

## Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2023 National Survey of Fitness Trends in Mexico for 2023

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

**Resumen.** A nivel mundial, en los últimos 16 años, se ha llevado a cabo un estudio para determinar las tendencias del sector fitness, en el caso de México, esta es su cuarta edición. Objetivo: conocer las tendencias del fitness en México para 2023, comparar los resultados con la encuesta mexicana del año anterior y con la Worldwide Survey of Fitness Trends for 2023. 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= 1.538). Para la recolección de los datos se utilizó una adaptación de la Worldwide Survey of Fitness Trends al contexto mexicano. Resultados: las principales tendencias del fitness para México en 2023 son los programas de ejercicio para la pérdida de peso corporal, el entrenamiento personal, el entrenamiento funcional, el entrenamiento aeróbico y el entrenamiento específico para un deporte. Diez de las principales tendencias mexicanas aparecen también en el top 20 de la encuesta mundial y trece repiten en la encuesta nacional. Conclusiones: se puede observar una mayor preocupación de la población por la prevención en materia de salud, específicamente con relación al peso corporal y el mantenimiento de la aptitud física, la funcionalidad y la fuerza, así como el entrenamiento orientado a los deportes.

**Palabras Clave:** entrenamiento, salud, actividad física, ejercicio

**Abstract.** A worldwide survey has been carried out over the last 16 years to determine trends in the fitness sector, and this is the fourth edition in Mexico. Objective: to find out the fitness trends in Mexico for 2023, compare the results with the Mexican survey of the previous year and with the Worldwide Survey of Fitness Trends for 2023. Method: quantitative, non-experimental, descriptive and comparative longitudinal study. The study population are fitness instructors based in Mexico, the sample is non-probabilistic (n= 1,538). An adaptation of the Worldwide Survey of Fitness Trends to the Mexican context was used for data collection. Results: The top fitness trends for Mexico in 2023 are exercise programs for body weight loss, personal training, functional training, aerobic training and sport-specific training. Ten of the top Mexican trends also appear in the top 20 of the global survey and thirteen repeat in the national survey. Conclusions: A greater concern of the population for health prevention can be observed, specifically in relation to body weight and fitness maintenance, functionality and strength, as well as sports-oriented training.

**Keywords:** training, Health, physical activity, exercise

Fecha recepción: 06-12-22. Fecha de aceptación: 28-02-23

Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez  
franciscojacobogomez@gmail.com

### Introducción

El estudio sobre el sector fitness se remonta al año 2006, desde entonces se realizan encuestas sobre las tendencias de las actividades de acondicionamiento físico y salud (Thompson, 2006), se trata de una iniciativa del Dr. Walter Thompson del *American College of Sports Medicine* (ACSM). Es un estudio longitudinal de tendencia a partir de una encuesta electrónica aplicada a profesionales de la actividad física y el fitness de todo el mundo, se realiza con la intención de determinar las tendencias de la actividad física para la salud y el fitness a nivel global.

Para esta edición, después de dos complicados años, y de cierta forma de regreso a la normalidad, la encuesta puede ayudar a gimnasios, centros de acondicionamiento físico, empresarios y emprendedores a tomar decisiones comerciales que pueden ser determinantes para su permanencia en el sector, decisiones en torno al desarrollo de nuevos modelos de negocio, retención y recuperación de usuarios e incremento en el número de clientes. También, puede ser determinante para los programas sin fines de lucro, particularmente para el desarrollo de proyectos de innovación social relacionados con el acondicionamiento y la salud de la población (Thompson, 2022).

En 16 años de historia, se han logrado exponer de ma-

nera global las tendencias del fitness, esta innovadora línea de generación y aplicación del conocimiento, entre otros alcances, ha logrado incentivar a grupos de investigación a replicar la encuesta en distintas regiones y países del mundo, destacando con ello la relevancia de lo local. Son los casos de Estados Unidos, Europa, España, México, Brasil, China y Australia (Kercher, et al, 2021), más recientemente, Grecia (Batrakoulis, Chatzinikolaou, Jamurtas, & Fatouros, 2020), Portugal (Franco, Santos-Rocha, Ramalho, Simões, & Vieira, 2021) y Colombia (Valcarce-Torrente, Veiga, & Arroyo-Nieto, 2022).

En el caso de México, el estudio de las tendencias fitness inició en 2020 (Gómez-Chávez, Pelayo-Zavalza, & Aguirre-Rodríguez, 2021), este esfuerzo, continuó para 2021 (Gómez-Chávez, López-Haro, Pelayo-Zavalza, & Aguirre-Rodríguez, 2021) y se replicó durante 2022 (Gómez, López-Haro, Pelayo-Zavalza, & Aguirre-Rodríguez, 2022). Ahora se trata de un consolidado estudio longitudinal que permite, desde una visión global, analizar los cambios en el sector fitness en México, cuenta de ello lo da la inclusión de los resultados del estudio mexicano en el esfuerzo colectivo *Fitness trends from around the globe* (Kercher, et al, 2021; Kercher, et al, 2022).

El estudio del sector fitness en México permite entender las necesidades de la población y acerca a la posibilidad

de presentar soluciones innovadoras al respecto. Este contexto promueve el fortalecimiento de la capacidad competitiva del sector al incrementar la velocidad en la introducción de nuevas direcciones y gama de servicios que se brindan a las/os clientes, la construcción y equipamiento de instalaciones adecuadas y seguras, así como la reflexión sobre las políticas de contratación de instructoras-as y entrenadores-as (Gómez, Cervantes, & Marques, 2019).

En un análisis de conjuntos de nodos bibliográficos realizado con la herramienta Connected Papers, se da cuenta

de lo descrito en los párrafos anteriores, esto a partir de la exposición visual de la riqueza en los estudios de las tendencias fitness en el mundo, de su permanencia en el tiempo, la diversidad de países y regiones que replican la encuesta mundial en sus contextos locales. También, se da cuenta de la consistencia de los estudios a lo largo de los años (longitudinalidad de los estudios), así como de la formación de nodos de conocimiento y redes de investigación a partir de la interconexión entre las distintas publicaciones y grupos de investigadores/as (Connected Papers, 2022).

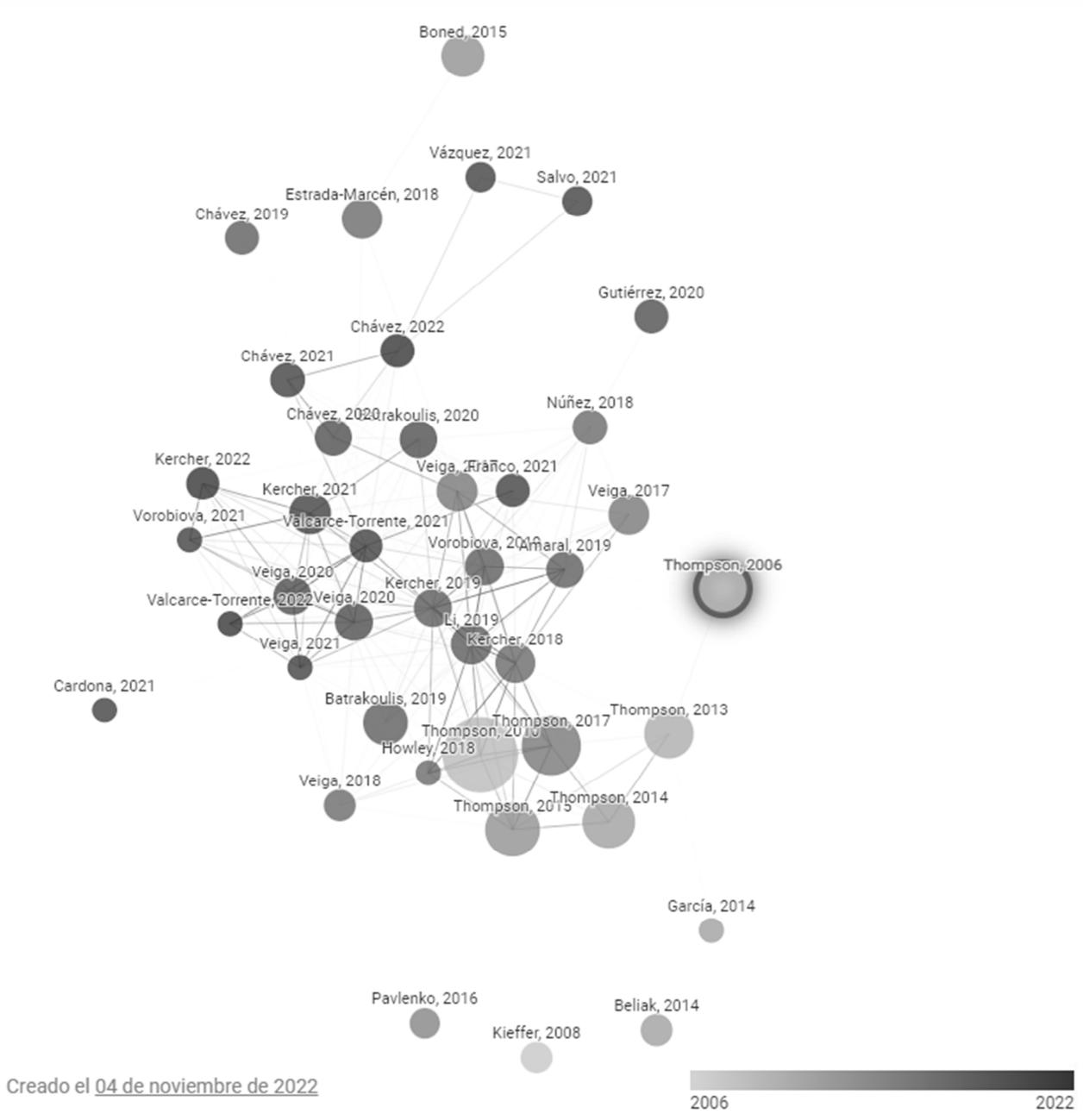


Figura 1. Conjuntos de nodos bibliográficos sobre el estudio de las tendencias fitness

La investigación que se presenta, es la cuarta edición en el contexto mexicano. Se lleva a cabo con el objetivo de conocer las tendencias del fitness en México para el año

2023 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 radicadas/os en Méxi-

co, diseñada a partir de la *Worldwide Survey of Fitness Trends* y adaptada a la cultura local. También, para garantizar la dimensión internacional del estudio, se encuadran los resultados obtenidos en la encuesta nacional con los resultados de la *Worldwide Survey of Fitness Trends for 2023*.

## Método

Se trata de un estudio descriptivo y comparativo de tipo longitudinal de tendencia. La población de estudio fueron profesionales de la actividad física, instructores/as fitness con grado universitario en actividad física, e instructores/as fitness con experiencia práctica con o sin certificaciones, en todos los casos radicados/as en México.

Por el tamaño y dispersión de las respuestas dentro del territorio mexicano, la muestra es representativa, incluye 1.538 casos válidos, que se ubican en 25 de las 32 entidades federativas (incluida la Ciudad Capital). La recuperación de los datos se realizó a partir de un muestreo por *Snow ball*, tuvo una duración de ocho semanas, se llevó a cabo del 5 de mayo al 30 de junio de 2022 a través de *Google forms*, se distribuyó el formulario en una red de docentes (29) de universidades (11) pertenecientes a las Asociación Mexicana de Instituciones Superiores de Cultura Física (AMISCF), así como a través de redes sociales en

grupos de dueños y gerentes de gimnasios, instructores fitness, así como profesionales de la actividad física y el deporte. El alcance de la distribución de la encuesta fue de 31.277 personas, por lo que, la tasa de respuesta fue de 4.9%.

Para la recolección de los datos se utilizó la *Worldwide Survey of Fitness Trends* (Thompson, 2022). La integración de la encuesta se realizó incorporando las 20 principales tendencias fitness internacionales, de Australia, Brasil, China, Europa, México, España y Estados Unidos, reportadas en *2022 Fitness Trends from Around the Globe* (Kercher, et al, 2022), adicionalmente, se agregaron ocho potenciales tendencias que se consideraron relevantes para el contexto mexicano y por intereses del grupo de investigadores [fitness inmersivo, virtual y con realidad aumentada, readaptación cardiometabólica, actividades de atención complementaria de enfermedades diabetes, hipertensión, dislipidemias, regulación profesional del fitness, actividad física a través del baile (dance fitness), *influencers* fitness, fitness en *streaming*, gimnasios sostenibles o eco-gimnasios y entrenamiento a partir de deportes de combate MMA, box, artes marciales]. En su conjunto se integraron y adaptaron a la cultura local 51 potenciales tendencias fitness para el análisis. Véase la Tabla 1.

Tabla 1.  
Potenciales tendencias fitness para México en 2023

Nº	Tendencia	Presencia en las encuestas de tendencias fitness alrededor del mundo
1	Programas de ejercicio y pérdida de peso	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
2	Entrenamiento funcional	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
3	Entrenamiento personal	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
4	Entrenamiento con el peso corporal	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
5	Equipos multidisciplinares de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas)	6, 7
6	Actividades fitness al aire libre	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
7	Entrenamiento específico para un deporte	6
8	Entrenamiento en circuito	6
9	Prevención/readaptación funcional de lesiones	2, 3, 4, 6, 7
10	Contratación de profesionales graduados-as en actividad física o carreras afines	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8
11	Entrenamiento interválico de alta intensidad ( <i>HIIT</i> )	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8
12	Entrenamiento de fuerza con pesos libres	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8
13	Tecnología portátil para vestir (pulseras, relojes, monitores)	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8
14	Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo	6
15	Monitorización de los resultados de entrenamiento	4, 6, 7
16	Entrenamiento en grupos ( <i>Group training</i> )	1, 2, 4, 6, 8
17	Entrenamiento del <i>CORE</i>	2, 4, 6, 7
18	Entrenamiento en casa con acompañamiento personalizado de profesionales	6
19	Gimnasio en casa	1, 2, 3, 5, 8
20	Entrenamiento en línea y en vivo bajo demanda	1, 2, 3, 5, 8
21	Coaching de salud y bienestar Health/Wellness coaching	1, 2, 3, 5, 8
22	Programas de fitness para adultos mayores	1, 2, 3, 5, 7, 8
23	Ejercicio es medicina (Programa EIM)	1, 2, 4, 8
24	Contratación de profesionales certificados	1, 4, 5, 7, 8
25	Yoga	1, 8
26	<i>Apps</i> de ejercicio para teléfonos inteligentes	1, 4,
27	Entrenamiento personal en línea	1, 3, 5, 7, 8
28	Iniciativa estilo de vida activo es medicina ( <i>ACSM</i> )	1, 3, 8
29	Entrenamiento personalizado en grupos reducidos	2, 3, 7,
30	Fitness inclusivo	2,
31	Pilates	2
32	Programas de recuperación post COVID	3, 5
33	Material de liberación miofascial y movilidad ( <i>foam roller</i> )	3, 4
34	Derivación a programas de ejercicio a partir de la atención médica	3, 5
35	Clubs de running/caminata/ciclismo	3, 5
36	Dieta saludable	4
37	Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes	4
38	Entrenamiento aeróbico	4
39	Centros Fitness Boutique	4, 5

40	Educación (instituciones) certificada para profesionales del fitness	4
41	Entrenamiento en banda de resistencia	5
42	Programas de entrenamiento y alimentación	7
43	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector fitness	7
44	Fitness inmersivo, virtual y con realidad aumentada	9
45	Readaptación cardiometabólica (actividades de atención complementaria de enfermedades diabetes, hipertensión, dislipidemias)	9
46	Regulación profesional del fitness	9
47	Actividad física a través del baile ( <i>dance fitness</i> )	9
48	<i>Influencers fitness</i>	9
49	Fitness en <i>streaming</i>	9
50	Gimnasios sostenibles o eco-gimnasios	9
51	Entrenamiento a partir de deportes de combate (MMA, box, artes marciales)	9

1 Mundiales, 2 Australia, 3 Brasil, 4 China, 5 Europa, 6 México, 7 España, 8 Estados Unidos, 9 Tendencias que por el contexto local se consideró relevante incluirlas

El análisis de los datos es descriptivo, en un primer momento, se calculó la frecuencia en las características sociodemográficas y laborales para obtener la caracterización de la muestra, posteriormente, se caracterizaron los centros de trabajo, para terminar, se calculó la ponderación de cada tendencia a partir de la valoración (de 1 a 3) de cada persona participante en el estudio, ordenándolas después por puntuación de forma decreciente y seleccionado las 20 primeras. Para la realización de los análisis se utilizó el *Statistical Package for the Social Sciences*.

## Resultados

Con relación a las características sociodemográficas y laborales de las personas participantes en la investigación, en mayor medida (45,9%) se ubican en el rango de entre 35 y 44 años, después, el rango de < 21 años (34,4%), seguidos de los rangos de mayor edad en menores proporciones. Con respecto a los años de experiencia en el sector fitness, las personas respondientes se ubican en 49.6% en el rango de 1 a 4 años, seguido del rango de 11 a 20 años (17,0%), después quienes se ubican en el rango de 5 a 7 años (13,8%) y seguidos de otros rangos con menores proporciones. En lo que tiene que ver con la escolaridad y formación académica 50.7% reportan ser estudiantes de una licenciatura en actividad física o carreras afines, seguido de 16.3% que reportan ser profesionales con grado universitario en actividad física o carreras afines, después, 14,8% reportan ser egresados/as de una licenciatura en actividad física o carreras afines, pero no cuentan con título, posteriormente vienen otras categorías académicas con menor prevalencia. Véase la Tabla 2.

En este mismo sentido, con relación al ingreso económico mensual, el personal fitness se ubica en mayor medida (37,0%) en el rango < \$5.000, seguido del rango de > \$20.000 (26,8%), después, el rango de \$5.000 a \$10.000 (15,1%), a continuación, el rango de \$10.000 a \$15.000 (12,6%) y, por último, el rango de \$15.000 a \$20.000 (8,2%). En lo que respecta a la situación laboral actual, la mayor parte de la muestra se ubica como trabajadores del fitness de tiempo parcial (45,6%), seguido de quienes han trabajado en el sector fitness, pero en este momento no (25,7%), después, quienes no trabajan en el ámbito del fitness (15,2%) y, por último, quienes trabajan en el ámbito del fitness a tiempo completo (13,3%). Véase la Tabla 2.

Tabla 2.

Características sociodemográficas

Características	%
Edad	
< 21 años	34,4
22 a 34 años	45,9
35 a 44 años	11,3
45 a 54 años	6,1
≥ 55 años	2,2
Años de experiencia en el sector fitness	
1 a 4 años	49,6
5 a 7 años	13,8
8 a 10 años	12,6
11 a 20 años	17,0
> 20 años	6,8
Escolaridad	
Posgrado en actividad física o afines	10,1
Egresado/a de una licenciatura en actividad física o carreras afines sin título	14,8
Estudiante de una licenciatura en actividad física o carreras afines	50,7
Personal con experiencia práctica	3,6
Personal con experiencia práctica y certificaciones	4,2
Profesional con grado universitario en actividad física o carreras afines	16,3
Ingreso mensual promedio	
< \$5,000	37,0
\$5,000 a \$10,000	15,1
\$10,000 a \$15,000	12,6
\$15,000 a \$20,000	8,2
> \$20,000	26,8
Situación laboral actual	
Trabajo en el ámbito del fitness de tiempo completo	13,3
Trabajo en el ámbito del fitness a tiempo parcial	45,6
He trabajado en el sector fitness, pero en este momento no	25,7
No trabajo en este momento en el ámbito del fitness	15,2

El ingreso mensual promedio está calculado en pesos mexicanos

Tabla 3.

Ocupación de los encuestados/as

Ocupación	%
Estudiante de licenciatura en actividad física o afines	35,2
Entrenador/a personal	12,3
Entrenador/a o instructor/a deportivo	10,4
Docente universitaria/o de grado en actividad física o afines	10,1
Profesor/a de educación física	7,1
Instructor/a de gimnasio	4,9
Dueña/o/gerente/ director/a de gimnasio	3,9
Emprendedor/a en el sector fitness	2,2
Estudiante de posgrado en actividad física o afines	1,8
Gestor/a o promotor/a deportivo	1,8
Profesional del área de la salud (fisioterapia, gerontología, medicina, nutricionistas)	1,4
Actividades administrativas en gimnasio	0,3
Otra	8,1

Con respecto a las ocupaciones de las personas respondientes, 35,2% reportan ser estudiantes de licenciatura en actividad física o afines, 12,3% entrenadores/as personales, 10,4% entrenadores/as o instructores/as deportivos,

10,1% docentes universitarias/os de grado en actividad física o afines, 7,1% profesores/as de educación física, 4,9% instructores/as de gimnasio, 3,9% dueñas/os/gerentes/ directores/as de gimnasio, 2,2% emprendedores/as en el sector fitness, seguidos de otras categorías con menores prevalencias. Véase la Tabla 3.

Por otra parte, se realizó un ajuste con relación al análisis de las características de los gimnasios, esto con la intención de contextualizar el estudio a los sectores económicos y características que definen el contexto mexicano. En este sentido se consideraron tres sectores económicos: público, privado y asociaciones civiles. Con relación a las características de los centros de acondicionamiento físico se agruparon en: público o privado abierto al público en general, escolar, espacios al aire libre, a domicilio, *on line* y corporativos. Véase la Tabla 4.

En relación a las características de los gimnasios y centros de acondicionamiento físico, 56,3% de los centros son parte del sector público, 41,4% del sector privado y solo 2,2% son asociaciones civiles. 69,3% son públicos o privados abiertos al público en general, 18,8% se encuentran en centros escolares, 7,9% se ubican en espacios al aire libre y después de éstos, se ubican otras categorías con menor prevalencia. Véase la Tabla 4.

Tabla 4.  
Características de los gimnasios y centros de acondicionamiento físico

	%
Sector económico del centro de acondicionamiento físico	
Público	56,3
Privado	41,4
Asociación civil	2,2
Características del centro de acondicionamiento físico	
Público o privado abierto al público en general	69,3
Escolar	18,8
Espacio al aire libre	7,9
A domicilio	1,9
Entrenamientos en línea/ <i>on line</i>	1,1
Corporativo (programas en centros de trabajo y para trabajadores)	0,3
Médico	0,3

Para describir el top 20 de las tendencias fitness para México en 2023, se establecen tres categorías: el top 5, el top 10 y el top 20, en el top 5 se ubican los programas de ejercicio para la pérdida de peso corporal, el entrenamiento personal, el entrenamiento funcional, el entrenamiento aeróbico y el entrenamiento específico para un deporte, para completar el top 10, se ubican las actividades fitness al aire libre, los programas de ejercicio para niños/as y adolescentes, el entrenamiento con el peso corporal, una dieta saludable y equipos multidisciplinares de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas), para completar el top 20 se ubican el entrenamiento de fuerza con pesos libres, los programas de entrenamiento y alimentación, los programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo, la monitorización de los resultados de entrenamiento, los entrenamientos en circuito, el entrenamiento en pequeños grupos (*group training*), el entrenamiento personalizado en grupos reducidos, la contratación de profesionales graduados-as en actividad física o carreras afines, el entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) y el entrenamiento a partir de deportes de

combate (artes marciales mixtas, box). Véase la tabla 5.

Tabla 5.  
Top 20 de tendencias fitness para México en 2023

Nº	Tendencia
1	Programas de ejercicio para la pérdida de peso corporal
2	Entrenamiento personal
3	Entrenamiento funcional
4	Entrenamiento aeróbico
5	Entrenamiento específico para un deporte
6	Actividades fitness al aire libre
7	Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes
8	Entrenamiento con el peso corporal
9	Dieta saludable
10	Equipos multidisciplinares de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas)
11	Entrenamiento de fuerza con pesos libres
12	Programas de entrenamiento y alimentación
13	Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo
14	Monitorización de los resultados de entrenamiento
15	Entrenamiento en circuito
16	Entrenamiento en pequeños grupos ( <i>Group training</i> )
17	Entrenamiento personalizado en grupos reducidos
18	Contratación de profesionales graduados-as en actividad física o carreras afines
19	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
20	Entrenamiento a partir de deportes de combate (artes marciales mixtas, box)

Para 2023 se ubican algunas diferencias con respecto a las tendencias mexicanas de 2022, en este caso, ya no aparecen en el top 20 siete tendencias, son los casos del entrenamiento de fuerza, nuevas actividades/ adaptación de servicios post pandemia por COVID-19, entrenamiento en línea (*online*), programas fitness para adultos mayores, entrenamiento en casa con apoyo online o por videoconferencia, readaptación cardiometabólica y contratación de profesionales certificados, por otra parte, aparecen siete nuevas tendencias, son los casos del entrenamiento aeróbico, el entrenamiento específico para un deporte, una dieta saludable, entrenamiento en circuito, entrenamiento personalizado en grupos reducidos, contratación de profesionales graduados-as en actividad física o carreras afines y entrenamiento a partir de deportes de combate (artes marciales mixtas, box). Véase la Tabla 6.

Con relación a las diferencias entre las tendencias fitness para México y el mundo, se ubicaron 11 diferencias, mientras que en México aparecen: entrenamiento aeróbico, entrenamiento específico para un deporte, programas de ejercicio para niños/as y adolescentes, dieta saludable, equipos multidisciplinares de trabajo, programas de entrenamiento y alimentación, programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo, monitorización de los resultados de entrenamiento, entrenamiento en circuito, entrenamiento personalizado en grupos reducidos y entrenamiento a partir de deportes de combate (artes marciales mixtas, box), en el caso de la encuesta mundial aparecen: tecnología portable, programas de acondicionamiento físico para adultos mayores, contratación de profesionales certificados, entrenamiento del core, entrenamiento en circuito, gimnasio montado en casa, ejercicio es medicina, estilo de vida es medicina, yoga, *coaching* de salud/bienestar y *apps* para teléfonos móviles. Véase la Tabla 6.

Tabla 6.

Comparación tendencias fitness en México 2022-2023 y tendencias globales 2023

Nº	Tendencias Fitness en México para 2022	Tendencias Fitness en México para 2023	Worldwide Survey of Fitness Trends for 2023
1	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Tecnología portable
2	Entrenamiento funcional	Entrenamiento personal	Entrenamiento de fuerza con pesos libres
3	Entrenamiento personal	Entrenamiento funcional	Entrenamiento con el peso corporal
4	Entrenamiento de fuerza	Entrenamiento aeróbico	Programas de acondicionamiento físico para adultos mayores
5	Nuevas actividades/ adaptación de servicios post pandemia por COVID-19	Entrenamiento específico para un deporte	Entrenamiento funcional
6	Actividades fitness al aire libre	Actividades fitness al aire libre	Actividades al aire libre
7	Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil	Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
8	Programas de entrenamiento y alimentación	Entrenamiento con el peso corporal	Programas de ejercicio y pérdida de peso
9	Entrenamiento de fuerza con el peso corporal	Dieta saludable	Contratación de profesionales certificados
10	Equipos multidisciplinarios de trabajo**	Equipos multidisciplinarios de trabajo**	Entrenamiento personal
11	Entrenamiento en línea (Online)	Entrenamiento de fuerza con pesos libres	Entrenamiento del CORE
12	Monitorización de los resultados de entrenamiento	Programas de entrenamiento y alimentación	Entrenamiento en circuito
13	Entrenamiento personal en pequeños grupos ( <i>Group training</i> )	Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo	Gimnasio montado en casa
14	Programas de fitness para adultos mayores	Monitorización de los resultados de entrenamiento	Entrenamiento en pequeños grupos ( <i>Group training</i> )
15	Entrenamiento en casa con apoyo online o por videoconferencia	Entrenamiento en circuito	Ejercicio es medicina
16	Readaptación cardiometabólica ***	Entrenamiento en pequeños grupos ( <i>Group training</i> )	Estilo de vida es medicina
17	Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo	Entrenamiento personalizado en grupos reducidos	Yoga
18	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Contratación de profesionales graduados-as en actividad física o carreras afines	Licencia para profesionales de fitness
19	Contratación de profesionales certificados	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	<i>Coaching</i> de salud/bienestar
20	Entrenamiento con pesos libres	Entrenamiento a partir de deportes de combate (artes marciales mixtas, box)	<i>Apps</i> para teléfonos móviles

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

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

Fuente: (Gómez, López-Haro, Pelayo-Zavalza, &amp; Aguirre-Rodríguez, 2022; Thompson, 2023)

## Discusión

Los resultados señalan que diez de las tendencias que aparecen en la *Worldwide Survey of Fitness Trends for 2023* (Thomson, 2023), aparecen también en las tendencias fitness para México en 2023 [programas de ejercicio para la pérdida de peso corporal, entrenamiento personal, entrenamiento funcional, actividades fitness al aire libre, entrenamiento con el peso corporal, entrenamiento de fuerza con pesos libres, entrenamiento en circuito, entrenamiento en pequeños grupos (*group training*), contratación de profesionales graduados-as en actividad física o carreras afines y entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)]. También, respecto a las tendencias fitness en México para 2023, se encuentran 13 coincidencias con relación a los resultados de la encuesta mexicana realizada en el año anterior (2022).

Se debe destacar que, en el estudio, los resultados reportados en las tres encuestas que se comparan entre sí (Tendencias Fitness en México para 2022, Tendencias Fitness en México para 2023 y *Worldwide Survey of Fitness Trends for 2023*), 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 aso-

ciadas al mismo, como las enfermedades cardiometabólicas y el cáncer.

También, este año se destaca la posición en los primeros lugares del entrenamiento funcional, tanto a nivel nacional como internacional. Esto debido a la posible necesidad identificada por los profesionales del área sobre la importancia del entrenamiento de movimientos globales, multiarticulares y funcionales para su aplicación en las tareas físicas de la vida cotidiana, asociada a una promoción del bienestar y la calidad de vida. También se debe considerar el impacto de la marca registrada líder en el entrenamiento funcional, en la permanencia de esta tendencia fitness en los primeros planos internacionales y locales.

En los próximos párrafos se describen las tendencias que resultaron en el top 20 de la encuesta en el contexto mexicano para 2023, se refieren con base en su definición y conceptualización en los estudios internacionales, también, se encuadra su posición con respecto a los resultados de *Worldwide Survey of Fitness Trends for 2023* (Thomson, 2023) y la Encuesta Nacional de Tendencias Fitness en México para 2022 (Gómez, López-Haro, Pelayo-Zavalza, & Aguirre-Rodríguez, 2022). El caso de las tendencias que solo aparecen en la encuesta mexicana (porque responden al contexto local) son señaladas en su descripción y carecen de encuadre con la encuesta mundial.

1. Programas de ejercicio y pérdida de peso: esta tendencia se ha consolidado en el contexto nacional en los cuatro años que tiene la encuesta nacional de tendencias

fitness en México y logra posicionarse por tercer año consecutivo en primer lugar, y a nivel internacional para 2023 queda en el octavo puesto. Esta tendencia corrobora la necesidad nacional hacia la atención de enfermedades cardiometabólicas (obesidad, diabetes e hipertensión), las cuales presentan una prevalencia en aumento. Estos programas tienen el objetivo de generar el mayor gasto calórico a través de ejercicios globales y diversos, así como la restricción calórica para conseguir la disminución del peso corporal, además de que puede mejorar el perfil lipídico y niveles de glucosa en sangre (García-Hermoso, Escalante, Domínguez, & Saavedra, 2013). Así mismo, los programas más recomendados para este objetivo son los que combinan entrenamiento de fuerza, resistencia muscular y entrenamiento aeróbico (Cuadri-Fernández, Tornero-Quñones, Sierra-Robles, & Sáez-Padilla, 2017).

2. Entrenamiento personal: trabajo que realiza un entrenador con un único usuario/a. Esta tendencia sube al segundo puesto después de haber estado dos años consecutivos en el tercer puesto en la encuesta mexicana y aunque a nivel internacional se posiciona en décimo puesto, muestra la importancia que ha tenido esta tendencia sobre todo a ofrecer servicios individualizados a las necesidades personales. Se prevé que el entrenamiento personal siga siendo una de las tendencias prevalentes a nivel global en el futuro, debido al incremento de su demanda durante la pandemia de la COVID-19 (de la Cámara, Valcarce-Torrente, & Veiga, 2020).

3. Entrenamiento funcional: aunque esta tendencia baja un puesto después de posicionarse tres años consecutivos en segundo lugar, muestra su relevancia y consolidación como una de las más importantes a nivel nacional, incluso subiendo al quinto lugar en la encuesta internacional para 2023. Hay que destacar que el entrenamiento funcional se relaciona con el entrenamiento de varias capacidades físicas y coordinativas (fuerza, resistencia muscular, coordinación y equilibrio), así como con actividades de rehabilitación como un complemento alternativo a los protocolos tradicionales y que trae consigo un rango amplio de beneficios (Liu, Shiroy, Jones, & Clark, 2014).

4. Entrenamiento aeróbico: modalidad de entrenamiento que está enfocada a mejorar la capacidad aeróbica del usuario/a a través de ejercicios de baja-media intensidad y mediana-larga duración. El ejercicio aeróbico es reconocido como una modalidad de entrenamiento benéfica para múltiples enfermedades crónico-degenerativas, además se pudiera especular que esta tendencia vuelva a aparecer en futuros años debido a la importancia que esta modalidad tiene sobre los beneficios cardiorrespiratorios como efecto protector en contra de la COVID-19, influenza o gripe estacional. Cabe destacar, que esta tendencia hace su primera aparición en la encuesta mexicana de tendencias fitness en el cuarto sitio, sin embargo, no se encuentra en el catálogo de tendencias fitness de la encuesta mundial.

5. Entrenamiento específico para un deporte: se refiere a las modalidades de entrenamiento, actividades y

metodologías particulares que busquen la mejora del rendimiento en una disciplina deportiva específica. Hace su segunda aparición en la encuesta nacional, ya que en 2021 se había posicionado en octavo lugar, en 2022 no apareció y ahora lo hace subiendo al quinto sitio. Sin embargo, esta tendencia no se encuentra en el catálogo de tendencias fitness de la encuesta mundial. Esta tendencia pueda retomar su permanencia debido al término de la pandemia y la mejora en la economía.

6. Actividades fitness al aire libre: son las que se realizan en espacios abiertos tanto urbanos (parques, avenidas y plazas públicas) como del medio natural (playas, ríos, montaña, bosques y senderos), entre las que destacan: rutas de senderismo y/o bicicleta, así como entrenamientos fitness grupales o individuales en parques. Cabe señalar que esta tendencia brinda mayores beneficios a la salud y al bienestar que actividades en ambientes cerrados (Shanahan, et al, 2016). Esta tendencia tomó mayor relevancia a partir de la pandemia como una alternativa para poder realizar actividad física con un riesgo bajo de contagio y que ha permanecido desde su aparición en el contexto mexicano en 2021. Este año sube del séptimo al sexto lugar en el top 10 en la encuesta mexicana, además de obtener el mismo puesto en la encuesta internacional. También es posible asociar esta tendencia al posicionamiento del *green and blue exercise*.

7. Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes: programas de ejercicio que van enfocados a las primeras etapas de crecimiento de los individuos, la niñez y adolescencia. Esta tendencia pudiera tener su importancia debido a los altos índices que existen en México de obesidad infantil, dados por falta práctica de actividad física, además de una alimentación no saludable donde predominan los productos procesados y los alimentos de cadenas de comida rápida que contribuyen a la prevalencia de esta patología (Piña Borrego, 2019). Los programas de ejercicio a través de la fuerza en niños/as son los que más beneficios demuestran, por lo que esto debería ser una directriz para seguir por los tomadores de decisiones de sectores públicos y privados (Le-Cerf Paredes, Valdés-Badilla, & Guzman Muñoz, 2022). Se señala también, que esta tendencia aparece por primera vez en la encuesta mexicana haciéndolo en el séptimo lugar y no aparece en la encuesta internacional.

8. Entrenamiento con el peso corporal: ocupa la octava posición de la encuesta mexicana, ganando relevancia respecto al año pasado, donde se posicionó en el noveno lugar. Sin embargo, a nivel internacional queda mejor posicionada en tercer lugar. Este tipo de entrenamiento se refiere a la utilización del mismo peso del cuerpo y con distintos planos de movimiento. Esta tendencia usa comúnmente poco equipo o material, por lo que es una manera práctica, funcional y económica de realizar actividad física (Thompson, 2019) Por ello, esta tendencia pudiera mantener su permanencia en el top 20 en el futuro por la misma facilidad de práctica.

9. Dieta saludable: es la primera vez que aparece en

la encuesta nacional, colocándose en el puesto número nueve, pero no aparece en la encuesta internacional. La dieta saludable hace referencia a los patrones de consumo basados en alimentos naturales; ricos en fibra, vitaminas y minerales; y bajos en grasas dañinas, como son frutas, verduras, leguminosas, alimentos no procesados de origen animal entre otros. Además de procurar evitar alimentos procesados o ultraprocesados ricos en azúcares y grasas. Un ejemplo de ello es la dieta mediterránea, que trae consigo beneficios para la salud, así como prevenir el cáncer (Hernando-Requejo & García de Quinto, 2021).

10. Equipos multidisciplinares de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas): esta tendencia ha permanecido en el top 10 desde el inicio de la realización de la encuesta nacional de tendencias fitness en México en 2020, y aunque con el tiempo ha disminuido un poco su relevancia se coloca en el décimo puesto al igual que el año anterior. Así pues, los equipos multidisciplinares son grupos de profesionales de las ciencias de la salud (licenciados-as en cultura física, psicólogos-as, médicos-as, fisioterapeutas y nutricionistas) que trabajan en conjunto con la finalidad de mejorar la salud de una forma integrada y multidisciplinar, buscando el bienestar integral de los usuarios (de la Cámara, Valcarce-Torrente, & Veiga, 2020). Esta tendencia no se encuentra en el catálogo de tendencias fitness de la encuesta mundial.

11. Entrenamiento de fuerza con pesos libres: tiene un bajón de siete peldaños en el top 20, apareciendo en el puesto once (el más bajo desde el inicio de la encuesta mexicana), aunque a nivel internacional muestra su relevancia al colocarse en el segundo puesto para 2023. Independientemente, esta tendencia se ha consolidado como una de las más importantes de la encuesta mexicana. Esto debido su popularidad y accesibilidad de realización en los centros de entrenamiento, además de los múltiples beneficios en el corto plazo (4-6 semanas) para la salud física y mental en diversas poblaciones a lo largo del ciclo vital, además de mantener la funcionalidad y la independencia, así como reducir la fragilidad, especialmente en el adulto mayor (Peña, et al, 2022; Norambuena, et al, 2021; Galaviz Berelleza, et al, 2021; Le-Cerf Paredes, Valdés-Badilla, & Guzman Muñoz, 2022). Prácticamente el entrenamiento de fuerza con pesos libres se refiere las modalidades de entrenamiento utilizando mancuernas, pesas rusas, discos y barras.

12. Programas de entrenamiento y alimentación: esta dupla hace referencia a la combinación de llevar un plan de entrenamiento que se acompaña con un plan alimenticio, que pudiera ser para conseguir un objetivo estético, de rendimiento o de salud. Además, es necesario señalar que se requieren esfuerzos urgentes para la promoción del binomio entrenamiento-alimentación con el objetivo no solo de reducir la obesidad, sino también para generar un efecto protector de salud para la COVID-19 y posibles futuros brotes virales (Ramos-Espinoza, Narrea-Vargas, & Castillo-Paredes, 2022). Esta tendencia es la segunda vez

que aparece en la encuesta mexicana y baja su posición colocándose en el puesto 12 para 2023 (después de haber sido octavo lugar en 2022).

13. Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo: se refiere a la creación, promoción y concientización de la práctica de estilos de vida activos y saludables que promuevan el ejercicio dentro de los lugares de trabajo con el propósito de mejorar el estado de salud y el bienestar de los empleados. Así pues, por tercer año consecutivo esta tendencia hace su aparición y escala en el top 20 posicionándose en el décimo tercer lugar de la encuesta nacional para 2023, después de estar en el lugar décimo séptimo en 2022 y en décimo sexto en 2021, esta tendencia es una propuesta de la encuesta mexicana desde 2021 (Gómez-Chávez, López-Haro, Pelayo-Zavalza, & Aguirre-Rodríguez, 2021) además de que el estudio de los estilos de vida saludables en trabajadores a nivel internacional es reciente y escasa, ya que la evidencia científica de este tema es de 11 años (Pelayo-Zavalza & Gómez-Chávez, 2020). Esta tendencia no se encuentra en el catálogo de tendencias fitness de la encuesta mundial.

14. Monitorización de los resultados de entrenamiento: se refiere a los esfuerzos que se realizan por cuantificar, medir, controlar, evaluar y monitorear los avances previstos y/o el cumplimiento de los objetivos de un programa de entrenamiento, así como conocer los resultados que se obtuvieron de ese programa. Esta tendencia se mantiene en un puesto similar al anterior bajando del lugar 12 en 2022 al 14 para 2023. Esta tendencia pudiera aparecer en el futuro o subir de puesto en el contexto internacional ya que se significa en una manera objetiva de medir los resultados, de motivar a las personas, propicia adherencia y puede legitimar la intervención profesional de las ciencias del ejercicio.

15. Entrenamiento en circuito: aparece en el lugar 15 para 2023 después de no aparecer en la encuesta nacional en 2022, y en el contexto internacional ocupa un puesto similar (12). Esta tendencia se relaciona con el entrenamiento funcional y consta de establecer estaciones de entrenamiento divididas por grupos musculares o sistemas energéticos, donde se pueden incluir pausas activas o pasivas a la hora de rotar, en sentido de las manecillas del reloj, de una estación a otra. Esta modalidad, permite adaptar la intensidad de manera sencilla a los usuarios, además de incluir variantes dentro del circuito para aumentar la dificultad (Valcarce-Torrente, Veiga, & Arroyo-Nieto, 2022). Esta tendencia no se encuentra en el catálogo de tendencias fitness de la encuesta mundial.

16. Entrenamiento en pequeños grupos (*group training*): se refiere a la modalidad de entrenamiento donde un profesional de las ciencias de la actividad física atiende a un grupo de personas (5-10 personas). En este grupo de entrenamiento la/el instructor enseña, dirige, corrige, evalúa y motiva a sus usuarios con la intención de promover una comunidad que genere lazos sociales y redes de apoyo. Cabe destacar que esta es la primera vez que esta tendencia hace su aparición en el contexto mexicano, posicionándose

en el lugar 17 del top 20. Así mismo, aparece también en el contexto internacional, aunque mejor posicionada que en México, en el lugar 14.

17. Entrenamiento personalizado en grupos reducidos: es similar al entrenamiento en grupos reducidos, pero la diferencia radica en que en el entrenamiento personalizado en grupos reducidos (no mayor a cuatro personas) se atiende de manera individualizada a cada usuario con un programa de entrenamiento basado en sus capacidades funcionales y necesidades específicas particulares. Se destaca que esta tendencia se propone como una alternativa más económica para el entrenamiento personalizado, que además permite generar una convivencia con los compañeros del grupo. Así pues, esta tendencia baja al lugar 17 después de estar en el lugar 13 en 2022, aunque es curioso que a nivel internacional no aparezca en el top 20. Esta tendencia pudiera ir perdiendo popularidad y relevancia en futuros años, debido al regreso de las operaciones en los gimnasios como lo hacían antes de la pandemia por COVID-19.

18. Contratación de profesionales graduados-as en actividad física o carreras afines: Esta tendencia con el tiempo en el contexto mexicano ha perdido relevancia en el top 20, y se coloca en el puesto 18, sin embargo, ha estado presente en todas las encuestas mexicanas desde su creación en 2020. Por otro lado, en el contexto internacional se posiciona en el noveno lugar, mostrando su relevancia. Así pues, esta tendencia se refiere a la necesidad detectada por los tomadores de decisiones del sector fitness de contar con recursos humanos competentes, calificados y de alto nivel con herramientas teóricas, prácticas y formativas, que contribuyan a la competitividad del sector fitness (Gómez-Chávez, et al, 2022).

19. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT): es una modalidad de entrenamiento donde se realizan ejercicios de alta intensidad de intervalos de trabajo y descanso. Es conocida por sus ventajas sobre otras modalidades de entrenamiento, entre las que se destacan: generar efectos positivos en la salud en personas con diabetes mellitus, mejora la salud cardiometabólica, la composición corporal y la calidad de vida. También, mejora algunas variables comportamentales en el contexto escolar (trastorno de déficit de atención e hiperactividad, comportamiento hiperactivo-compulsivo y trastorno de la conducta). Aumenta el consumo máximo de oxígeno (VO<sub>2</sub>Max), disminuye el índice de masa corporal y el % gasto cardiaco en niñas con obesidad y sobrepeso; contribuye a reducir la hospitalización y el gasto sanitario, así como aumentar la resistencia, fuerza y rendimiento cognitivo, y disminuir la fatiga física y emocional en mujeres con cáncer de mama; por mencionar algunos ejemplos (Montes de Oca-García, Gutiérrez-Manzanedo, & Ponce-González, 2019; Suárez-Manzano, Belchior de Oliveira, Rusillo-Magdaleno, & Ruiz-Ariza, 2022; Dávila-Grisalez, Mazuera-Quiceno, Carreño-Herrera, & Henao-Corrales, 2021; García, 2022).

20. Entrenamiento a partir de deportes de combate

(artes marciales mixtas, box): hace referencia a las modalidades de entrenamiento basados en deportes de combate y con fines recreativos, de salud, de estética y/o rendimiento, tales como: box, muay thai, artes marciales mixtas (MMA), Jiu-jitsu, entre otras. Dicha tendencia llama la atención por su primera aparición en la encuesta mexicana de tendencias fitness para 2023, ya que se propone desde el contexto nacional. Por lo tanto, no tiene equivalente ni presencia en el contexto internacional aún, pero es posible que en un futuro la tenga. Esta tendencia es una propuesta de la encuesta mexicana y no se encuentra en el catálogo de tendencias fitness de la encuesta mundial.

El estudio pudiera presentar algunas limitaciones, entre ellas, la carga de subjetividad en las respuestas de las personas participantes, las debilidades propias de una muestra no probabilística, las limitaciones de la aplicación de las encuestas en línea y las dificultades para alcanzar un suficiente índice de respuesta, que en esta ocasión alcanzó un mejor indicador en el índice de respuesta con respecto a los estudios realizados en años anteriores, sin embargo, en esta ocasión 35,2% de las personas respondientes no son profesionales del fitness sino estudiantes de una licenciatura en actividad física o afines.

Por otra parte, el estudio replica la metodología de la *Worldwide Survey of Fitness Trends* y las adaptaciones de estudios nacionales realizados con anterioridad en 2020, 2021 y 2022, lo que permite realizar comparaciones con las distintas investigaciones que se realizan a nivel nacional e internacional. También, desde la segunda, tercera edición y ahora la cuarta edición de las tendencias fitness en México, se presenta la posibilidad de realizar un estudio longitudinal y prospectivo, así como dar pie a investigaciones más profundas y con nuevas categorías de análisis sobre las tendencias fitness contemporáneas, el entrenamiento, y en general de este ámbito de intervención profesional de la actividad física, así como exponer los cambios del sector fitness particularmente en este momento donde se ha dejado atrás la pandemia.

### ¿Qué destaca para 2023?

Por una parte, se identificaron algunas tendencias que aparecieron en la encuesta de tendencias fitness para México en 2022 y que han perdido fuerza a nivel nacional, saliendo del top 20 para 2023. Estas tendencias que salen son siete y es posible categorizarlas en tres rubros:

Contexto pandémico: nuevas actividades/ adaptación de servicios post pandemia por covid-19 (posiblemente haya perdido importancia y salido del top 20 debido a la vuelta paulatina a las actividades presenciales en gimnasios, así como la disminución de los casos de covid-19 y la inminución de la mayor parte de la población).

Tecnología: entrenamiento en línea (online); y entrenamiento en casa con apoyo online o por videoconferencia (el probable que el regreso a la presencialidad en los gimnasios hizo que las actividades fitness a través de la virtualidad perdieran importancia, disminuyeran su demanda y quedaran relegadas solo como una alternativa).

Salud y estética: programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil (esta tendencia sale del top 20 por la sustitución de la tendencia de programas de ejercicio para niños/as y adolescentes, aunque no necesariamente tiene un enfoque de combate a la obesidad), entrenamiento de fuerza (esta otra tendencia salió del top 20 por la inclusión de la tendencia “entrenamiento de fuerza con pesos libres), programas de fitness para adultos mayores (esta tendencia llama la atención que haya salido, ya que los adultos mayores son una población en crecimiento y que se pronostica que en los próximos años será un nicho de mercado interesante con características particulares, especialmente será una población con energía, tiempo y recurso económico para invertir en su salud física a través del fitness para la salud), y readaptación cardiometabólica (actividades de atención complementaria de enfermedades diabetes, hipertensión, dislipidemias) (es posible que esta tendencia haya perdido importancia al no ser ésta popular, además de la influencia por la falta de promoción y conciencia de la población y las instituciones por atender las enfermedades crónicas no transmisibles por otra vía que no sea la farmacológica, como lo es el ejercicio).

Por otro lado, son siete las nuevas tendencias que aparecen por primera vez o regresan en la encuesta mexicana para 2023, las cuales se presentan como alternativas que en los próximos años pudieran aumentar su importancia y popularidad. Estas tendencias se pudieran clasificar en dos rubros. Por un lado, deporte y fitness (entrenamiento específico para un deporte; y entrenamiento a partir de deportes de combate) y por otro, *wellness* (programas de ejercicio para niños/as y adolescentes; dieta saludable; entrenamiento en pequeños grupos (*group training*); entrenamiento aeróbico; y entrenamiento en circuito).

## Conclusiones

Para 2023, en México, las principales tendencias del fitness serán programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento personal, entrenamiento funcional, entrenamiento aeróbico y entrenamiento específico para un deporte, seguidas de otras tendencias que, si bien aparecen en el top 20 reportaron un potencial menor. Con relación al encuadre de los resultados con respecto al contexto nacional e internacional, se ubicaron diez diferencias con el top 20 de la *Worldwide Survey of Fitness Trends 2023* y siete diferencias con respecto a la encuesta mexicana de 2022, situación que da cuenta de la relevancia de los estudios nacionales, así como de la longitudinalidad en los mismos.

Los programas de ejercicio para bajar de peso siguen siendo la tendencia principal, ahora acompañados de una dieta saludable (Nº7) y programas de entrenamiento y alimentación (Nº12), una situación que coincide con la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en México, en el mismo sentido, aparece la tendencia de equipos de trabajo multidisciplinarios (Nº10), situación que puede representar el reconocimiento de los profesionales del sector sobre

la necesidad de un enfoque multidisciplinario de los servicios de acondicionamiento físico exigidos por la población.

Se considera necesario continuar con el estudio de las tendencias fitness en México, esto con la intención de contribuir al desarrollo económico y a la mejora de la salud pública, a partir del incremento de la competitividad del sector del fitness que podría suceder al fortalecer con información actualizada y de contexto a quienes integran el ecosistema y la cadena de valor de este sector, empresarios, emprendedores, gerentes, personal especializado y usuarios.

## Referencias

- Batrakoulis, A., Chatzinikolaou, A., Jamurtas, A., & Fattouros, I. (2020). National Survey of Fitness Trends in Greece for 2021. *International Journal of Sports Sciences and Human Movement*, 8(6), 308-320. doi.org/10.13189/saj.2020.080602
- Connected Papers (4 de noviembre de 2022). Connected papers. Recuperado de Connected papers Woldwilde survey reveals fitness trends 2006: <https://www.connectedpapers.com/main/82ae4316b746f8060f513c8cc8260331a0be5922/WORLDWIDE-SURVEY-REVEALS-FITNESS-TRENDS-FOR-2010/graph>
- Cuadri Fernández, J., Tornero Quiñones, I., Sierra Robles, Á., & Sáez Padilla, J. M. (2017). Revisión sistemática sobre los estudios de intervención de actividad física para el tratamiento de la obesidad *Retos*, 33, 261–266. doi.org/10.47197/retos.v0i33.52996
- Dávila Grisalez, A. A., Mazuera Quiceno, C. A., Carreño Herrera, A. L., & Henao Corrales, J. L. (2021). Efecto de un programa de entrenamiento interválico aeróbico de alta intensidad en población escolar femenina con sobrepeso u obesidad. *Retos*, 39, 453–458. doi.org/10.47197/retos.v0i39.78200
- 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. doi.org/10.47197/retos.v37i37.74179
- Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., S. V., & Vieira, I. &. (2021). Tendências do Fitness em Portugal para 2021. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 242-258. doi.org/10.6018/cpd.467381
- Galaviz Berelleza, R., Trejo Trejo, M., Borbón Román, J. C., Alarcón Meza, E. I., Pineda Espejel, H. A., Arroyales Millan, E. M., . . . Cutti Riveros, L. (2021). Efecto de un programa de entrenamiento de fuerza sobre IGF-1 en adultos mayores con obesidad e hipertensión controlada. *Retos*, 39, 253–256. doi.org/10.47197/retos.v0i39.74723
- García, C. G. (2022). Descifrando el papel del entrenamiento interválico de alta intensidad en el cáncer de mama: revisión sistemática. *Retos*, 44, 136–145. doi: 10.47197/retos.v44i0.90566
- García-Hermoso, A., Escalante, Y., Domínguez, A. M., &

- Saavedra, J. M. (2013). Efectos de un programa de ejercicio físico durante tres años en niños obesos: un estudio de intervención. *Retos*, 23, 10-13. doi.org/10.47197/retos.v0i23.34559
- Gómez, C. L., Cervantes, R. J., & Marques, A. (2019). Desarrollo y actualidad del mercado fitness en Puerto Vallarta, México. *Revista Digital de Educación Física*, 11(60), 86-97.
- Gómez-Chávez, L. F., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2021. *Retos*, 42, 453-461. doi.org/10.47197/retos.v42i0.85947
- 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. doi.org/10.47197/retos.v0i39.78113
- Gómez-Chávez, L., Arrayales-Millán, E., Gómez-Figueroa, J. A., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., Meza-Segura, R., . . . Aguirre-Rodríguez, L. E. (2022). El sector fitness al interior de México para 2022: análisis desde sus distintas regiones. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(1), 49-62. doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i1.13567
- Hernando-Requejo, O., & García de Quinto, H. (2021). Dieta mediterránea y cáncer. *Nutrición Hospitalaria*, 38(Extra 2), 71-74. doi.org/10.20960/nh.3803
- Gómez, C. 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. doi:doi.org/10.47197/retos.v44i0.92028
- Kercher, V. M., Kercher, K., Bennion, T., Yates, B., Feito, Y., Alexander, C., . . . De la Cámara, M. (2021). Fitness Trends From Around the Globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(1), 20-31. doi:10.1249/FIT.0000000000000639
- Kercher, V., Kercher, K., Bennion, T., Levy, P., Alexander, C., Amaral, P., . . . Aguirre, R. L. (2022). 2022 Fitness Trends from Around the Globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 26(1), 21-37. doi:10.1249/FIT.0000000000000737
- Le-Cerf Paredes, L., Valdés-Badilla, P., & Guzman Muñoz, E. (2022). Efectos del entrenamiento de fuerza sobre la condición física en niños y niñas con sobrepeso y obesidad: una revisión sistemática. *Retos*, 43, 233-242. doi.org/10.47197/retos.v43i0.87756
- Liu, C., Shirov, D., Jones, L., & Clark, D. (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(2), 95. doi.org/10.1007/s11556-014-0144-1
- Montes de Oca-García, A., Gutiérrez-Manzanedo, J., & Ponce-González, J. G. (2019). Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT) como herramienta terapéutica en pacientes con Diabetes Mellitus Tipo 2: Una revisión narrativa. *Retos*, 36, 633-639. doi.org/10.47197/retos.v36i36.69762
- Norambuena, Y., Winkler, L., Guevara, R., Lavados, P., Monrroy, M., Ramírez-Campillo, R., . . . Gajardo-Burgos, R. (2021). Un programa de entrenamiento de suspensión de 5 semanas incrementa el rendimiento físico en jóvenes judocas: un estudio piloto). *Retos*, 39, 137-142. doi.org/10.47197/retos.v0i39.78624
- Pelayo-Zavalza, A. R., & Gómez-Chávez, L. F. (2020). Estilos de vida saludables en trabajadores: Análisis bibliométrico (2011-2020). *Dilemas Contemporáneos: educación, política y valores*, 8(Especial), 1-11. doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2506
- Peña, J., Martin-Aleman, W., Alberto-Cardozo, L., Castillo-Daza, C., Andres-Yanez, C., & Tellez Tinjca, L. (2022). Efectos de la secuencia de ejercicios intrasesión del entrenamiento concurrente sobre la composición corporal y la aptitud física de las mujeres mayores. *Retos*, 45, 760-766. doi.org/10.47197/retos.v45i0.92613
- Piña Borrego, C. E. (2019). Cambio climático, inseguridad alimentaria y obesidad infantil. *Revista Cubana de Salud Pública*, 45(3), 1-18.
- Ramos Espinoza, M. A., Narrea Vargas, J. J., & Castillo-Paredes, A. (2022). Nutrición y ejercicio físico, una considerable propuesta de ayuda no farmacológica ante el COVID-19. *Retos*, 45, 538-557. doi.org/10.47197/retos.v45i0.91455
- Shanahan, D., Bush, R., Gaston, R., Lin, B., Dean, J., Barber, E., & Fuller, R. (2016). Health Benefits from Nature Experiences Depend on Dose. *Scientific reports*, 6, 28551. doi.org/10.1038/srep28551
- Suárez-Manzano, S., Belchior de Oliveira, P., Rusillo-Magdaleno, A., & Ruiz-Ariza, A. (2022). Efecto del C-HIIT sobre control inhibitorio y comportamiento de jóvenes diagnosticados TDAH. *Retos*, 45, 878-885. doi.org/10.47197/retos.v45i0.92903
- Thompson, W. (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. (2006). Worldwide Survey Reveals Fitness Trends for 2007. *ACSM's Health Fit J*, 10(6), 8-14. doi: 10.1249/01.FIT.0000252519.52241.39
- Thompson, W. R. (2022). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 1(2), 11-20. doi:10.1249/FIT.0000000000000732
- Thomson, W. (2023). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2023. *ACSM 's Health & Fitness Journal*, 27(1), 9-18. doi: 10.1249/FIT.0000000000000834
- Valcarce-Torrente, M., Veiga, O., & Arroyo-Nieto, A. & -R. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2022. *Retos*, 43, 107-116.