

Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2021 National Survey of Fitness Trends in Mexico for 2021

Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez, Jorge López Haro, Adrián Ricardo Pelayo Zavalza, Luis Eduardo Aguirre Rodríguez

Centro Universitario de la Costa de la Universidad de Guadalajara (México)

Resumen. Por los últimos 14 años se ha llevado a cabo un estudio para determinar las tendencias de las actividades físicas para la salud y el fitness a nivel mundial, para México, esta es su segunda edición. Objetivo conocer las tendencias del fitness en México para 2021, comparar los resultados con la Worldwide Survey of Fitness Trends for 2021 y con las tendencias fitness alrededor del mundo 2021. 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= 1,077). Para la recolección de los datos se utilizó una adaptación de la Worldwide Survey of Fitness Trends. Resultados las tendencias del fitness para México en 2021 son, ejercicio para pérdida de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento personalizado, entrenamiento de fuerza y entrenamiento con propio peso corporal; nueve de las principales tendencias mexicanas aparecen también en el top 20 de la encuesta mundial. Por otra parte, las principales medidas de bioseguridad son, definir el aforo máximo de las instalaciones y regular el número de asistentes simultáneos, reducción de la capacidad de clases colectivas presenciales, así como aplicar sana distancia. Conclusiones se puede observar una mayor preocupación de la población por prevenir en materia de salud, específicamente con relación al peso corporal y el mantenimiento de la aptitud física. La disminución y la atención de la obesidad, la hipertensión y la diabetes, podrían ser durante los próximos años uno de los principales retos y áreas de oportunidad del sector fitness en México.

Palabras Clave: entrenamiento, salud, actividad física, ejercicio, fitness.

Abstract. For the past 14 years a study has been carried out to determine trends in physical activities for health and fitness worldwide, for Mexico, this is its second edition. Objective to know the trends of fitness in Mexico by 2021, compare the results with the Worldwide Survey of Fitness Trends for 2021. Method quantitative, non-experimental, descriptive and comparative longitudinal type study. The study population are fitness instructors based in Mexico; the sample is non-probabilistic (n= 1,077). An adaptation of the Worldwide Survey of Fitness Trends was used for data collection. Results fitness trends for Mexico in 2021, are exercise for weight loss, functional training, personalized training, strength training and training with own body weight; nine of Mexico's top trends also appear in the top 20 of the global survey. On the other hand, the main biosecurity measures are to define the maximum capacity of the facilities and regulate the number of simultaneous assistants, reduction of the capacity of face-to-face collective classes, as well as apply healthy distance. Conclusion it can be seen a greater concern of the population to prevent in health, specifically in relation to body weight and the maintenance of physical fitness. The decline and attention of obesity, hypertension and diabetes could be one of the main challenges and areas of opportunity of the fitness sector in Mexico in the coming years.

Key words: training, health, physical activity, exercise, fitness.

Introducción

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), son relevantes para la creación de empleos, la economía, el emprendimiento y forman parte de los servicios de prevención en salud y estética corporal (Gómez, 2019; Estrada-Marcén, Sanz, Casterad & Rosso, 2018; Sanabria, Silveira, Guillén & Rosero,

2019; Zagalaz, Castro, Valdivia & Cachón, 2016). Desde 2006 se han realizado encuestas sobre las tendencias de actividades de acondicionamiento físico en el mundo (Thompson, 2006) con la intención de conocer de manera prospectiva las que serán a nivel global, las principales tendencias en el sector del fitness (Thompson, 2019).

Durante los últimos 14 años en la revista *ACSM Health & Fitness Journal* del American College of Sports Medicine (ACSM), realizan un estudio longitudinal de tendencia 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 a nivel

global. 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 siguientes (Thompson, 2020).

Estas encuestas muestran una perspectiva global del conjunto de los países donde ésta fue realizada. Es por ello que varios países y regiones del mundo han buscado de forma independiente utilizar la encuesta mundial de ACSM para investigar sus propias tendencias del fitness, son los casos de España (De la Cámara, Valcarce-Torrente, & Veiga, 2020) y China (Yong-Ming et al, 2019), también existen estudios conjuntos como Brazil y Argentina o continentales como en Europa (American College of Sport Medicine, 2019). 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, 2020).

En el caso de México, en 2020 se llevó a cabo la Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2020 (Gómez, Pelayo & Aguire, 2020); 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 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 y la salud, se debe analizar el contexto local con visión global, 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 y demandas 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 en fitness y salud 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; Campos, González-Víllora, González & Martins, 2018; Ortega, Lourenço, González-Víllora & Campos, 2020). 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 investigación que se presenta se lleva a cabo con la intención de conocer las tendencias del fitness en México para el año 2021 y analizar los posibles cambios con relación al año que la antecede, se realiza a través de la aplicación de una encuesta a profesionales del sector, diseñada a partir de la Worldwide Survey of Fitness Trends ACSM. También, pretende comparar los resultados obtenidos con la Worldwide Survey of Fitness Trends for 2021.

Método

El presente es un estudio cuantitativo, descriptivo y comparativo de tipo longitudinal de tendencia (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014). 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-as en México. La muestra es no probabilística ($n=1,077$), el muestreo se realizó del 13 al 31 de mayo de 2020, a través de *Google forms* y distribuido en redes sociales en grupos con temáticas de fitness, actividad física y entrenamiento, así como con directivos-as y profesores-as de programas educativos de licenciatura y posgrado en actividad física y afines (Malegarie & Fernández, 2019).

Para la recolección de los datos se diseñó una encuesta a partir de la integración de las potenciales tendencias fitness para México en 2021. Se realizó incorporando las 20 principales tendencias fitness mexicanas para 2020 (Gómez, Pelayo & Aguire, 2021), españolas para 2020 (de la Cámara et al, 2020) e internacionales para 2020 (Thomsom, 2019), a las que se le agregaron cuatro posibles tendencias relacionadas con la adaptación posterior al 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 post-pandemia). Dando en su conjunto 46 potenciales tendencias fitness para el análisis. Véase la Tabla 1.

El análisis de los datos es descriptivo, se calculó la frecuencia en las características sociodemográficas, laborales y de los centros de trabajo (gimnasios), en las potenciales tendencias y en las medidas de prevención posteriores al COVID-19. Se ejecutaron pruebas estadísticas de T-Student y U de Mann-Whitney para la com-

Tabla 1.
Potenciales tendencias fitness en México para 2021

1	Contratación de profesionales graduados-as en actividad física o carreras afines
2	Entrenamiento funcional
3	Programas de ejercicio y pérdida de peso
4	Equipos multidisciplinares de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas)
5	Entrenamiento de fuerza
6	Entrenamiento personal
7	Programas de fitness para adultos mayores
8	Readaptación cardiometabólica (actividades de atención complementaria de enfermedades diabetes, hipertensión, dislipidemias)
9	Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil
10	Entrenamiento con el peso corporal
11	Contratación de profesionales certificados
12	Regulación profesional del fitness
13	Entrenamiento personal en pequeños grupos (<i>Group training</i>)
14	Tecnología portátil para vestir (pulseras, relojes, monitores)
15	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
16	Entrenamiento con pesos libres
17	Ejercicio es medicina (Programa EIM)
18	Caching de salud <i>Health/Wellness coaching</i>
19	Monitorización de los resultados de entrenamiento
20	Prevención/readaptación funcional de lesiones
21	Entrenamiento en circuito
22	Entrenamiento del CORE
23	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector fitness
24	Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes
25	Actividades fitness al aire libre
26	Yoga
27	Iniciativa estilo de vida activo es medicina (ACSM)
28	Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo
29	Entrenamiento pre y postparto
30	Entrenamiento específico para un deporte
31	Estudios de Fitness y "Centros Fitness Boutique"
32	Material de liberación miofascial y movilidad (<i>foam roller</i>)
33	Fitness inmersivo, virtual y con realidad aumentada
34	Actividad física a través del baile (<i>dance fitness</i>)
35	Derivación a programas de ejercicio a partir de la atención médica
36	Canales de fitness/fitness influencers
37	Fitness en <i>streaming</i>
38	Gimnasios sostenibles o eco-gimnasios
39	Entrenamiento para <i>running</i> y carreras populares
40	Entrenamiento con barras
41	Entrenamiento en casa con acompañamiento personalizado de profesionales
42	Entrenamiento en casa con apoyo online o por videoconferencia
43	Complemento de entrenamientos con sesiones en línea organizados por gimnasios
44	Adquirir el equipamiento necesario y montar un gimnasio en casa
45	Nuevas modalidades de actividades dirigidas y servicios adaptados a la cultura post-pandemia
46	Incremento en el uso de nuevas tecnologías para el control del estado de salud personal (temperatura corporal, tensión arterial, niveles de glucosa, pulsaciones)

paración de medias por sexo en las características sociodemográficas de los participantes, y un test de chi-cuadrado (χ^2) referente a la variable categórica de formación académica.

Resultados

La mayoría de las personas participantes en la investigación son hombres (64%) y un número menor mujeres (36%). La edad se encuentra entre los 18 y 66 años con un promedio de 28.6 (DE=9.39) y principales concentraciones en «22 a 34» años (53.39%) y «menor de 21 años» (25.81%). La población muestra una experiencia en el sector del fitness que va desde los 0 a 49 años con un promedio de 7.56 (DE=8.49) años de experiencia y mayores cantidades de casos que engloban los «1 a 4 años» (39.14%) y «5 a 7 años» (18.42%) años de experiencia. En mayor medida mencionan ser estudiantes universitarios en actividad física o afín (36.58%), seguido por egresados-as de licenciatura en actividad física o afín (24.42%). El ingreso mensual que predomina (43.73%) es el rango de menos de \$5,000, seguido del

rango de \$5,000 a \$10,000 (media de \$8,715.91). El análisis comparativo de medias determinó con un intervalo de confianza de 95% que en las variables de «edad», «años de experiencia en el sector fitness» e «ingresos mensuales promedio» se asumen varianzas iguales ($p < 0.000$), aunado a ello, la distribución de «formación académica» se asume igual entre las categorías de sexo respecto a hombres y mujeres ($p < .05$). Véase la tabla 2.

Tabla 2.
Características sociodemográficas de los participantes

Característica	%	Hombres	Mujeres
<i>Edad</i>			
Menor de 21 años	25.81	25.54	26.29
22 a 34 años	53.39	53.56	53.09
35 a 44 años	12.44	13.06	11.34
45 a 54 años	6.50	5.81	7.73
Mayor de 55 años	1.86	2.03	1.55
<i>Años de experiencia en el sector</i>			
Menos de 1 año	12.84	11.90	14.43
1 a 4 años	39.16	39.62	38.14
5 a 7 años	18.42	18.00	19.07
8 a 10 años	8.56	9.00	7.73
11 a 20 años	10.60	10.74	10.31
Más de 20 años	10.42	10.74	9.79
<i>Formación académica</i>			
Posgrado en actividad física o afines	8.36	8.42	8.25
Egresado/a de una licenciatura en actividad física o carreras afines sin título	24.42	25.69	22.16
Estudiante de una licenciatura en actividad física o carreras afines	36.58	35.70	38.14
Personal con experiencia práctica	1.11	1.16	1.03
Personal con experiencia práctica y certificaciones	6.69	5.52	8.76
Profesional con grado universitario en actividad física o carreras afines	21.73	22.35	20.62
Sin formación afín	1.11	1.16	1.03
<i>Ingreso mensual promedio¹</i>			
Menos de \$5,000	43.73	38.90	52.32
\$5,000 a \$10,000	30.45	31.35	28.87
\$10,000 a \$15,000	13.09	14.80	10.05
\$15,000 a \$20,000	6.87	8.13	4.64
Más de \$20,000	5.85	6.82	4.12

¹Calculado en pesos mexicanos

Con relación a las principales ocupaciones de los participantes en la investigación en mayor medida son entrenadores-as o instructores-as deportivos (23.84%), seguido de entrenadores-as personales (8.54%) y profesores-as universitarios (8.53%). Véase la tabla 3. En mayor medida los participantes en la investigación reportan laborar en centros privados (46.33%) seguido por centros públicos (30.08%), el sector del fitness que predomina es el comercial (40.39%), seguido por el comunitario (público de bajo costo) (31.38%), en mayor medida los participantes presentan como principal ocupación laboral el ámbito del fitness (28.41%). Véase la tabla 4. Las cinco principales tendencias fitness para México en 2020 son: los programas de ejercicio y pér-

Tabla 3.
Ocupación de las y los encuestados

Ocupación reportada	%	Hombres	Mujeres
1 Entrenador/a o instructor/a deportivo	23.84	20.03	27.26
2 Entrenador/a personal	8.54	9.43	7.22
3 Profesor/a universitario	8.53	6.68	9.28
4 Instructor/a de gimnasio	5.75	5.22	6.19
5 Gerente de gimnasio	4.06	4.06	0
6 Profesor/a de educación física	2.41	2.32	3.61
7 Administrador/a deportivo	1.29	1.16	1.55
8 Instructor/a multidisciplinar	1.11	1.45	1.03
9 Líder de grupo de ejercicios	0.92	0	0.92
10 Coordinador/a deportivo	0.74	0.58	1.03
11 Fisioterapeuta	0.37	0.29	0.52
12 Otra ocupación	42.33	48.78	41.39

% frecuencia porcentual

Tabla 4.

Situación laboral de las y los encuestados, y características del centro de trabajo

Situaciones y características	%	
Características de su centro de trabajo	Centro privado	46.33
	Centro público	30.08
	Espacios al aire libre	10.95
	A domicilio	4.27
	Otra característica	8.35
Sector fitness en que trabaja	Comercial	40.39
	Comunitario (Público de bajo costo)	31.38
	Médico	5.76
	Corporativo (Programas para trabajadores)	3.71
	Otros sectores	18.75
	Trabajo en el ámbito del fitness de tiempo completo	28.41
Tipo de ocupación	Trabajo en el ámbito del fitness a tiempo parcial	24.79
	Ha trabajado en el sector fitness, pero en este momento no	23.21
	Segunda ocupación laboral	11.33
Otro tipo de ocupación	12.26	

% frecuencia porcentual

Tabla 5.

Top 20 de tendencias mexicanas en fitness para 2021

* Tendencia
1 Programas de ejercicio y pérdida de peso
2 Entrenamiento funcional
3 Entrenamiento personal
4 Entrenamiento de fuerza
5 Entrenamiento con el peso corporal
6 Equipos multidisciplinarios de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutriólogos)
7 Actividades fitness al aire libre
8 Entrenamiento específico para un deporte
9 Entrenamiento en circuito
10 Prevención/ readaptación funcional de lesiones
11 Contratación de profesionales certificados
12 Nuevas modalidades de actividades dirigidas y servicios adaptados a la cultura post-pandemia
13 Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
14 Entrenamiento con pesos libres
15 Incremento en el uso de nuevas tecnologías para el control del estado de salud personal (temperatura corporal, tensión arterial, niveles de glucosa, pulsaciones)
16 Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo
17 Monitorización de los resultados de entrenamiento
18 Entrenamiento personal en pequeños grupos (Group training)
19 Entrenamiento del CORE
20 Entrenamiento en casa con acompañamiento personalizado de profesionales

* Categoría

Tabla 6.

Evolución de las tendencias fitness en México 2020-2021 y comparación con las tendencias globales

* Tendencias Fitness en México para 2020	Tendencias Fitness en México para 2021	Worldwide Survey of Fitness Trends for 2021
1 Contratación de profesionales graduados-as en actividad física o carreras afines	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Entrenamientos online (en línea)
2 Entrenamiento funcional	Entrenamiento funcional	Tecnología portable
3 Programas de ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento personal	Entrenamiento con el peso corporal
4 Equipos multidisciplinarios de trabajo	Entrenamiento de fuerza	Actividades fitness al aire libre
5 Entrenamiento de fuerza	Entrenamiento con el peso corporal	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
6 Entrenamiento personal	Equipos multidisciplinarios de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutriólogos)	Entrenamientos virtuales
7 Programas de fitness para adultos mayores	Actividades fitness al aire libre	Ejercicio es medicina (Programa EIM)
8 Readaptación física (actividad posterior a una rehabilitación física)	Entrenamiento específico para un deporte	Entrenamiento con pesos libres
9 Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil	Entrenamiento en circuito	Programas fitness para adultos mayores
10 Entrenamiento con el peso corporal	Prevención/ readaptación funcional de lesiones	Entrenamiento personal
11 Monitorización de los resultados de entrenamiento	Contratación de profesionales certificados	Coaching de bienestar de salud (<i>health wellness coaching</i>)
12 Clases colectivas (<i>Group training</i>)	Nuevas modalidades de actividades dirigidas y servicios adaptados a la cultura post-pandemia	Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes
13 Prevención/ readaptación funcional de lesiones	Entrenamiento interválico de alta intensidad (<i>HIIT</i>)	Contratación de profesionales de fitness certificados
14 Entrenamiento en circuito	Entrenamiento con pesos libres	Entrenamiento funcional
15 Regulación profesional del fitness	Incremento en el uso de nuevas tecnologías para el control del estado de salud personal (temperatura corporal, tensión arterial, niveles de glucosa, pulsaciones)	Yoga
16 Entrenamiento personal en pequeños grupos	Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo	Programas de ejercicio y pérdida de peso
17 Entrenamiento interválico de alta intensidad (<i>HIIT</i>)	Monitorización de los resultados de entrenamiento	Entrenamiento personal en pequeños grupos (<i>Group training</i>)
18 Entrenamiento del CORE	Entrenamiento personal en pequeños grupos (<i>Group training</i>)	Estilo de vida es medicina
19 Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	Entrenamiento del CORE	Profesionales del fitness con licenciatura
20 Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes	Entrenamiento en casa con acompañamiento personalizado de profesionales	Medición de resultados

*Categoría

Fuente: (Gómez, Pelayo & Aguirre, 2020; Thomson, 2020)

didada de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento personal, entrenamiento de fuerza y entrenamiento con el peso corporal, seguido de otras. Véase la tabla 5.

Existen diferencias entre las principales tendencias del fitness mundial y en México para 2021. Mientras que las principales tendencias mundiales son el entrenamiento *online*, la tecnología portable y el entrenamiento con el peso corporal, para 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 pasado se observan diferencias. Para 2020 las principales tendencias son la contratación de profesionales graduados-as en actividad física o carreras afines, el entrenamiento funcional y los programas de ejercicio y pérdida de peso. Véase la tabla 6.

Discusión

Los resultados muestran que nueve de las tendencias que aparecen en la Worldwide Survey of Fitness Trends for 2021 (Thompson, 2020), aparecen también en las tendencias fitness para México en 2021 (ejercicio para pérdida de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento personalizado, entrenamiento de fuerza, entrenamiento con propio peso corporal, actividades al aire libre, contratación de profesionales del fitness, entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) y tecnología portable). También, en las tendencias fitness en México para 2021, se encuentran algunas similitudes con los otros países, por ejemplo, España (puesto 12), Australia (puesto 11), seguido de China (puesto 10), Estados Unidos (puesto 10) y por último con Brasil (pues-

to 8) (Kercher et al, 2020).

Se debe destacar, que los resultados obtenidos en la totalidad de las encuestas que se reportan en el estudio tienen entre sus principales tendencias los programas enfocados a la pérdida de peso, esto pudiera estar relacionado tanto con la salud, como con la estética corporal. Independiente de la motivación para demandar estos programas para la pérdida de peso, se pueden observar como parte de una estrategia integral para disminuir la prevalencia de sobrepeso, así como de las patologías asociadas al mismo, como las enfermedades cardiometabólicas y el cáncer.

En los siguientes párrafos se detallan las tendencias que resultaron en el top 20 de la encuesta en el contexto mexicano para 2021, 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 2021 (Thompson, 2020) y Fitness Trends from Around the Globe (Kercher et al., 2020).

1. Ejercicio para pérdida de peso. Esta tendencia sube al primer puesto (cuando en la encuesta mexicana del año pasado se situó en el puesto 3), como parte de la necesidad nacional e internacional (puesto 16) por la creciente prevalencia de las enfermedades cardiometabólicas (obesidad, diabetes e hipertensión), resultado que comparte el mismo lugar con China, Brasil y España, así como con Europa (puesto 4), Australia (puesto 10), Estados Unidos (puesto 16). Cabe destacar que esta tendencia se mantiene como una de las más constantes por su alta demanda en el sector fitness. Estos programas están diseñados para producir una disminución del peso corporal, aumentando el gasto calórico a través de ejercicios diversos, programas o rutinas que maximicen dicho gasto energético. Los programas más recomendados son los que combinan entrenamiento de fuerza, resistencia muscular y entrenamiento aeróbico (Cuadri, Tornero, Sierra & Sáez, 2017; Gómez, Pelayo & Aguirre, 2020; Kercher et al, 2020).

2. Entrenamiento funcional. Ocupa el segundo lugar en el top 20 por año consecutivo en la encuesta mexicana al igual que Australia, y es lugar 14 en la encuesta internacional. También aparece en el top 20 de Europa y España (puesto 5), China (puesto 8), Brasil (puesto 9) y Estados Unidos (puesto 14). El entrenamiento funcional se asocia a un tipo específico de entrenamiento de fitness que generalmente está relacionado con el entrenamiento de la fuerza muscular. Este se ha ido incorporando tanto a los programas de entrenamiento como a los de rehabilitación como un complemento o

una alternativa a los ejercicios tradicionales analíticos de fuerza y a protocolos clásicos de rehabilitación. Su incorporación a estos programas viene dada por un amplio rango de beneficios descritos en diversas investigaciones (Chiung, Shiroy, Jones & Clark, 2014; Gómez, Pelayo & Aguirre, 2020; Kercher et al, 2020).

3. Entrenamiento personalizado. Esta tendencia se refiere al entrenamiento dirigido a un único usuario por parte de un profesional y toma mayor importancia para este año comparado con el anterior al subir 3 lugares (lugar 6 en 2020) y está por encima del contexto internacional (puesto 10), así mismo forma parte del top 20, tanto en Europa (puesto 1), España (puesto 3), Brasil (puesto 4), China (puesto 7), Estados Unidos (puesto 10) y Australia (puesto 11). Esta es una tendencia que se ha mantenido en el top 10 a lo largo de todas las encuestas internacionales, por lo que parece una tendencia asentada en el sector que probablemente seguirá manteniéndose como relevante en los próximos años (de la Cámara et al, 2020; Gómez, Pelayo & Aguirre, 2020; Kercher et al, 2020).

4. Entrenamiento de fuerza. Esta tendencia sube un puesto y aparece en 4^o lugar en el contexto nacional (lugar 5 en 2020) y se ubica por encima de la encuesta internacional 2021 (lugar 8), así como en otros países tales como: Australia (puesto 1), Estados Unidos (puesto 7), China (puesto 12), Europa (puesto 17). En la encuesta internacional se posiciona en 8^o lugar. Esta tendencia puede tener dicha importancia 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 los adultos mayores, tanto en aspectos de salud física como de salud mental (Gómez, Pelayo & Aguirre, 2020; Hart & Buck, 2019; Kercher et al, 2020).

5. Entrenamiento con peso corporal. Este tipo de entrenamiento hace referencia al uso del propio peso corporal, empleando diversas resistencias y movimientos múltiples utilizando los diversos planos de movimiento. 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). Esta tendencia subió 5 puestos respecto a la encuesta mexicana (puesto 10) pero se ubica debajo de la encuesta internacional (lugar 3). Aparece también en los primeros puestos en Australia y Europa (puesto 6); y en los últimos en China y España (puesto 16), Brasil (puesto 19) (Gómez, Pelayo & Aguirre, 2020; Kercher et al, 2020)

6. Equipos multidisciplinarios de trabajo. Estos equi-

pos hacen referencia al conjunto de profesionales de la salud (Licenciados-as en cultura física, nutricionistas, psicólogos-as, fisioterapeutas y médicos-as) que trabajan en coordinación con el objetivo de mejorar la salud de aquellas personas que pueden obtener beneficios óptimos de una labor integrada y multidisciplinar (De la Cámara et al., 2020). Una posible causa de la fortaleza de esta tendencia es que ha incrementado la demanda de servicios relacionados con la actividad física y la salud, y la necesidad de atender esta demanda de forma integrada, efectiva y segura para las y los usuarios (Boned, 2012). Esta tendencia solo es considerada en México (6° lugar), donde bajó 2 puestos (lugar 3 en 2020) y España (7° lugar) para 2021. (Gómez, Pelayo & Aguirre, 2020; Kercher et al, 2020)

7. Actividades al aire libre. Esta es una tendencia que aparece por primera vez en el top 20 en México (puesto 7), por debajo del contexto internacional (4° lugar). También aparece en otros países como: España (6° lugar), Brasil (lugar 11), Australia (lugar 12), China (lugar 13), y que hace alusión a las actividades realizadas en espacios abiertos y utilizando la infraestructura pública (parques, caminos, avenidas). Dichas actividades al aire libre brindan mayores beneficios a la salud y al bienestar que actividades en ambientes cerrados y que son una alternativa para mitigar la propagación de la COVID-19 (Gómez, Pelayo & Aguirre, 2020; Kercher et al, 2020; Shanahan et al, 2016).

8. Entrenamiento específico para un deporte. Esta tendencia es la primera vez que aparece en el contexto mexicano, sin embargo, no aparece en el contexto internacional y se trata de actividades y metodologías que busquen la mejora del rendimiento en una disciplina deportiva específica (Issurin, 2018)

9. Entrenamiento en circuito. Esta tendencia se refiere a la modalidad de entrenamiento donde se utilizan determinado número de ejercicios en forma de secuencia (circuito), en cada estación se realizan determinadas repeticiones o se realiza el ejercicio por un tiempo definido, seguido de un descanso antes de pasar a la siguiente estación. Esta tendencia hizo su aparición en el 2013 en la encuesta internacional donde ocupó uno de los últimos lugares del top 20 (puesto 18) y desde entonces se ha mantenido en el top 20 lugares hasta 2019 (puestos 15 en 2014; 14 en 2015; 18 en 2016; 19 en 2017; 17 en 2018; 21 en 2019). Actualmente ocupa el lugar 13 en Europa (solo en esta región apareció dicha tendencia), sin embargo, en México ascendió cinco plazas (puesto 9) respecto al año pasado (puesto 14) (Gómez, Pelayo & Aguirre, 2020; Kercher et al, 2020)

10. Prevención/readaptación funcional de lesiones. Esta tendencia se refiere a los programas dirigidos por un instructor, sobre todo con ejercicios funcionales y propioceptivos, con el objetivo de disminuir el riesgo de lesión, y readaptar y reentrenar una vez sufrida la lesión, tras finalizar la fase terapéutica. Esta tendencia solo aparece como parte del top 20 en China (puesto 11), España (puesto 17) y en el contexto mexicano (puesto 10), donde ascendió 3 lugares respecto a 2020 (Gómez, Pelayo & Aguirre, 2020; Kercher et al, 2020).

11. Contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines. Esta es una tendencia descendió 10 lugares en la encuesta mexicana respecto al año pasado y en lugar 13 en la encuesta internacional. También aparece en todos los países participantes de la encuesta internacional de tendencias fitness apareciendo en los primeros puestos en Australia (puesto 3), Brasil (puesto 7), China y Europa (puesto 10), España (puesto 11); y en el penúltimo en Estados Unidos (puesto 19) para el 2021. Esta tendencia hace referencia a la necesidad detectada en el sector del fitness de contar con profesionales formados, calificados y con experiencia, pone de manifiesto un lento pero continuo interés del sector por contar con recursos humanos de primer nivel (Gómez, Pelayo & Aguirre, 2020; Kercher et al, 2020).

12. Nuevas actividades/servicios adaptados a la pandemia post COVID-19. Esta tendencia también hace su primera aparición en la encuesta nacional, debido a las nuevas necesidades del sector fitness para continuar con sus actividades, pero procurando mitigar el contagio de la COVID-19. Cabe destacar que esta nueva tendencia solo aparece en México (puesto 12).

13. Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT). Los programas de HIIT, generalmente se realizan con periodos cortos de ejercicios de alta intensidad (<90%) seguidos de un periodo de descanso, suponen habitualmente 30 minutos de trabajo total. Esta tendencia es la que ocupa el lugar 5 en la encuesta internacional por encima de México, donde esta tendencia ocupó en 2020 el puesto 17 y ascendió al lugar 13, al igual que Brasil y similar a España (puesto 12); mientras que en otras regiones aparece en los primeros lugares como Europa (puesto 2) y Australia (puesto 8). Cabe mencionar que una de las ventajas de esta tendencia es su efecto positivo en la salud, incluso para personas con Diabetes Tipo 2 (Gómez, Pelayo & Aguirre, 2020; Kercher et al, 2020; Montes de Oca, Gutiérrez, & Ponce, 2019).

14. Entrenamiento con pesos libres. Esta tendencia se refiere al entrenamiento con mancuernas, pesas rusas, pelotas medicinales y halteras, de manera que se

pueda ir progresando en el entrenamiento de las distintas capacidades físicas, sobre todo la fuerza. El entrenador enseña de manera adecuada la técnica y gradualmente se va incrementando la intensidad, volumen o frecuencia de carga. Dicha tendencia aparece en México por primera ocasión (lugar 14), por debajo del contexto internacional (lugar 8). También es tendencia en otros países como Australia (lugar 1), China (lugar 12) y España (lugar 19) (Gómez, Pelayo & Aguirre, 2020; Kercher et al, 2020;Thompson, 2020).

15. Tecnología portable. Esta tendencia incluye el uso de medidores fitness, relojes inteligentes, monitores de frecuencia cardiaca y aparatos con GPS en las distintas actividades físicas. Algunos ejemplos de estos son: Fitbit, Samsung Gear Fit2, Misfit, Garmin y Apple. Esta tendencia también aparece por primera vez y ocupa el décimo quinto lugar en México, similar a Brasil (lugar 18) y Europa (lugar 19), mientras que aparece en los primeros lugares en la encuesta internacional (2do lugar) y Australia (5to lugar) (Gómez, Pelayo & Aguirre, 2020; Kercher et al, 2020;Thompson, 2019)

16. Programas de promoción de la salud y el bienestar en el lugar de trabajo. Esta es una tendencia que aparece por primera vez en México y no aparece en el top 20 de ningún otro país y tampoco en la encuesta internacional. Se refiere a la creación y promoción de programas de actividad física en las empresas, con la intención de mejorar la salud y bienestar de las y los trabajadores.

17. Monitorización de los resultados de entrenamiento. Esta tendencia entra en el top 20 de México por 2do año consecutivo (lugar 17) sin embargo descendió 6 puestos respecto al año pasado, y se hace presente también en España (lugar 14) y China (lugar 17), países donde solo aparece esta tendencia para 2021 y la cual hace referencia al esfuerzo que se realizan en los programas de entrenamiento para conocer el grado de consecución de los avances previstos y valorar los resultados producidos por programa de entrenamiento (Gómez, Pelayo & Aguirre, 2020; Kercher et al, 2020)

18. Clases colectivas (Group training). Hace referencia a clases o sesiones de entrenamiento donde se atiende a un grupo de personas que puede alcanzar los 50 individuos o más. Los instructores e instructoras enseñan, dirigen, corrigen, adaptan y motivan a estos mismos, con el fin de ayudarles a conseguir sus objetivos de manera eficaz. Esta tendencia bajó del lugar 12 al lugar 18, respecto al año anterior en México, y aparece también en Europa (lugar 18), así como puestos similares en Estados Unidos (lugar 17) y Brasil y España (lugar

20). Cabe mencionar que EE. UU. es un gran exportador de tendencias fitness, entre ellas las clases colectivas (de la Cámara et al, 2020), algunas veces con la intención de crear una comunidad y promover la convivencia a través de las actividades físico-deportivas, como es el caso de CrossFit Inc. Sin embargo, se debe considerar que el tema actual de la pandemia ha generado modificaciones en la forma de llevar este tipo de actividades, dificultando la reunión de personas para realizar actividad física, por lo que esta tendencia perdió bastante importancia con respecto al año anterior (Gómez, Pelayo & Aguirre, 2020; Kercher et al, 2020)

19. Entrenamiento de core. Se refiere a programas basados en ejercicios que permitan la mejora del rendimiento deportivo, prevención de lesiones, así como el desarrollo de las diversas capacidades de los músculos del tronco, especialmente la resistencia, fuerza y capacidad de estabilización de estructuras (Vera-García, 2015). Al igual que el entrenamiento en circuito, el entrenamiento del core presenta un declive general para 2021, ya que en Australia, México y Europa aparece en los últimos lugares (puestos 16, 19 y 20 respectivamente) al igual que el año pasado en México (lugar 18). Quizá esta tendencia esté perdiendo importancia debido a los distintos programas de ejercicio que incluyen el trabajo de core dentro de sus metodologías, como es el caso del entrenamiento funcional (Gómez, Pelayo & Aguirre, 2020; Kercher et al, 2020; Pinzón, 2015)

20. Entrenamiento en casa con supervisión personalizada. Esta tendencia aparece por primera vez en el contexto nacional como parte de las actividades adaptadas a la contingencia actual de la COVID-19 y consta de un entrenamiento utilizando los implementos que se tienen en casa, y supervisado por un profesional de la actividad física. Cabe mencionar que esta tendencia es nueva y es una propuesta de la Encuesta Mexicana de Tendencias Fitness.

El estudio presenta algunas debilidades, entre ellas, la carga de subjetividad en las respuestas de los 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 replicando la metodología de la Worldwide Survey of Fitness Trends y las adaptaciones de estudios nacionales realizados con anterioridad, lo que permite realizar comparaciones con los distintos estudios que se realizan a nivel local e internacional, también, a partir de esta, la segunda edición de las tendencias fitness en México, ofrece la posibilidad de reali-

zar un estudio longitudinal y prospectivo, así como dar pie a investigaciones más profundas sobre las tendencias fitness contemporáneas, el entrenamiento, y en general de este ámbito de intervención profesional de la actividad física.

Conclusiones

En México, se identificaron cambios en las principales tendencias fitness con relación al año anterior, aparición y salida de algunas tendencias, así como, cambios en el orden. Las principales tendencias son los programas de ejercicio y pérdida de peso, el entrenamiento funcional, las actividades al aire libre, el entrenamiento específico para un deporte y el entrenamiento en circuito. México se muestra rezagado con respecto al uso de las tecnologías aplicadas al fitness. Por otra parte, se observa una brecha de desigualdad laboral en el ámbito del fitness entre hombres y mujeres, así como falta de seguridad laboral derivada de los bajos sueldos que se perciben en el sector. En el top 20, la encuesta mexicana presenta 12 tendencias diferentes a las reportadas por la encuesta mundial, 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, se considera relevante continuar con el estudio de las tendencias fitness en México, mantener una posición de continuidad entre los países que replican en lo local este modelo de análisis bien posicionado en el mundo, para recuperar y exponer información actualizada sobre la oferta de actividades fitness, esto podría incrementar la competitividad, fortalecer al sector e impulsar su crecimiento, en beneficio de la salud y la estética corporal de las personas, también, en la búsqueda de más espacios laborales y mejores condiciones de trabajo para las y los profesionales del fitness en México.

Referencias

- American College of Sport Medicine (16 de Diciembre de 2019). *ACSM's Health & Fitness Journal*. Obtenido de worldwide survey of fitness trends for 2020. Recuperado de: https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2019/11000/WORLDWIDE_SURVEY_OF_FITNESS_TRENDS_FOR_2020.aspx
- Boned, C. J.-P. (2012). 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*, 15(58), 195-210. DOI: 10.15366/rimcafd2015.58.001
- Campos, F., González-Villora, S., González Gómez, D., & Martins, F. (2018). Benefits of 8-week fitness programs on health and fitness parameters (Beneficios de los programas de fitness de ocho semanas en parámetros de salud y fitness). *Retos*, 35, 224-228. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.63889>
- Chung, 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. DOI: 10.1007/s11556-014-0144-1
- 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. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/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. Recuperado de: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/74179>
- Estrada-Marcén, N., Sanz Gonzalo, G., Casterad Seral, J., Simón Grima, J., & Roso Moliner, A. (2018). Perfil profesional de los trabajadores del sector del fitness en la ciudad de Zaragoza (Professional profile of workers in the fitness sector in the city of Zaragoza). *Retos*, 35, 185-190. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.63892>
- Gauna, C. (2011). *Participación social en los procesos de desarrollo local*. Puerto Vallarta: Universidad de Guadalajara.
- 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. L., Cervantes, R. J. & Marques, A. (2019). Desarrollo y actualidad del mercado fitness en Puerto Vallarta, México. *EmásF Revista Digital de Educación Física*, 11, Numero 61, 86-97. Recuperado de: http://emasf2.webcindario.com/EmasF_61.pdf
- Gómez, C. L., Pelayo, Z. A. & Aguirre, R. L. (2020). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2020. *Retos*, 39, 30-37.

- 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. DOI: 10.15171/hpp.2019.01
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. Ciudad de México: Mc Graw Hill Educación.
- Issurin, V. (2018) Entrenamiento deportivo: Periodización en bloques. Editorial Paidotribo.
- Kercher, V., Kercher, K., Bennion, T., Yates, B., Feito, Y., Alexander, C., . . . De la Cámara, M. (2020). Tendencias de fitness de todo el mundo. Diario de salud y estado físico del ACSM, 25(1), 20-31. doi:10.1249 / FIT.0000000000000639
- 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 (págs. 1-15). Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires. Obtenido de <http://cdsa.academica.org/000-023/12.pdf>
- Montes de Oca García, A., Gutiérrez Manzanedo, J. & Ponce González, J. (2019). Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT) como herramienta terapéutica en pacientes con Diabetes Mellitus Tipo 2: Una revisión narrativa. *Retos*, 36, 633-639. Recuperado de
- Ortega Martínez, J. I., Lourenço Martins, F. M., González-Villora, S., & Campos, F. (2020). Estudio sobre la calidad percibida de los usuarios de fitness: a partir de sus características y preferencias según sexo y edad (Study on the perceived quality of fitness users: based on their characteristics and preferences according to sex and age). *Retos*, 39, 477-482. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.80061>
- Pinzón, I. (2015) Entrenamiento funcional del core: eje del entrenamiento inteligente. *Rev. Fac. Cienc. Salud UDES* 2(1) 47-55. DOI: 10.20320/rfcsudes.v2il.247
- Sanabria Navarro, J., Silveira Pérez, Y., Guillén Pereira, L., & Rosero Duque, M. (2019). Gestión de la confianza en Gimnasios deportivos (Trust management in Sports Gyms). *Retos*, 37, 100-107. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71000>
- 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 (Auckland, N.Z.)*, 46(7), 989-995. DOI: 10.1007/s40279-016-0502-4
- Thompson, W. R. (2006). Worldwide survey reveals fitness trends for 2007. *ACSMs Health Fit J*;10(6), 8-14. Recuperado de: <https://insights.ovid.com/acsm-health-fitness/acsms/2006/11/000/worldwide-survey-reveals-fitness-trends-2007/6/00135124>
- Thompson, W. R. (2019). Worldwide survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 10-18. DOI: 10.1249 / FIT.0000000000000526
- Thompson, W. R. (2020). Worldwide survey of fitness trends for 2021. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(1), 10-19. DOI: 10.1249 / FIT.0000000000000631
- Vera-García, F. J. (2015). Core stability: concepto y aportaciones al entrenamiento y la prevención de lesiones. *Rev Andal Med Deporte*, 8(2), 79-85. DOI: 10.1016/j.ramd.2014.02.004.
- 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
- 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. DOI: 10.1249 / FIT.0000000000000522
- Zagalaz Sánchez, M. L., Castro López, R., Valdivia Moral, P., & Cachón Zagalaz, J. (2016). Relacion entre autoconcepto físico, ansiedad y personalidad manifestada en usuarios de gimnasios (Relationship between physical self-concept, anxiety and personality in gym clients). *Retos*, 32, 53-57. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.41991>

