et al., 2022) y el entrenamiento aeróbico y específico para un deporte (Gómez-Chávez et al., 2023), sugiere un retorno a los métodos de entrenamiento clásicos, posiblemente influenciado por la reapertura de los gimnasios tras la pandemia de COVID-19.

La coincidencia de siete tendencias con Estados Unidos indica una alineación con las tendencias globales, aunque también se observan particularidades propias del contexto de Colima, como la relevancia de los programas de entrenamiento y alimentación (SSA, 2024).

## Conclusiones

El estudio proporciona una visión actualizada de las tendencias del fitness en Colima para 2024, evidenciando una combinación de estabilidad y evolución en el sector. La información obtenida es valiosa para profesionales, empresarios y formuladores de políticas en el ámbito del fitness y la salud en la región. Con estos datos, es posible hacer una transferencia comunitaria y social en materia de promoción de la actividad física a partir de identificar tendencias más populares; desarrollo de infraestructuras y programas efectivos y atractivos con enfoque de salud mental.

En cuanto a la edad, los datos reflejan una fuerte participación en actividades fitness entre los jóvenes adultos, con una disminución gradual a medida que aumenta la edad. Esto sugiere que, aunque el interés por el fitness es alto entre los jóvenes, se necesitan estrategias específicas para atraer y mantener a las personas mayores involucradas en actividades físicas, adaptando las ofertas para hacerlas accesibles y atractivas para todos los grupos de edad.

La experiencia dentro del sector fitness es mayormente novel, solo una base pequeña tienen experiencia. Esto sugiere un crecimiento latente y una evolución, combinando innovación con desarrollo en el fitness; si bien, también demandaría una constante capacitación de los noveles.

La proporción de personas que no están trabajando actualmente en el sector, junto con los ingresos bajos a moderados predominantes, señala desafíos en términos de empleo y remuneración. A pesar de ello, también hay oportunidades para mejorar las condiciones laborales y salariales, especialmente a medida que la demanda de servicios de fitness y bienestar continúa creciendo.

La diversidad de ocupaciones en el sector también sugiere que se podría beneficiar de una mejor integración y colaboración entre los diferentes roles. Asimismo, la inclusión de estrategias que aborden la salud mental y emocional puede enriquecer la oferta de servicios, fomentando un bienestar integral en los usuarios.

Es fundamental considerar el impacto de la tecnología en el fitness, como las aplicaciones de entrenamiento y el uso de dispositivos wearables, que están transformando la forma en que las personas se involucran con el ejercicio. Esto puede abrir nuevas oportunidades para la personalización de programas y mejorar la adherencia a rutinas.

Una gran área de oportunidad que se vislumbra luego de conocer los resultados de la encuesta de tendencia para 2025 es la consideración para prestar servicios a poblaciones especiales. La atención a las



personas adultas mayores, la inclusión de los servicios para personas con discapacidad, de readaptación física y grupos marginados, son esenciales para garantizar que el fitness sea accesible para todas las personas. La colaboración multidisciplinaria entre profesionales de la salud, nutrición, fitness, psicología, terapia física y administración puede crear programas más completos y efectivos, beneficiando a un público más amplio.

En lo relativo a las perspectivas del estudio, la riqueza de estas aproximaciones anuales permiten sugerir análisis longitudinales a nivel nacional, pero también comparativos por zonas geográficas del país, así como, un análisis con perspectiva de género para conocer la evolución de las mujeres en el mundo laboral fitness, de igual forma, por la relevancia que tienen en los cambios estructurales económicos y profesionales, medir el impacto de las políticas públicas o bien, explorar la relación entre tendencias y resultados de salud pública.

En conclusión, para superar las limitaciones actuales del estudio y enriquecer futuras aplicaciones, se propone las siguientes mejoras metodológicas como: la adaptación contextual que considere las particularidades regionales y situaciones específicas; la incorporación de variabilidad interanual en el cuestionario para capturar tendencias emergentes o innovaciones del sector; refinamiento de la metodología del muestreo para garantizar una representatividad más precisa de los diferentes segmentos de la industria del fitness, así como, la integración de métodos cualitativos para explorar contextuales que determinan tendencias. Estas sugerencias no solo abordarán las limitaciones existentes, sino que también proporcionarán una visión completa y matizada de las tendencias globales y locales en la industria fitness.

## Agradecimientos

Agradecemos la colaboración de nuestra red de docentes universitarios y asociaciones profesionales vinculadas al sector fitness en Colima, así como estudiantes del programa de la Lic. En educación Física y Deporte que contribuyeron para la realización de este estudio.

## Referencias

- A'Naja, M. N., Reed, R., Sansone, J., Batrakoulis, A., McAvoy, C., & Parrott, M. W. (2024). 2024 ACSM worldwide fitness trends: Future directions of the health and fitness industry. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 28(1), 14-26. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000933>
- Ramos, I. G., Salazar, C. M., & Jardón, E. R. A. (2022). La transformación digital en México: el caso de la industria del fitness. En J. García-Fernández, M. Valcarce-Torrente, S. Mohammadi, & P. Gálvez-Ruiz (Eds.), *La transformación digital del sector del fitness: una perspectiva global* (pp. 73-79). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/9781801178600>
- Estrada-Marcén, N., Sánchez-Bermúdez, J., Simón-Grima, J. & Castérad-Sera, J. (2021). Relación entre la adicción al ejercicio, el uso de dispositivos fitness y la ansiedad rasgo. *Retos*, 39, 525-531. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.80078>
- Gómez-Chávez, L. F., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2021). Encuesta nacional de tendencias fitness para México en 2020. *Retos*, 39, 30-37. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78113>
- Gómez-Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2022). Encuesta nacional de tendencias fitness para México en 2022. *Retos*, 44, 1053-1062. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.92028>
- Gómez-Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2023). Encuesta nacional de tendencias fitness para México en 2023. *Retos*, 48, 619-629. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97475>
- Gómez-Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2024). Encuesta nacional de tendencias fitness para México en 2024. *Retos*, 53, 343-354. <https://doi.org/10.47197/retos.v53.102809>
- Gómez-Chávez, L. F. J., Gómez-Figueroa, J. A., Cortés-Almanzar, P., Pelayo-Zavalza, A. R., López-Haro, J., Meza-Segura, R., Ontiveros-Hernández, Z. O., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2024). El sector fitness al interior de México para 2024: Análisis desde sus distintas regiones. *Revista Internacional de*

*Ciencias del Deporte y Educación Física (RICCAFD)*, 13 (1), 156-170. <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/18990>

Farinangi, G. A., Ortiz, C. L., Chiriboga, G.A., Chorlango, M.M. & Guzmán, J.L. (2024). *Ejercicio físico. Guía didáctica de estudio*. Religacion press.

INEGI (2024). *Directorio Estadístico Nacional de Unidades Económicas*. [Sitio web]. Recuperado el 15 de agosto de <https://www.inegi.org.mx/app/mapa/denue/default.aspx>

Medina, C., Jáuregui, A., Hernández, C., González, C., Olvera, A., Blas, N., Campos, I., & Barquera, S. (2023). Prevalencia de comportamientos del movimiento en la población mexicana. *Salud Pública de México*, 65, s259-s267. <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/14754>

MOPRADEF. (2023). *Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico: Comunicado de prensa 34/22*. Recuperado en: <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/MOPRADEF/MOPRADEF2023.pdf>

Moreno, A. (2017). Dificultades en la comprensión del concepto de muestra aleatoria simple en estudiantes universitarios. En J. M. Contreras (Ed.), *Segundo Congreso Internacional Virtual sobre el Enfoque Ontosemiótico del Conocimiento y la Instrucción Matemáticos: Actas*. Universidad de Granada. <http://hdl.handle.net/10481/45279>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). *Global levels of physical inactivity in adults: Off track for 2030*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240096905>

Ramos, I., Almazán, J., & Medina, R. (2021). The Mexico fitness industry. En J. García-Fernández & P. Gálvez-Ruiz (Eds.), *The global private health and fitness business: A marketing perspective* (pp. 77-83). Emerald Publishing.

Real academia española y asociación de academias de la lengua española: *Diccionario panhispánico de dudas* (DPD) (versión provisional [en línea], Recuperado el 11 de diciembre 2024 <https://www.rae.es/dpd>.

Reyes, V. G. (2024). Panorama de las Tendencias Fitness en Colombia para el 2025. *Mentor: Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 3(9), 1001-1020. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i9.8405>

Rivera, D., Colchero, M., Luis, F., González, D., Aguilar, S., Hernández, L., & Barquera, S. (2019). *La obesidad en México: Estado de la política pública y recomendaciones para su prevención y control*. INSP. Recuperado en: [https://www.insp.mx/resources/images/stories/2019/Docs/190213\\_LaObesidadenMexico.pdf](https://www.insp.mx/resources/images/stories/2019/Docs/190213_LaObesidadenMexico.pdf)

Sassatelli, R. (2010). *Fitness culture: Gyms and the commercialisation of discipline and fun*. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1057/9780230292086>

Secretaría de Salud del Estado de Colima (SSA). (2024). *Transparencia*. Recuperado el 5 de agosto de 2024, de <https://www.saludcolima.gob.mx/transparencia/>

Secretaría de Salud. (2022). *Encuesta nacional de salud y nutrición 2022*. <https://www.insp.mx/informacion-relevante/la-salud-de-los-mexicanos-en-cifras-resultados-de-la-ensanut-2022>

Soriano, A. M. (2014). Diseño y validación de instrumentos de medición. *Design and validation of measurement instruments. Diá-Logos 14*, (13), 19-40. <https://doi.org/10.5377/dialogos.v0i14.2202>

Thompson, W. R. (2006). Una encuesta mundial revela las tendencias de fitness para 2007. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 10(6), 8-14. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000252519.52241.39>

Thompson, W. R. (2022). Encuesta mundial sobre tendencias fitness para 2023. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 27(1), 9-18. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000834>

Wang F-J, Hsiao C-H and Hsiung T-T. (2022) Marketing strategies of the female-only gym industry: A case-based industry perspective. *Frontiers in Psychol*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.928882>

## Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Adriana Isabel Andrade Sánchez  
Isela Guadalupe Ramos Carranza  
Lenin Tlamatini Barajas Pineda  
Ciria Margarita Salazar C.  
Pedro Julián Flores Moreno  
Rossana Tamara Medina Valencia

isa\_andrade@ucol.mx  
iramos5@ucol.mxle  
lenin\_barajas@ucol.mx  
ciria6@ucol.mxpepe  
pedrojulian\_flores@ucol.mx  
rossanamedina@ucol.mx

Autora  
Autora  
Autor  
Autora  
Autor  
Autora



Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez  
Jorge López-Haro  
Martha Patricia Pérez López

francisco.gomez@cuc.udg.mx  
jorge.lopezharo@academicos.udg.mx  
patricia\_perez@ucol.mx

Autor  
Autor  
Traductora

