



Encuesta mexicana de tendencias de acondicionamiento físico, nutrición y salud 2026: dirección actual y futuro de la industria del fitness

Mexican survey of fitness, nutrition and health trends 2026: current direction and future of the fitness industry

Autores

Dr. Lino Francisco Jacobo Gómez-Chávez¹
Dr. Jorge López-Haro¹
Dra. Paola Cortés-Almánzar¹
Dr. Adrián Ricardo Pelayo-Zavalza¹

¹ Universidad de Guadalajara (México)

Autor de correspondencia:
Dr. Adrián Ricardo Pelayo-Zavalza
adrian.pelayo3267@academicos.udg.mx

Recibido: 11-02-26
Aceptado: 30-05-26

Cómo citar en APA

Gómez-Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Cortés-Almánzar, P., & Pelayo-Zavalza, A. R. (2026). Encuesta mexicana de tendencias de acondicionamiento físico, nutrición y salud 2026: dirección actual y futuro de la industria del fitness. *Retos*, 84, 160-183. <https://doi.org/10.47197/retos.v84.118781>

Resumen

Introducción: Son ya siete ediciones de la encuesta mexicana de tendencias fitness.

Objetivo: identificar las principales tendencias del fitness en México para 2026 y analizar los cambios con relación al año que la antecede, además examinar su encuadre con resultados de tendencias fitness a nivel global para 2026.

Método: estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo y comparativo de tipo longitudinal de tendencia. La población analizada son profesionales del fitness radicados en México, la muestra es no probabilística (n=995). Para la recolección de datos se utilizó la metodología del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) (52 posibles tendencias totales).

Resultados: Las principales tendencias fitness en México para 2026 son programas de ejercicio para control del peso corporal, gimnasios comerciales multiusos, entrenamiento tradicional de fuerza, entrenamiento funcional y tecnología portátil. 11 tendencias permanecen de 2025 a 2026 y 13 coinciden con las reportadas en Estados Unidos de América para 2026.

Conclusiones: Las modalidades de entrenamiento conforman la categoría predominante, seguidas por la tecnología en el fitness. Se destaca como las tendencias más estables: ejercicio para control del peso corporal, entrenamiento tradicional de fuerza, entrenamiento funcional y entrenamiento con propio peso corporal. Los hallazgos sugieren que México presenta una oportunidad de crecimiento en uso de tecnologías aplicadas al fitness, así como en diversificación de modalidades y atención a distintos grupos poblacionales, fortaleciendo la alineación con las tendencias internacionales y la profesionalización del sector.

Palabras clave

Bienestar; encuesta mexicana de fitness; industria del fitness; tecnología.

Abstract

Introduction: There are now seven editions of the Mexican Fitness Trends Survey.

Objective: To identify the main fitness trends in Mexico for 2026 and analyze the changes in relation to the year that precedes it, in addition to examining its framing with results of fitness trends at a global level for 2026.

Method: Quantitative, non-experimental, descriptive and comparative longitudinal trend study. The population analyzed are fitness professionals based in Mexico, the sample is non-probabilistic (n=995). For data collection, the methodology of the American College of Sports Medicine (ACSM) was used (52 possible total trends).

Results: The main fitness trends in Mexico for 2026 are exercise programs for body weight control, multipurpose commercial gyms, traditional strength training, functional training and wearable technology. 11 trends remain from 2025 to 2026 and 13 coincide with those reported in the United States of America for 2026.

Conclusions: Training modalities make up the predominant category, followed by technology in fitness. The most stable trends are exercise for body weight control, traditional strength training, functional training and training with own body weight. The findings suggest that Mexico presents an opportunity for growth in the use of technologies applied to fitness, as well as in diversification of modalities and attention to different population groups, strengthening alignment with international trends and the professionalization of the sector.

Keywords

Mexican Fitness Survey; fitness industry; technology; wellness.



Introducción

En los últimos años el sector del fitness y de la salud en el mundo ha experimentado un avance sostenido por el crecimiento económico, tecnológico y social (Andreasson & Johansson, 2014), así como por la profesionalización del sector de la salud y el acondicionamiento físico, lo que ha generado que más personas se acerquen a profesionales del sector para satisfacer sus necesidades de bienestar integral impactando positivamente en la salud pública, así como parte de un nuevo estilo de vida centrado en el bienestar y el cuidado de la salud, que contribuye a reducir los impactos negativos presentes y futuros en las personas y la economía mundial (Kapoor et al., 2022). Este cambio en el paradigma del estilo de vida contribuye además a la consecución de los objetivos para el desarrollo sostenible, particularmente la Meta 3.4 relacionada con la prevención de la enfermedad y muerte prematuras por enfermedades crónicas, así como el cuidado de la salud mental, y convirtiéndose en un sector de exponencial desarrollo económico (Meza Rodríguez, 2024).

Debido a esto, las diferentes características, objetivos, exigencias y preferencias de los usuarios del fitness demandan una evolución continua del sector en las agendas de servicios, programas de ejercicio y modelos de negocio, lo cual refleja la dinámica de la industria en el escenario global y nacional (Newsome et al., 2024). Además, la evolución de las tendencias del fitness atiende a las necesidades de la población global y uno de los principales desafíos es analizar e integrar estas tendencias para aumentar los niveles de actividad física en todas las personas (Štajer et al., 2022).

En México, este crecimiento en el sector fitness se hace presente con el incremento constante de centros de acondicionamiento físico, demanda de entrenamientos personalizados y en grupos, así como la búsqueda de profesionales con credenciales que avalen la práctica profesional. Aun con este dato, México sigue siendo uno de los principales países a nivel mundial con altos índices de sedentarismo, sobrepeso y obesidad, donde más de 7 de cada 10 adultos y 4 de cada 10 adolescentes viven con este padecimiento (Barquera et al., 2024; Shamah-Levy et al., 2025).

Además existen brechas de género, territoriales, educativas, económicas y demográficas para la adopción de hábitos saludables en México (Medina et al., 2025) que desencadenan en serios problemas de salud pública (Barrera-Núñez et al., 2025; Campos-Nonato et al., 2025; Flores-Luna et al., 2025; Reyes-García et al., 2025). Esto evidencia la necesidad del sector fitness de atender esta problemática y promover estilos de vida activos y saludables mediante distintas estrategias innovadoras y programas de ejercicio seguro y eficiente, además coincide con la tendencia de “control del peso corporal”, la cual ha ocupado el primer puesto en el top 20 de las tendencias fitness mexicanas desde 2021 a la fecha.

Por ello, este estudio representa la séptima edición de la encuesta nacional de tendencias fitness en México, con la primera edición en 2020 hasta la fecha y que replica la metodología de la Encuesta Mundial de Tendencias Fitness del *American College of Sports Medicine* (ACSM). Esta organización ha liderado las encuestas globales desde 2006 con el objetivo de identificar las modalidades de entrenamiento más populares, seguras y valiosas, proporcionando directrices que den rumbo a profesionales y tomadores de decisiones del sector para proporcionar información estratégica oportuna, pertinente y contextualizada sobre cómo los profesionales del fitness perciben el futuro de la industria (McAvoy et al., 2025; Newsome et al., 2024; Thompson, 2006-2023).

Durante estos 20 años se han hecho análisis en distintos contextos geográficos mundiales con el objetivo de conocer las diferencias culturales y geográficas entre naciones. Los países que se han motivado y sumado a analizar las tendencias fitness han sido: España (Veiga et al., 2026), Portugal (Franco et al., 2026), Grecia (Batrakoulis, 2023), Ucrania (Vorobiova et al., 2021) y Turquía (Batrakoulis et al., 2024) en Europa; Colombia (Morales Rincon & Gómez Reyes, 2025), Chile (Giakoni-Ramírez et al., 2024) y México (Gómez-Chávez et al., 2025) en América; e Irán (Batrakoulis et al., 2023), China (Li et al., 2019), así como Emiratos Árabes Unidos (Batrakoulis et al., 2024) en Asia.

De igual manera, se han desarrollado análisis mundiales y regionales con distintos enfoques, como *Fitness trends from around the globe* (Kercher et al., 2021; Kercher et al., 2022; Kercher et al., 2023), así como análisis de regiones como es el caso del sur de Europa (Batrakoulis et al., 2023), Argentina y Brasil (Amaral & Palma, 2019) y la más reciente *Iberoamerican fitness trends for 2025* (Palos et al., 2025). Dichos análisis buscan comprender las necesidades de cada país así como analizar los entornos locales. Desde el contexto nacional se han realizado esfuerzos sostenidos desde 2020 (Gómez-Chávez et al.,



2021) por conocer las tendencias fitness en el país y desde 2022 por analizarlas al interior de México, de manera que estos estudios brinden conocimiento actualizado de las diferencias culturales que existen dentro de las distintas regiones del país (Gómez-Chávez et al., 2022).

De esta manera, este estudio pretende atender algunas brechas de conocimiento, por ejemplo: en ediciones anteriores una importante proporción de respondientes de la encuesta eran estudiantes del área de ciencias de la actividad física y en esta edición la mayoría corresponden a profesionales con grado universitario en actividad física o carreras afines, así como con posgrado. También se aborda la brecha de estabilidad de tendencias que han aparecido de manera sostenida a lo largo de las ediciones, identificando que modalidades son las que han prevalecido en 5 años, así como la identificación de nuevas tendencias emergentes. De igual manera, se aborda la brecha temporal de actualizar las principales tendencias de acondicionamiento físico y salud en el contexto mexicano para 2026, permitiendo brindar un mapa actualizado del sector.

Así pues, este marco teórico dinámico brinda directrices de contexto y actuales para el diseño e implementación de programas de intervención en acondicionamiento físico y salud, la actualización y formación continua de los profesionales del sector, inversión en equipamiento e infraestructura, así como la innovación en servicios complementarios del fitness. Es decir, este estudio favorecerá: al sector fitness a identificar en qué se debe de invertir y qué servicios desarrollar; a la salud pública a reconocer a través de que modalidades promover actividad física y prevenir enfermedades; a la profesionalización del capital humano a examinar las competencias actuales necesarias para atender las demandas actuales y futuras; a la investigación científica a analizar cómo cambia estructuralmente el sector fitness mexicano a través del tiempo; así como a los tomadores de decisiones a reflexionar acerca de las principales áreas de oportunidad que demanden capacitación, inversión o intervención.

De esta forma, se favorece el desarrollo sostenido de la industria y la promoción de estilos de vida activos, saludables y sostenibles entre la población mexicana. Es por ello, que el objetivo de este estudio es identificar las tendencias de acondicionamiento físico, nutrición y salud en México para el año 2026 y analizar los posibles cambios con relación al año que la antecede, así como su encuadre con los resultados de las tendencias fitness a nivel global para 2026.

Método

Diseño del estudio

El presente estudio es de carácter cuantitativo, no experimental, descriptivo y comparativo con un enfoque longitudinal de tendencia (trend study) con muestras independientes de 2025 y 2026 (Hernández-Sampieri, 2014) orientado al análisis evolutivo de las tendencias más relevantes de acondicionamiento físico, nutrición y salud en México para 2026. La investigación replica exactamente la metodología del ACSM, la cual ha sido replicada en diversos contextos nacionales, regionales y mundiales en los últimos 20 años.

Participantes

Los participantes fueron profesionales del acondicionamiento físico, nutrición y salud de las diversas regiones de México. La encuesta de 2026 fue enviada a 21,017 personas y se obtuvo una tasa de respuesta de 4.73%. Un total de 995 adultos mexicanos de 24 de las 32 entidades federativas respondieron en la encuesta, de los cuales 64.7% son hombres, 34.9% mujeres y 0.2% personas no binarias que dieron su consentimiento libre, informado y voluntario para participar en la investigación.

Para esta investigación, se incluyeron personas propietarias y administradores de gimnasios, instructores, entrenadores personales, profesionales de la actividad física, la nutrición, la terapia física y la medicina del deporte que residieran en algún de las 32 entidades federativas de México, y que brindaron su consentimiento libre, voluntario e informado para participar en el estudio. También se excluyeron profesionales que no formaran parte del sector de acondicionamiento físico y salud, así como personas de otras nacionalidades ajenas a la mexicana. Así mismo, se eliminaron aquellas respuestas que sin importar las razones no hayan concluido con el formulario, en los casos donde se identificó falta de formalidad en las respuestas, los casos duplicados controlados por el ítem de correo electrónico, así como las respuestas que no cumplieron con los criterios de inclusión. Por último se reconocen algunos posibles



sesgos como sesgo de autoselección, sesgo de conveniencia y sesgo de red o bola de nieve, derivados del muestreo no probabilístico.

Procedimiento

Se realizó la distribución del formulario a través de la base de datos de respondientes en ediciones anteriores, de la base de datos de investigadores de universidades mexicanas con oferta académica en actividad física, nutrición, terapia física y medicina del deporte, en las redes sociales del grupo de investigación UdeG-CA-1076 Determinantes de la Salud, grupos temáticos de propietarios y administradores de gimnasios, instructores, entrenadores personales, profesionales de la actividad física, la nutrición, la terapia física y la medicina del deporte.

Además, la encuesta fue distribuida a través de la comunidad de noticias, negocios, capacitación y redes de trabajo para investigadores, profesionales y emprendedores del fitness en México (Tendencias de acondicionamiento físico, nutrición y salud fitness México). Finalmente, la Red Mexicana de Investigación del Sector Fitness fortaleció la distribución de la encuesta en diversas regiones del país, particularmente en estados como Baja California, Nayarit, Jalisco, Veracruz, Morelos, Colima y Oaxaca. El levantamiento de datos se llevó a cabo del 13 de abril al 31 de mayo de 2025 (7 semanas). Fue administrada mediante un formulario a través de Google Forms, del cual se creó una única base de datos con los resultados, la cual fue tratada de manera anónima y confidencial, sin comprometer datos personales. Por último, los sujetos del estudio brindaron su consentimiento libre e informado para participar de manera voluntaria sin poner en riesgo su integridad, como lo establecen las normas éticas nacionales. Además el estudio se apega a los lineamientos y principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2024).

Instrumento

Para recolectar los datos de la presente investigación se usó el instrumento de Tendencias Fitness 2026 del ACSM (McAvoy et al., 2025), de 50 tendencias separadas en 9 categorías, además de las siguientes tendencias locales: Hiring graduated professionals in physical activity or related careers (Contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines) y Hybrid training (Hyrox® racing) (Entrenamiento híbrido: carreras tipo Hyrox®) con una valoración de escala tipo Likert de 10 puntos, desde 1 (definitivamente no es tendencia) al 10 (definitivamente es tendencia). La fiabilidad no fue evaluada, debido a que no se concibe como un instrumento psicométrico, sino como una matriz de tendencias jerarquizadas de mayor a menor para elaboración de rankings (Veiga et al., 2026). En su conjunto se incluyeron y adaptaron a la cultura nacional 52 tendencias fitness potenciales para su análisis (véase tabla 1). Además se incluyeron variables sociodemográficas, ocupacionales y laborales en el análisis para caracterizar la muestra y contextualizar los hallazgos.

Tabla 1. Potenciales tendencias fitness para 2026 por categoría.

Categoría	Tendencia
Centros de acondicionamiento físico	Gimnasios comerciales/multiusos; Centros de fitness con integración médica; Fitness en casa; Actividades fitness al aire libre; Gimnasios, clubes y spas premium; Estudios fitness especializados (boutiques).
Estructura de los programas de ejercicio	Clubes deportivos y de recreación para adultos; Clases de fitness grupales; Entrenamiento personal (presencial, online o combinado); Entrenamiento en pequeños grupos.
Modelos de negocio fitness	Contratación de profesionales del ejercicio certificados; Reembolso para profesionales del ejercicio calificados; Opciones de membresía flexibles; Programas de acondicionamiento físico y bienestar en centros de trabajo; Coaching de salud y bienestar; Contratación de profesionales graduados-as en actividad física o carreras afines*.
Prescripción de ejercicio para poblaciones clínicas	Ejercicio en el tratamiento del cáncer; Ejercicio para el manejo de enfermedades crónicas; Ejercicio en el manejo de enfermedades neurodegenerativas; Ejercicio y entrenamiento para personas con discapacidad.
Prescripción de ejercicio para poblaciones saludables con necesidades específicas	Entrenamiento no asociado a la estética corporal; Programas de ejercicios para personas neurodivergentes; Programas de acondicionamiento físico para adultos mayores; Desarrollo de estilo de vida activo para niños y adolescentes; Desarrollo deportivo juvenil; Aptitud física pre y postparto.
Modalidades de entrenamiento	Entrenamiento del core; Entrenamiento con peso corporal; Entrenamiento en circuito; Entrenamiento funcional; HIIT; Ejercicios de bajo impacto; Entrenamiento de movilidad y recuperación; Entrenamiento tradicional de fuerza; Levantamiento olímpico y levantamiento de potencia; Entrenamiento híbrido (carreras tipo Hyrox®)*.
Tecnología en el fitness	Tecnología de fitness impulsada por IA; Entrenamiento basado en datos a tiempo real; Plataformas de fitness gamificadas; Influencers/embajadores del fitness; Apps de ejercicio para teléfonos móviles; Tecnología portátil.



Programas de ejercicio	Ejercicio para la salud mental; Ejercicio para el control del peso corporal; Ejercicio para el equilibrio hormonal; Ejercicio es medicina; Medicina del estilo de vida.
Rehabilitación y readaptación física	Terapias de estimulación muscular eléctrica (EMS); Terapias de frío y calor; Terapias basadas en la luz; Terapias de neuroregulación; Terapias de percusión, vibración y compresión.

Análisis de datos

Para el tratamiento de los datos recolectados se utilizaron análisis descriptivos, se calculó la frecuencia y distribución de las características laborales y sociodemográficas para caracterizar la muestra. Posteriormente se caracterizaron los centros de trabajo y por último se obtuvieron las medias y desviación estándar de cada potencial tendencia, clasificándolas por puntuación en orden descendente y seleccionando las 20 principales. Se utilizó el software *Statistical Package for the Social Science* versión 25 (SPSS) para realizar los análisis estadísticos.

Resultados

En la tabla 2 se observan las características de la muestra en la cual se presentó una mayor proporción de hombres (64.7%). Con relación al grupo de edades, son los jóvenes de 22 a 34 años los predominantes (51.2%), seguido de jóvenes menores de 21 años (21.5%) y de 35 a 44 años (15.7%). Respecto a la formación académica, la mayor proporción son profesionales con grado universitario en actividad física o carreras afines (44.2%) y 29.1% con estudios de bachillerato o preparatoria, reflejando un nivel educativo profesional predominante en el sector. Respecto a la experiencia laboral, los participantes reportan entre 1 y 3 años (31.3%), seguido por profesionales con menos de un año (19.3%). Por último, los ingresos mensuales indican que el 50% gana menos de \$8,300 pesos, mientras que el 27.2% gana entre \$8,300 a \$16,599. Esto sugiere ingresos económicos bajos y medios en el sector fitness mexicano. Véase tabla 2.

Tabla 2. Caracterización de la muestra n=995

Característica	%
Género	
Hombre	64,7
Mujer	34,9
No binario	0,1
Prefiero no decirlo	0,3
Edad	
Menos de 21 años	21,5
22-34 años	51,2
35-44 años	15,7
45-54 años	7,6
Más de 54 años	4,0
Formación académica	
Preparatoria o bachillerato terminado	29,1
Personal con grado universitario en nutrición, medicina, enfermería, terapia física o gerontología	13,4
Profesional con grado universitario en actividad física o carreras afines	44,2
Maestría en actividad física o afines	10,0
Doctorado en actividad física o afines	3,3
Años de experiencia en el sector	
Menos de 1 año	19,3
1-3 años	31,3
4-6 años	16,2
7-9 años	8,8
10-20 años	17,0
Más de 20 años	7,4
Ingreso mensual*	
Menos de \$8,300	50,0
\$8,300-\$16,599	27,2
\$16,600-\$24,899	11,7
\$24,900-\$33,200	6,1
Más de \$33,200	4,9

*El ingreso mensual promedio está calculado en pesos mexicanos.



En la tabla 3 se muestra la ocupación de las personas encuestadas, mostrando perfiles profesionales variados asociados al ámbito de la actividad física, el deporte y la salud. Son estudiantes de licenciatura en actividad física o áreas afines quienes representan la mayor proporción de la muestra (16.8%), seguido por entrenadores o instructores deportivos (16.2%) y entrenadores personales (14.8%). Véase tabla 3.

Tabla 3. Ocupación de las personas encuestadas

Ocupación principal	%
Entrenador/a personal	14,8
Instructor/a de sesiones fitness grupales	5,4
Fisiólogo/a del ejercicio	0,7
Médica/o del deporte	0,7
Gerente, director/a, operador/a de gimnasio	3,7
Instructor/a de gimnasio	5,1
Propietario/a de gimnasio o programa fitness	2,4
Entrenador/a (coach) de salud/bienestar	3,0
Entrenador/a o instructor/a deportivo	16,2
Estudiante de licenciatura en actividad física o afines	16,8
Estudiante de posgrado en actividad física o afines	1,8
Profesor/a de educación física	12,4
Profesor/a investigador/a universitario/a	4,2
Profesional del área de la salud (fisioterapia, gerontología, medicina, enfermería)	3,3
Nutrióloga/o	4,4
Gestor/a o promotor/a deportivo	4,0
Salud y bienestar corporativo (en centros de trabajo)	1,0

En la tabla 4 se muestran las características de los centros de trabajo. La mayoría de los participantes trabajan en los sectores: público (51.0%) y privado (40.5%), donde los principales centros de trabajo son: universidades o centros escolares (30.6%), gimnasios públicos o privados abiertos al público en general (22.9%) y clubes o centros recreativos (18.4%). En cuanto a la situación laboral, la mayoría de la muestra analizada trabaja a tiempo parcial donde el 66.1% le dedican 20 horas semanales o menos a trabajar en la industria del fitness. Véase tabla 4.

Tabla 4. Características de los centros de trabajo

Sector fitness en el que trabaja	%
Público	51,0
Privado	40,5
Asociación civil/deportiva	8,5
Característica principal de su centro de trabajo	%
Club o centro recreativo	18,4
Universidad o centro escolar	30,6
Gimnasio público o privado abierto al público en general	22,9
Instalación o programa fitness público gratuito o de bajo costo	2,4
Espacio al aire libre	8,3
Corporativo (programas de ejercicio y salud en centros de trabajo y para trabajadoras/es)	2,4
Hospital, clínica o programa fitness médico	4,2
Entrenamientos en línea/on line	2,6
A domicilio	2,2
Gimnasio o centro de entrenamiento propio	5,9
Situación laboral con respecto a la intervención profesional en el fitness y la salud	%
Trabajo tiempo completo	33,9
Trabajo tiempo parcial (20 horas o menos por semana)	66,1

En la tabla 5 se observan las principales 20 tendencias del fitness en México para 2026, categoría y evolución y se establecieron tres categorías: top 5, top 10 y top 20, considerando su posición en la evolución de las tendencias, su categoría temática y su estabilidad esperada en los próximos años.

En el top 5 se ubican: el ejercicio para el control del peso corporal, los gimnasios comerciales o multi-usos, el entrenamiento tradicional de fuerza, el entrenamiento funcional y la tecnología portátil, estas son las tendencias que se consolidan para 2026 como las más destacadas. En el top 10 se encuentran: el desarrollo deportivo juvenil, el entrenamiento con peso corporal, el entrenamiento basado en datos a tiempo real, la contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines y las terapias de frío y calor.



Para completar el top 20 se integran: el ejercicio para la salud mental, el ejercicio para el manejo de enfermedades crónicas, las terapias de estimulación muscular eléctrica, los programas de acondicionamiento físico para adultos mayores, el entrenamiento del core, la tecnología de fitness impulsada por inteligencia artificial, la medicina del estilo de vida, el entrenamiento no asociado a la estética corporal, las aplicaciones de ejercicio para teléfonos móviles y el entrenamiento en circuito.

De manera global, este ranking sugiere que las tendencias fitness para México en 2026 transitan a un modelo que agrupa formas de entrenamiento consolidadas con enfoque en salud y bienestar, así como la prescripción de ejercicio en diversas poblaciones, además del uso de tecnologías digitales e inteligencia artificial de manera creciente. Esto indica estabilidad y transformación en la forma de entrenar en el sector a mediano plazo con modelos más personalizados, profesionales y con base en evidencia científica. Véase tabla 5.

Tabla 5. Principales 20 tendencias del fitness en México para 2026, evolución y categoría

N°	Evolución	Tendencia, media y desviación estándar	Categoría	Estabilidad como tendencia (5 años)
1	≡	Ejercicio para el control del peso corporal 8.92 ± 1.76	Programas de ejercicio	☑
2	↷	Gimnasios comerciales/multiusos 8.91 ± 1.76	Centros de acondicionamiento físico	
3	≡	Entrenamiento tradicional de fuerza 8.9 ± 1.55	Modalidades de entrenamiento	☑
4	↑	Entrenamiento funcional 8.8 ± 1.6	Modalidades de entrenamiento	☑
5	↷	Tecnología portátil 8.78 ± 1.73	Tecnología en el fitness	
6	↑	Desarrollo deportivo juvenil 8.75 ± 1.72	Prescripción de ejercicio para poblaciones saludables con necesidades específicas	
7	↑	Entrenamiento con peso corporal 8.73 ± 1.67	Modalidades de entrenamiento	☑
8	↷	Entrenamiento basado en datos a tiempo real 8.71 ± 1.74	Tecnología en el fitness	
9	↑	Contratación de profesionales graduados-as en actividad física o carreras afines 8.69 ± 1.87	Modelos de negocio fitness	
10	☆	Terapias de frío y calor 8.69 ± 1.82	Rehabilitación y readaptación física	
11	↓	Ejercicio para la salud mental 8.67 ± 1.89	Programas de ejercicio	
12	↑	Ejercicio para el manejo de enfermedades crónicas 8.66 ± 1.89	Prescripción de ejercicio para poblaciones clínicas	
13	☆	Terapias de estimulación muscular eléctrica 8.66 ± 1.83	Rehabilitación y readaptación física	
14	↓	Programas de acondicionamiento físico para adultos mayores 8.65 ± 1.82	Prescripción de ejercicio para poblaciones saludables con necesidades específicas	
15	↷	Entrenamiento del core 8.65 ± 1.75	Modalidades de entrenamiento	
16	☆	Tecnología de fitness impulsada por IA 8.62 ± 1.88	Tecnología en el fitness	
17	↷	Medicina del estilo de vida 8.61 ± 1.9	Programas de ejercicio	
18	☆	Entrenamiento no asociado a la estética corporal 8.61 ± 1.87	Prescripción de ejercicio para poblaciones saludables con necesidades específicas	
19	↓	Apps de ejercicio para teléfonos móviles 8.61 ± 1.82	Tecnología en el fitness	
20	↷	Entrenamiento en circuito 8.6 ± 1.7	Modalidades de entrenamiento	

↑ Subió, ↓ bajó, ≡ igual, ☆ aparece por primera ocasión 2020-2026, ↷ reaparece en el top 20, ☑ tendencia estable: aparece en el top 20 cada año 2022-2026.

En la tabla 6 se puede observar la comparativa de las tendencias fitness para México 2025-2026 y las tendencias fitness de Estados Unidos para 2026, en la cual se muestran un nivel de similitud elevada. Por un lado, la comparativa de evolución de 2025 a 2026 en México tiene 11 tendencias que repiten su



lugar en el ranking nacional, de las cuales 7 están en el top 10. Las tendencias que repiten su aparición en el top 20 para 2026 son: Ejercicio para el control del peso corporal, gimnasios comerciales/multiusos, entrenamiento tradicional de fuerza, entrenamiento funcional, desarrollo deportivo juvenil, entrenamiento con peso corporal, contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines, ejercicio para la salud mental, ejercicio para el manejo de enfermedades crónicas, programas de acondicionamiento físico para adultos mayores y apps de ejercicio para teléfonos móviles. Dichas modalidades sugieren una sólida influencia de los requerimientos sociales y de salud pública específicos de México.

Por otro lado, la encuesta mexicana para 2026 tiene 13 convergencias que aparecen en el top 20, y 8 en el top 10, de la encuesta de Estados Unidos para este mismo año, las cuales son: Tecnología portátil, programas de acondicionamiento físico para adultos mayores, ejercicio para el control del peso corporal, apps de ejercicio para teléfonos móviles, entrenamiento del core, balance y flow, ejercicio para salud mental, entrenamiento tradicional de fuerza, entrenamiento basado en datos a tiempo real, entrenamiento funcional fitness, ejercicio para el manejo de enfermedades crónicas, terapias de frío y calor, gimnasios comerciales/multiusos y desarrollo deportivo juvenil. De manera global, la comparativa sugiere coincidencias estructurales alrededor del ejercicio como una estrategia de promoción para la salud pública en ambos contextos, aunque con diferencias que se asocian a la evolución del sector, así como el poder adquisitivo de la población. Esto es primordial para entender cómo evoluciona la industria fitness en ambos contextos.

Tabla 6. Comparación descriptiva de tendencias fitness en México 2025-2026 y tendencias fitness de Estados Unidos para 2026

Nº	Tendencias Fitness en México para 2025 (Gómez-Chávez et al., 2025)	Tendencias Fitness en México para 2026 (presente estudio)	Tendencias Fitness Estados Unidos para 2026 (McAvoy et al., 2025)
1	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Ejercicio para el control del peso corporal	Tecnología portátil
2	Entrenamiento personal	Gimnasios comerciales/multiusos	Programas de acondicionamiento físico para adultos mayores
3	Entrenamiento tradicional de fuerza	Entrenamiento tradicional de fuerza	Ejercicio para el control del peso corporal
4	Programas de entrenamiento y alimentación	Entrenamiento funcional	Apps de ejercicio para teléfonos móviles
5	Entrenamiento funcional	Tecnología portátil	Entrenamiento del core, balance y flow
6	Programas de ejercicio para salud y bienestar mental	Desarrollo deportivo juvenil	Ejercicio para salud mental
7	Dieta saludable	Entrenamiento con peso corporal	Entrenamiento tradicional de fuerza
8	Entrenamiento específico para un deporte (desarrollo atlético juvenil)	Entrenamiento basado en datos a tiempo real	Entrenamiento basado en datos a tiempo real
9	Clubs de actividades recreativas y deportivas (caminata, running o bicicleta) para adultos	Contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines	Clubes recreativos y deportivos para adultos
10	Equipos multidisciplinarios de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutriólogos)	Terapias de frío y calor	Entrenamiento funcional
11	Entrenamiento con el peso corporal	Ejercicio para la salud mental	Estudios fitness especializados (Boutique)
12	Contratación de profesionales certificados.	Ejercicio para el manejo de enfermedades crónicas	HIIT
13	Programas de acondicionamiento físico para adultos mayores	Terapias de estimulación muscular eléctrica	Clases fitness grupales
14	Apps para teléfonos móviles	Programas de acondicionamiento físico para adultos mayores	Ejercicio para el manejo de enfermedades crónicas
15	Contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines	Entrenamiento del core	Contratación de profesionales del ejercicio certificados
16	Readaptación cardiometabólica (actividades de atención complementaria de enfermedades como diabetes, hipertensión, dislipidemias)	Tecnología de fitness impulsada por IA	Ejercicio y entrenamiento para personas con discapacidad
17	Gimnasios de costos y membresías económicas	Medicina del estilo de vida	Terapias de frío y calor
18	Actividades fitness al aire libre	Entrenamiento no asociado a la estética corporal	Actividades fitness al aire libre
19	Programas de ejercicio para niños y adolescentes	Apps de ejercicio para teléfonos móviles	Gimnasios comerciales/multiusos
20	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Entrenamiento en circuito	Desarrollo deportivo juvenil



Tendencias en **negrita** indican las coincidencias de 2025 y 2026.

Tendencias en *cursiva* indican las coincidencias entre México y USA para 2026.

Discusión

A continuación se presentan y discuten las principales tendencias fitness con base en su evolución y comparativa nacional e internacional para 2026:

1. Ejercicio para el control del peso corporal: Se refiere a programas de actividad física que apoyan el objetivo específico de pérdida o aumento de peso corporal, mientras se mejora la masa muscular y fuerza, además de reducir la grasa corporal, particularmente la grasa intraabdominal. De manera general, se induce un déficit calórico, se optimiza la oxidación de grasas para mantener una composición corporal saludable (Oppert et al., 2021). Esta tendencia es una de las más fuertes y se consolida de manera absoluta siendo top 1 desde 2021 a la fecha, lo cual se explica desde la problemática actual de sobrepeso y obesidad en niños, jóvenes y adultos en el país. Para este año, el cambio del concepto de “pérdida de peso” a “control de peso” hace referencia a un enfoque más sostenible a largo plazo y que sugiere una prioridad indiscutible en el sector fitness mexicano. Se espera que esta tendencia se siga manteniendo para futuras ediciones en el primer puesto. Respecto al contexto internacional, esta tendencia aparece en el lugar 3, sugiriendo la relevancia y probable permanencia en los próximos años. Así mismo, la evidencia ha mostrado que programas entre 8 y 12 semanas muestran mejoras en la composición corporal, funcionalidad y calidad de vida (Pleticosic-Ramírez et al., 2024).

2. Gimnasios comerciales/multiusos: Incluye grandes gimnasios con cuotas accesibles para todas las personas, cuentan con equipamiento diverso y amplio, además de espacios para realizar ejercicio en grupo. Con distintas ubicaciones convenientes, buscan atraer a clientes que prefieren entrenamientos autoguiados, valoran la comodidad de la instalación así como la accesibilidad por encima de servicios especializados. De manera global, son instalaciones integrales de gran escala que ofrecen diversidad de modalidades de entrenamiento (fuerza, clases grupales, aeróbico, zonas funcionales, etc.). Es la primera vez que aparece en el top 3, en 2025 aparecía como “gimnasios de costos económicos” (#17) y su posición en el segundo lugar sugiere un resurgimiento importante de las cadenas de gimnasios y centros integrales posteriores a su declive posterior a la pandemia de COVID-19. Además, la presencia de esta tendencia en el segundo lugar se pudiera explicar por la accesibilidad y asequibilidad para ingresar a un espacio seguro, profesional y cómodo para realizar actividades fitness. Sin embargo, aunque aparece también en el contexto internacional, lo hace en el lugar 19, lo cual denota una marcada diferencia entre ambos contextos. En ese sentido son: apoyo de familia y amigos, la calidad del servicio y atención por parte de los profesionales y la percepción de seguridad, los elementos predictores que aseguran la adherencia a los gimnasios comerciales (Gabay & Oravitan, 2022), además de la experiencia fitness digital y disponibilidad de equipos (Ristiawan et al., 2026; Surujlal & Dhurup, 2012).

3. Entrenamiento tradicional de fuerza: Esta tendencia focaliza la técnica y progresión estructurada para desarrollar fuerza muscular a través de distintas cargas externas (bandas elásticas, mancuernas, barras, discos, maquinas, etc.), utilizando principios como hipertrofia, sobrecarga progresiva y periodización (American College of Sports Medicine, 2026) para mejorar la fuerza máxima, mineralización ósea y el rendimiento (Androulakis Korakakis et al., 2024; Zatsiorsky et al., 2020). Esta es una de las tendencias más estables al ocupar el #4 en 2021 y 2022, subió al #3 en 2024 y 2025, además se mantiene en el mismo puesto para 2026, lo cual sugiere la consolidación de esta tendencia como una modalidad de entrenamiento que prioriza la base estructural muscular sobre modas pasajeras. La presencia sostenida de esta tendencia se pudiera explicar a través de los múltiples beneficios que brinda el trabajo de fuerza para todas las personas. Por otro lado, también tiene presencia en la encuesta internacional aunque en un puesto menor (#7). Se espera que siga teniendo presencia en los principales puestos de los próximos años.

4. Entrenamiento funcional: Metodología de entrenamiento que utiliza movimientos multiplanares y multiarticulares que replican las demandas biomecánicas y fisiológicas de las actividades de la vida cotidiana, así como de modalidades deportivas. Se enfoca en mejorar la eficiencia neuromuscular, la estabilidad, el equilibrio, la fuerza, la capacidad cardiovascular y la coordinación, incluso en poco tiempo (4-8 semanas) a través de elementos críticos como el *momentum*, rotación, locomoción, cambios de nivel, empujes y tracciones (Beckham & Harper, 2010; Santana, 2016). Es una tendencia que históricamente



ha tenido fuerte presencia en el top 5, fue #2 en 2021 y 2022, luego bajo al #5 en 2024 y 2025. Su subida al #4 representa su vigencia actual como una tendencia clave para el acondicionamiento físico en México y se pudiera explicar debido a que es una modalidad atractiva que genera sentido de variabilidad evitando la monotonía del entrenamiento convencional. Por ello, se espera que esta tendencia continúe en los primeros lugares para los próximos años. Así mismo, esta tendencia aparece en el lugar #10 en la encuesta internacional, reforzando la importancia y vigencia de dicha modalidad de entrenamiento.

5. Tecnología portátil: Dispositivos como relojes inteligentes, GPS y monitores de actividad física que rastrean métricas de rendimiento y salud en tiempo real (frecuencia cardíaca, gasto energético, variabilidad cardíaca, pasos, distancia, intensidad del entrenamiento, etc.), facilitando la mejora del progreso físico a través del monitoreo constante para la toma de decisiones del control de la carga interna y externa en el entrenamiento, incluso aplicable a la educación física. Además de ser fáciles de usar, mejoran significativamente la autodisciplina, logro de metas, autogestión de la salud (Puri et al., 2023), salud percibida, estilo de vida más activo, ayuda a optimizar los entrenamientos (Lunney et al., 2016) y reduce el riesgo de lesiones (De Fazio et al., 2023). Esta tendencia se pudiera explicar a través del uso de tecnología portátil, la cual se está volviendo cada vez más popular en el cuidado de la salud personal al incentivar a las personas a aumentar sus niveles de actividad física diaria, por lo que su uso es recomendado (Ferguson et al., 2022; Kaewkannate & Kim, 2016). Esta tendencia ha tenido cambios drásticos a través del tiempo en el contexto mexicano ya que solía estar relegada al ocupar el puesto #15 en 2021, estuvo fuera del top 20 en 2022, 2023, 2024 y 2025. Su regreso al top 20 en el #5 sugiere que el mercado fitness en México ha adoptado de manera masiva el uso de estos dispositivos tecnológicos, alineándose con la tendencia mundial en la cual ocupa el puesto #1 para 2026.

6. Desarrollo deportivo juvenil: Se refiere a programas deportivos a largo plazo que mejoran las habilidades físicas, técnicas y tácticas de niños y adolescentes, promueven el rendimiento a través de la participación en distintos deportes, previenen lesiones, fomentan el trabajo colaborativo, así como valores como la competencia y el espíritu deportivo, además de ser un ambiente transformador para el desarrollo juvenil. También se ha evidenciado que una comunidad sólida ayuda a hacer más sólido el proceso de desarrollo deportivo en jóvenes (Jones et al., 2020). Sin embargo esta tendencia enfrenta algunos retos como: aumento de captación de talentos, retención de jóvenes y garantizar que los atletas prosperen en su trayectoria deportiva (Till et al., 2025), así como la falta de modelos estandarizados de desarrollo claros por la falta de datos empíricos que los respalden, abriendo una oportunidad interesante para el sector fitness (Varghese et al., 2021). Esta tendencia ha cambiado su estructura a través de los años apareciendo en 2022 y 2023 como “programas para combatir la obesidad infantil” (#7). De igual manera en 2025 apareció como “entrenamiento específico para un deporte/desarrollo atlético” ubicándose en el #8 y este año sube de puesto (#6) consolidándose con este nuevo término más profesional. Sin embargo, aunque aparece como coincidencia con el contexto estadounidense, lo hace en el último puesto del ranking (#20). El ascenso de esta tendencia pudiera explicarse a través del incremento de la oferta de actividades físico-deportivas hacia la población juvenil, reconociendo la importancia de la actividad física en el desarrollo integral de los jóvenes.

7. Entrenamiento con peso corporal: Modalidad de entrenamiento de fuerza económico que combina patrones de movimiento neuromotores y multiplanares con el propio peso corporal y la gravedad de manera orgánica como principal resistencia, facilita el control motor relativo así como la resistencia muscular local, el equilibrio, la coordinación, la flexibilidad y contribuye a la mejora de la condición física (Langton & King, 2018; Lipecki & Rutowicz, 2015). Un claro ejemplo de ello es la práctica de la calistenia (Thomas et al., 2017). Esta ha sido una tendencia estable de los puestos intermedios, ha pasado por el #5 en 2021, #8 en 2023 y #11 en 2025, y retomando su importancia para subir al #7 en 2026, lo cual sugiere una recuperación de esta modalidad de entrenamiento y que se explica su presencia en el ranking debido a que es una tendencia accesible y asequible para todas las personas. Sin embargo, esta tendencia no tiene presencia en la encuesta mundial para 2026.

8. Entrenamiento basado en datos a tiempo real: Se utiliza biorretroalimentación inmediata y tecnología portátil in situ para prescribir, ajustar carga de entrenamiento y monitorear variables como: velocidad de ejecución, frecuencia cardíaca, volumen de oxígeno máximo y patrones de sueño, adaptando entrenamientos y recuperación para optimizar personalización, análisis táctico, rendimiento y salud, además de reducir el riesgo de lesiones. La evidencia científica sugiere que esta tendencia configura el futuro del entrenamiento deportivo con un cambio de paradigma, reduciendo la subjetividad y basándose en datos

para la toma de decisiones in situ y su aplicación futura debería explorar diversas poblaciones e integrar métricas fisiológicas adicionales (Amat et al., 2025; Shan et al., 2026). Esta tendencia es una evolución de la “monitorización de resultados” que ha tenido presencia en 2021 (#17) y 2022 (#12). Para este año se hace una especificación a “tiempo real” lo que sugiere una mayor sofisticación de uso de tecnología para la gestión durante el entrenamiento y no solo post entrenamiento. De igual manera, esta tendencia aparece en el mismo puesto que en la encuesta internacional, lo cual pudiera explicar la implementación de la tecnología para la toma de decisiones y ajustar los entrenamientos como parte de la profesionalización en aumento del sector, pasando de un modelo de toma de decisiones subjetivas a uno basado en datos cuantitativos. Se espera que esta tendencia siga creciendo en importancia en los próximos años.

9. Contratación de profesionales graduados en actividad física: Se le da prioridad a contratar profesionales con formación universitaria en ciencias de la actividad física, cultura física o afines, los cuales son altamente cualificados y competentes en aspectos teóricos, técnicos, metodológicos, prácticos y actitudinales, lo que impulsa la competitividad y el desarrollo de la industria fitness, además de contribuir al capital social y humano de los países (Gök & Aslan, 2023). La importancia de esta tendencia se puede explicar desde inicios del siglo XXI, donde la evidencia científica demuestra que educadores físicos y entrenadores con altos niveles educativos presentan mayores competencias profesionales como: planeación anual y multianual, orientación hacia práctica y competencias, estrategias de educación y entrenamiento (Gauld & Miller, 2004; Santos et al., 2010). Así mismo, profesionales con mayores títulos académicos reconocen la importancia del conocimiento específico del entrenamiento en las modalidades físico-deportivas específicas (Marques dos Santos et al., 2010). A pesar de ser la tendencia #1 en la primera edición de la encuesta mexicana en 2020, su presencia en el top 20 ha sido en puestos inferiores (#18 en 2023, #17 en 2024 y #15 en 2025), quizá debido al surgimiento de *influencers* del fitness o nuevos servicios y/o productos más llamativos para los consumidores del sector. Sin embargo, para este año aumenta su relevancia y regresa el top 10, lo cual se pudiera explicar desde una revaloración profesional positiva del sector fitness frente al intrusismo profesional en México. Aun así, sorprende que no tenga presencia en el ranking mundial, lo cual pueda estar explicado por las micro credenciales del fitness que han surgido en el mercado en los últimos años.

10. Terapias frío/calor: Consiste en aplicación de estrés térmico controlado que incluyen inmersión corporal completa (ducha fría, inmersión en agua fría, crioterapia, jacuzzi, sauna), así como aplicación de calor o frío de forma local para regular la temperatura y el flujo sanguíneo en la zona a tratar. Esta modalidad facilita la modulación de la inflamación, reducción de dolor y mejora la recuperación hemodinámica. La evidencia científica disponible indica que estas modalidades de terapia facilitan los procesos de desinflamación y recuperación post ejercicio, así como en lesiones musculoesqueléticas agudas y crónicas (Ahokas et al., 2023). En una revisión sistemática (Malanga et al., 2015) se evidencia que los efectos fisiológicos de las terapias de frío incluyen reducción de: dolor, flujo sanguíneo, edemas, inflamación, espasmos musculares, aunque hay evidencia limitada de ensayos clínicos aleatorios que sustenten el uso del frío en lesiones musculoesqueléticas agudas y dolor muscular de aparición tardía (DOMS). Respecto al uso de terapia de calor, se muestran efectos como: alivio de dolor, incremento en flujo sanguíneo y metabolismo, así como elasticidad de tejidos conectivos. Aunque el uso tópico de calor es limitado, se evidencia que el uso de compresas calientes reduce el dolor en el corto plazo, además de aliviar el dolor muscular de aparición tardía significativamente mayor que el frío. Se necesitan más investigaciones en el tema para clarificar sus beneficios (Wiriawan et al., 2025) De manera sorpresiva hace su aparición por primera vez en la encuesta nacional del contexto mexicano en el #10. Esto pudiera explicarse debido a la influencia global del *biohacking*, así como la recuperación activa que no había tenido presencia en las ediciones del 2020 al 2025. Así mismo, aparece como tendencia en el puesto #17 de la encuesta global, sugiriendo su importancia como estrategia complementaria en el proceso de recuperación post entrenamiento.

11. Ejercicio para la salud mental: Esta tendencia reconoce el ejercicio como una herramienta estratégica poderosa para el bienestar mental, reducir la ansiedad, estrés y depresión, contribuyendo a la regulación de neurotransmisores, mejora del estado cognitivo-emocional y aumento del bienestar subjetivo, el afecto, la autoestima, la autoeficacia, la satisfacción con la imagen corporal, así como apoyo y conexión social (White et al., 2024). Además, esta tendencia podría considerarse en conjunto con la psicoterapia como tratamiento básico para la salud mental (Noetel et al., 2024). La evidencia científica sostiene que el entrenamiento aeróbico, el entrenamiento de resistencia, así como las prácticas cuerpo mente (yoga o taichi) contribuyen a mejorar el estado de ánimo, la cognición y la resiliencia (Delgado Salazar



et al., 2019; García et al., 2024). Esta aproximación basada en evidencia ofrece soluciones accesibles para mejorar la salud mental y física, y es adoptada en centros fitness, corporativos de bienestar y programas comunitarios. Esta tendencia hizo su primera aparición en 2025 en el puesto #6 y baja al #11 este año, aunque se mantiene como una estrategia de intervención no farmacológica post pandemia. Así mismo, aparece en la encuesta mundial en el puesto #6, lo cual puede explicarse desde la visión integral de atención a la crisis global de salud mental actual. Se espera que esta tendencia siga apareciendo en los primeros puestos para próximas ediciones.

12. Ejercicio para el manejo de enfermedades crónicas: Hace referencia a programas efectivos que integran la actividad física para el manejo de padecimientos como osteoartritis (Deng et al., 2023), diabetes (Yang et al., 2019), Parkinson (Bispo et al., 2024), enfermedades cardiovasculares (Pinckard et al., 2019), afecciones crónicas y trastornos autoinmunes (Blank et al., 2024), además se presenta como una herramienta terapéutica para el control metabólico. Los profesionales de la salud deben evaluar, asesorar, orientar y derivar a las personas a profesionales cualificados del ejercicio para su tratamiento. Esta tendencia aparece en años anteriores (#16 en 2022, #14 en 2024 y #16 en 2025) como “readaptación metabólica, actualiza su nombre a uno más amplio y sube 4 peldaños respecto al año anterior teniendo su mejor puesto en la historia de la encuesta nacional. Esta tendencia reafirma su importancia al aparecer también en la encuesta internacional en el #14, lo cual se pudiera explicar debido la necesidad de la población global de atender los principales problemas de salud pública a través de la actividad física.

13. Terapias de estimulación muscular eléctrica: Modalidad terapéutica que utiliza impulsos eléctricos para aliviar el dolor, activar músculos y favorecer la recuperación, incluyendo estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS) para el dolor y estimulación eléctrica neuromuscular (NMES) para acelerar la recuperación funcional, potenciar la función muscular y mejora la neuroplasticidad (Ahmed & Mohammed Younis, 2026). Incluso para personas con avanzada edad que tienen complicaciones para realizar ejercicios dinámicos de fuerza es una alternativa eficiente para conservar masa muscular, potencia y fuerza, así como de la densidad mineral ósea (Kemmler et al., 2010; von Stengel et al., 2015). Además, tiene efectos positivos en la capacidad aeróbica y fuerza muscular a partir de 5 semanas, lo que sugiere que es una alternativa para pacientes en rehabilitación que no pueden realizar ejercicios de resistencia (Deley & Babault, 2014). Aunque esta terapia ha existido desde hace años, no había tenido presencia en el ranking nacional, lo que sugiere una evolución del sector a integrar elementos complementarios al proceso de entrenamiento como parte de la popularización tecnológica en México. Por el contrario, no aparece en el top 20 de la encuesta de Estados Unidos para 2026. La explicación de la presencia por primera vez de esta tendencia quizá esté relacionada a la implementación de servicios complementarios en el fitness gracias al uso de las redes sociales, las cuales permiten posicionar un nuevo producto/servicio de manera global en poco tiempo.

14. Programas de acondicionamiento físico para adultos mayores: Programas que ponen énfasis y atienden los requerimientos de acondicionamiento físico para personas de 60 años o más, que tienen como objetivo mejorar la calidad de vida, optimizar el perfil lipídico, prevenir la sarcopenia y osteopenia, reducir el riesgo de caídas, así como promover la independencia y funcionalidad en la tercera edad, principalmente a través de ejercicios multicomponentes que combinan equilibrio, fuerza, coordinación y resistencia aeróbica, además de ser un factor socializador que fomenta las relaciones sociales sanas (Montealegre Suarez et al., 2026). Además se ha evidenciado que el envejecimiento activo es una prioridad para los sistemas de salud al aumentar la esperanza de vida modifica el enfoque de la longevidad hacia la calidad de vida de las personas (Di Domenico et al., 2026). Así mismo las claves para la adherencia en este grupo etario son la socialización y la percepción de beneficios que brinda el ejercicio (Assumpção Harris et al., 2020). Esta es una tendencia estable en el ranking nacional al aparecer en el lugar #10 en 2020, sale del ranking para 2021, regresa en el puesto #14 para 2022, vuelve a salir en 2023 y 2024, pero reaparece en 2025 en el lugar #14. Así mismo, se consolida en el lugar #2 en la encuesta mundial. Este resultado pudiera explicarse a través del crecimiento sostenido de la población de adultos mayores en México y el mundo, y aunque no es una de las principales tendencias, es un nicho emergente del sector fitness que se pudiera prever que continúe en años futuros.

15. Entrenamiento del core: Programas diseñados para mejorar la estabilidad, resistencia muscular, control neuromuscular, movilidad y coordinación, mientras se promueven movimientos precisos para mejorar la condición física y funcional general (Bagherian et al., 2019; Rodríguez-Perea et al., 2023). Algunos ejemplos de modalidades son yoga, pilates y barre. Esta modalidad se enfoca en la musculatura



lumbar, pélvica y estabilidad del tronco para la transferencia óptima entre el tren superior e inferior, además contribuye a prevenir lumbalgias y mejorar la calidad de vida (Barrio et al., 2022). La evidencia científica muestra que mejora el desempeño atlético en general y es sugerido que este entrenamiento se integre para optimizar resultados de rendimiento y fuerza (Yu et al., 2025). Esta tendencia regresa al top 20 después de no aparecer en 2025, 2024, 2022 y 2020, aunque ocupó los últimos puestos en 2021 (#19) y 2023 (#16). Contrario a la encuesta mexicana, el entrenamiento del core se posiciona en el puesto #5 de la encuesta global. El regreso de esta tendencia pudiera explicarse a través del resurgimiento actual de nuevas ofertas del fitness en México como: pilates, barre o yoga, las cuales se centran principalmente en el desarrollo de fuerza del core como objetivo central.

16. Tecnología de fitness impulsada por inteligencia artificial: Soluciones que se basan en la utilización de inteligencia artificial que personalizan entrenamientos, ofrecen retroalimentación biomecánica en tiempo real confiable, además de ajustar la resistencia y postura de los movimientos, optimizar el rendimiento deportivo, prevenir lesiones, mejorar la salud y mejorando así la experiencia del entrenamiento tanto en casa como en el gimnasio (Fang et al., 2024; Madrigal-Cerezo et al., 2026; Oh et al., 2021). Así mismo, empodera a los entrenadores y atletas para tomar decisiones informadas en distintas modalidades físico-deportivas (Srivastava et al., 2024), constituyendo el inicio de un cambio de paradigma en el fitness al sugerirse como un método más económico y efectivo comparado con los entrenadores personalizados tradicionales (Bays et al., 2024). Esta es la primera aparición de la IA generativa y predictiva en la encuesta nacional, lo cual pudiera marcar un precedente importante en la industria fitness que ayude a facilitar el proceso de entrenamiento y aumentar los niveles de actividad física de la población mexicana en el futuro. Lo que llama la atención, es que esta tendencia no aparece en el ranking global para 2026. La presencia de esta tendencia por primera vez pudiera explicarse a través del crecimiento y desarrollo exponencial de la inteligencia artificial en los últimos años y su aplicación en diversos sectores, del cual el ámbito fitness no está exento.

17. Medicina del estilo de vida: Esta tendencia es una estrategia alternativa global de bajo costo que promueve hábitos saludables y sostenibles como la práctica de la actividad física, alimentación saludable, higiene y calidad del sueño, mejorar la alfabetización en salud así como el manejo del estrés. Se plantea como una propuesta efectiva y poderosa para prevenir, reducir y revertir enfermedades crónicas y mejorar la salud integral (John et al., 2023; Lippman et al., 2024; Sadiq, 2023), además contribuye a forjar una salud pública y desarrollo económico para las naciones (Bodai et al., 2018; Wirnitzer et al., 2026). Esta tendencia aparece por primera vez en el lugar #13 en 2024, sale del ranking para 2025 y regresa en los últimos puestos para este año, lo que sugiere una transición hacia un enfoque holístico en la atención a la salud. Así mismo, no tiene presencia en el ranking mundial para 2026. La presencia de esta tendencia en los últimos lugares pudiera explicarse debido a que es una tendencia que nace en Estados Unidos y no es muy practicada en México, sin embargo se sugiere una influencia del sector fitness estadounidense en el mexicano.

18. Entrenamiento no asociado a la estética corporal: Es un enfoque que da prioridad a la funcionalidad, salud metabólica, longevidad y bienestar por encima de la apariencia física, con programas adaptados y progresivos que promueven el movimiento humano seguro y accesible para poblaciones diversas (García-Hermoso et al., 2020), alineado al concepto “cuerpo como proceso” (*Body-as-process*) en el que se enfatizan los atributos funcionales sobre los estéticos (Mulgrew & Hennes, 2015). En ese sentido, los profesionales del fitness juegan un rol importante como intermediarios entre los usuarios y la información disponible sobre salud, estética y rendimiento (Donaghue & Allen, 2016). Esta tendencia hace su aparición por primera vez en el ranking mexicano, aunque en uno de los últimos lugares y no aparece en el top 20 de la encuesta internacional. Esto pudiera explicarse a través del surgimiento de un paradigma nuevo del entrenamiento, asociado a un bienestar integral más que estético que va desarrollándose en México.

19. Apps de ejercicio para teléfonos móviles: Aplicaciones que ofrecen clases y entrenamientos bajo demanda, en vivo o grabados, proporcionando así flexibilidad y comodidad para acceder a programas de ejercicio y alimentación desde cualquier lugar y en cualquier momento, facilitando la autonomía del usuario dentro y fuera de instalaciones deportivas, teniendo su mayor auge en tiempos de pandemia. Además la evidencia científica sugiere que su uso está asociado a reducir el tiempo de sedentarismo, reducción de peso e índice de masa corporal, además de aumentar la actividad física en las personas, mejorar los hábitos saludables y contribuir a la salud en general (Bo et al., 2023; Flores-Mateo et al.,



2015; Pujia et al., 2025; Yerrakalva et al., 2019). Es una tendencia que solo ha estado presente en puestos bajos #20 en 2020 y #14 en 2025 en la encuesta mexicana. Sin embargo, esta tendencia aparece en el #4 del ranking global, marcando una diferencia cultural, social y económica respecto al uso de la tecnología en la práctica físico-deportiva entre México y el mundo. Esto pudiera explicarse a través de cómo los mexicanos deciden realizar ejercicio donde predomina la socialización como uno de los motivos principales para realizar actividad física por encima de la práctica individual.

20. Entrenamiento en circuito: Modalidad de entrenamiento a través de grupo de ejercicios que se realizan consecutivamente en estaciones. Cada ejercicio se realiza con un número específico de repeticiones durante un tiempo específico, antes de un breve descanso y pasar al siguiente ejercicio. Es una modalidad útil cuando se tiene poco material y grupos amplios de personas, además de ser atractivo por la falta de monotonía en el entrenamiento y se puede aplicar al entrenamiento deportivo. La evidencia científica disponible muestra la efectividad de esta tendencia del fitness en diversas poblaciones, siendo una estrategia que facilita la pérdida de grasa corporal, incrementa la masa y resistencia muscular, favorece la mejora de la capacidad cardiorrespiratoria, además de reducir la presión arterial (Hu et al., 2024; Khatkhat et al., 2020; Ramos-Campo et al., 2021; Seo et al., 2019). Esta tendencia ha tenido presencia intermitente en el ranking nacional, principalmente en tiempos de la pandemia de COVID-19, apareciendo en el lugar #14 en 2020, subiendo al puesto #9 en 2021, sale del ranking en 2022, regresa al lugar #15 en 2023, vuelve a salir en 2024 y tampoco aparece en 2025. Para 2026 regresa, aunque en el último lugar del ranking mexicano, además no aparece en el ranking internacional. Es probable que esta tendencia salga del ranking en futuras ediciones y si se mantiene será quizá en los últimos puestos. Quizá la explicación de la presencia de esta tendencia en puestos bajos sea la infravaloración que puede llegar a tener el entrenamiento en circuito para optimizar recursos materiales, de tiempo y espacio por parte de los entrenadores.

¿Que destaca para 2026?

Entre los elementos que destacan en la encuesta mexicana de tendencias de acondicionamiento físico, nutrición y salud para 2026, se reconoce principalmente la aparición sostenida durante 5 años en el Top 10 del ranking nacional de las tendencias: ejercicio para el control del peso corporal, entrenamiento tradicional de fuerza, entrenamiento funcional y entrenamiento como peso corporal. Además de la aparición y regreso de tendencias asociadas al uso e implementación de tecnología e inteligencia artificial, así como del uso del frío y calor como elemento terapéutico post entrenamiento. Por otro lado, una gran parte de las tendencias que tuvieron presencia en 2025, salen del ranking. Por ejemplo: el entrenamiento personal, los programas de entrenamiento y alimentación, dieta saludable, clubes recreativos para adultos, equipos multidisciplinarios de trabajo, actividades al aire libre, contratar profesionales certificados, programas de ejercicio para niños y adolescentes y HIIT, salen del top 20 para 2026.

Respecto a las categorías de agrupación que predominan en las tendencias fitness se tiene una mayor proporción de: modalidades de entrenamiento (5 tendencias), tecnología en el fitness (4 tendencias) y programas de ejercicio, así como prescripción de ejercicio para poblaciones saludables con necesidades específicas (3 tendencias cada una). Con ello, es posible apuntar a que la industria del fitness en México tiene una evolución hacia la tecnologización de la práctica físico-deportiva, así como a una diversidad de modalidades de entrenamiento y poblaciones saludables. Para esta edición, el proyecto *Worldwide Fitness Trends* consolidó un consenso por segundo año consecutivo para crear un listado único de tendencias fitness, lo que marca la continuidad de una nueva etapa que inició en 2025 (McAvoy et al., 2025). Esta orientación facilita analizar la industria fitness a nivel local en diversos contextos nacionales con visión global, al tiempo que se destacan tendencias relevantes según el contexto de cada grupo de investigación.

Con ello, se brinda evidencia científica relevante que pueda permitir la comprensión este sector económico en constante evolución desde la muestra analizada, el cual ha transitado de un modelo tradicional que se centraba en la estética corporal a un paradigma de funcionalidad, longevidad, salud integral y bienestar. Por ejemplo, tendencias como ejercicio para el control del peso corporal, prescripción del ejercicio para el manejo de enfermedades crónicas, ejercicio para el bienestar y salud mental, así como programas de acondicionamiento para adulto mayores refuerzan la idea del uso del ejercicio físico como estrategia para la salud pública en México y no solo como una práctica de consumo recreativo y/o comercial.



Por otro lado, el tener tendencias asociadas a poblaciones con necesidades especiales en la muestra analizada apunta a que el sector del fitness en México está teniendo una evolución más profesional y enfocado a una visión más preventiva y paliativa, similar al contexto español actual (Veiga et al., 2026), en el cual se prioriza la promoción de la salud, la prevención de enfermedades no transmisibles, así como un envejecimiento activo y saludable. Con esto se ve la posibilidad de integrar al sector fitness como un aliado estratégico de la salud pública en el país.

Desde las implicaciones prácticas del estudio, los resultados analizados pueden contribuir de manera directa en el diseño de estrategias para la promoción de la práctica físico-deportiva, implementación de nuevos modelos de negocio, así como diseñar, implementar y evaluar programas para diversas poblaciones, atendiendo problemáticas prioritarias como las pandemias de sobrepeso y/u obesidad y la de salud mental evidenciada por la pandemia de COVID-19, además de atender grupos poblacionales específicos (adulto mayor, niños, embarazadas, personas con enfermedades crónicas). Esto puede facilitar a que los centros de acondicionamiento físico en México reorienten su oferta de servicios basados en evidencia con un impacto positivo mayor en la salud pública de la población mexicana.

Así mismo, el aumento del uso de herramientas basadas en tecnología e inteligencia artificial generativa y predictiva implica que los centros de acondicionamiento físico en México, además de la sugerencia de invertir en infraestructura y equipamiento, puedan desarrollar las habilidades digitales y tecnológicas del personal como: interpretación de datos, uso de plataformas digitales inteligentes, utilización de IA para la individualización del entrenamiento, entre otras, fortaleciendo así la profesionalización especializada del recurso humano. Esto sugiere una oportunidad estratégica importante para optimizar resultados, eficientizar tiempos y diferenciar los servicios brindados en un sector cambiante y que cada vez aumenta su competitividad.

Fortalezas y limitaciones

Este estudio destaca como principales fortalezas la réplica de la metodología de la *Worldwide Fitness Trends* adaptada al contexto mexicano desde 2020 e integrando 2 tendencias propias del país. Esto facilita realizar comparaciones globales y locales. También se señala la oportunidad de realizar un estudio longitudinal y prospectivo, que abre el camino a estudios más profundos sobre tendencias actuales en fitness, modelos de negocio, metodologías de entrenamiento e intervenciones profesionales en diversas poblaciones (saludables y con padecimientos). También se señala el análisis de las principales modificaciones en el sector fitness en México desde 2020 hasta la fecha, permitiendo destacar las tendencias más estables de la industria fitness mexicana.

Por último, algunas limitaciones metodológicas en el presente estudio deben ser reconocidas, tales como el uso de un muestreo no probabilístico, lo que no asegura una muestra proporcional ni representativa; se reconoce el posible sesgo de autoselección de los participantes al utilizar la base de datos de años anteriores de profesionales que han participado en otras ediciones; la falta de incentivos materiales o financieros para los participantes que generaron la baja tasa de respuesta obtenida; así como la falta de representatividad de las 32 entidades federativas y el análisis comparativo descriptivo. De igual manera, como la muestra del estudio está dirigida a profesionales la salud y el fitness, se debe ser cuidadoso ya que los resultados puede diferir del punto de vista del consumidor.

Conclusiones

Esta es la séptima edición de la Encuesta Mexicana de Tendencias Fitness. Para esta edición 2026 se destacan que las principales tendencias de acondicionamiento físico, nutrición y salud muestran similitudes con las tendencias observadas en Estados Unidos para 2026, sugiriendo coincidencias para encontrar estrategias para la promoción de la salud física y mental a través de la actividad física. Modalidades como el ejercicio para el control del peso corporal, el entrenamiento tradicional de fuerza y el entrenamiento funcional son tendencias líderes en la industria fitness en México, las cuales destacan su priorización hacia la mejora de la composición corporal y funcionalidad, prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, así como de un enfoque profesional, individualizado y acompañado de herramientas digitales y tecnológicas que faciliten la adherencia a la práctica de la actividad física.



Los hallazgos de la muestra analizada permiten sugerir un sector fitness en México que es dinámico respecto al año anterior, con un crecimiento en el uso de tecnología y en constante evolución, lo cual ofrece retos y oportunidades para el desarrollo de la profesionalización del sector. Esto sugiere una orientación común hacia la salud integral, la personalización del ejercicio y la incorporación de tecnología en la práctica profesional. Por último, las divergencias entre el contexto nacional y el internacional sugieren la importancia de adecuar el análisis del sector con base en los contextos socioculturales y económicos de cada territorio. De manera general, este estudio implica que las decisiones del sector estén basadas en evidencia que señale las necesidades del contexto mexicano y no solamente replicar modelos internacionales. Así, el sector fitness en México pareciera que vive una transición hacia la profesionalización y diversidad de modalidades de entrenamiento, con una oportunidad amplia en el uso de herramientas tecnológicas y hacia un modelo orientado a la salud pública que impacte de manera positiva en la población mexicana en el mediano y largo plazo.

Agradecimientos

Los autores desean expresar su agradecimiento al *American College of Sports Medicine* (ACSM) por inspirar la realización de esta encuesta nacional, así como a todos los profesionales del fitness en México que participaron y contribuyeron con sus respuestas a la presente edición. Asimismo, se agradece la colaboración de las instituciones, medios de comunicación y organizaciones del sector que ayudaron a difundir la encuesta y a promover el conocimiento sobre las tendencias del fitness en el país.

Financiación

Los autores declaran que no han recibido financiación específica para la realización de este estudio.

Afiliación de los autores

Dr. Lino Franciso Jacobo Gómez-Chávez. Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de la Costa. Profesor de tiempo completo del Departamento de Ciencias Médicas.

Dr. Jorge López-Haro. Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de la Costa. Profesor de asignatura B del Departamento de Ciencias Médicas.

Dra. Paola Cortés-Almánzar. Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de la Costa. Profesora de tiempo completo del Departamento de Psicología.

Dr. Adrián Ricardo Pelayo-Zavalza. Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de la Costa. Profesor de asignatura A del Departamento de Ciencias Médicas.

Referencias

- Ahokas, E. K., Ihalainen, J., Hanstock, H. G., Savolainen, E., & Kyröläinen, H. (2023). A Post-Exercise Infrared Sauna Session Improves Recovery of Neuromuscular Performance and Muscle Soreness After Resistance Exercise Training. *Biology of Sport*, 40(3), 681–689. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2023.119289>
- Ahmed, N. A., & Mohammed Younis, Y. (2026). Eficacia de la terapia combinada de estimulación eléctrica y ejercicios de rango de movimiento en el estado de salud física de pacientes con accidentes cerebrovasculares. *Retos*, 77, 129-142. <https://doi.org/10.47197/retos.v77.117803>
- Amaral, P., & Palma, D. D. (2019). Brazil and Argentina survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 36-40. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000525>
- Amat, S., Busquier, S., Gómez-Carmona, C. D., Gómez-López, M., & Pino-Ortega, J. (2025). Algorithm-Based Real-Time Analysis of Heart Rate Measures in HIIT Training: An Automated Approach. *Applied Sciences*, 15(9), 4749. <https://doi.org/10.3390/app15094749>

- American College of Sports Medicine. (2026). Resistance training prescription for muscle function, hypertrophy, and physical performance in healthy adults: An overview of reviews. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 58(4), 851–872. <https://doi.org/10.1249/MSS.00000000000003897>
- Andreasson, J., & Johansson, T. (2014). The fitness revolution. Historical transformation in the global gym and fitness culture. *Sport Science Review*, XXIII(3-4), 91-112. DOI: 10.2478/ssr-2014-0006 https://www.researchgate.net/publication/277018421_The_Fitness_Revolution_Historical_Transformations_in_the_Global_Gym_and_Fitness_Culture
- Androulakis Korakakis, P., Wolf, M., Coleman, M., Burke, R., Piñero, A., Nippard, J., & Schoenfeld, BJ (2024). Optimización de la técnica de entrenamiento de resistencia para maximizar la hipertrofia muscular: una revisión narrativa. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9 (1), 9. <https://doi.org/10.3390/jfmk9010009>
- Asociación Médica Mundial. (19 de Octubre de 2024). Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas con participantes humanos. Obtenido de <https://www.wma.net/es/polices-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Assumpção Harris, E. R., Porto Melo Ferreira, F., Guerra de Resende, H., & Souza Lima da Silva, N. (2020). Free exercise programs for the elderly: A systematic review on adherence and abandonment. *Journal of Physical Education*, 31, e3149. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v31i1.3149>
- Bagherian, S., Ghasempoor, K., Rahnama, N., & Wikstrom, E. A. (2019). The effect of core stability training on functional movement patterns in college athletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 28(5), 444–449. <https://doi.org/10.1123/jsr.2017-0107>
- Barrera-Núñez, D., Sánchez-Pájaro, A., Ramírez-Toscano, Y., Muciño-Sandoval, K., Reynales-Shigematsu, L., Colchero, M., Barrientos-Gutiérrez, T., & López-Olmedo, N. (2025). Consumo de alcohol en población adolescente y adulta mexicana: análisis subnacional, Ensanut 2020-2024. *Salud Pública Mex*, 67(6), 757-766. <https://doi.org/10.21149/16994>
- Barrio, E. D., Ramírez-Campillo, R., Garcia de Alcaraz Serrano, A. & Hernández-García, R. (2022). Effects of core training on dynamic balance stability: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 40(16), 1815–1823. <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2110203>
- Barquera, S., Hernández-Barrera, L., Oviedo-Solís, C., Rodríguez-Ramírez, S., Monterrubio-Flores, E., Trejo-Valdivia, B., Martínez-Tapia, B., Aguilar-Salinas, C., Galván-Valencia, O., Chávez-Manzanera, E., Rivera-Dommarco, J., & Campos-Nonato, I. (2024). Obesidad en adultos. *Salud Pública De México*, 66(4, jul-ago), 414-424. <https://doi.org/10.21149/15863>
- Batrakoulis, A. (2023). National survey of fitness trends in Greece for 2023. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 1085-1097. DOI:10.13189/saj.2022.100527 https://www.hrpub.org/journals/article_info.php?aid=12628
- Batrakoulis, A., Banicevic, Z., Banicevic, I., Arumugam, A., Marovic, I., Krstic, N., & Obradovic, S. (2024). Health and fitness trends in the post-COVID-19 era in the United Arab Emirates: A cross-sectional study. *AIMS PUBLIC HEALTH*, 11(3), 861-885. doi: 10.3934/publichealth.2024044 <https://www.aimspress.com/article/doi/10.3934/publichealth.2024044>
- Batrakoulis, A., Fatolahi, S., & Dinizadeh, F. (2023). Health and fitness trends in Iran for 2024: A cross-sectional study. *AIMS Public Health*, 10(4), 791-813. doi: 10.3934/publichealth.2023053 <https://aimspress.com/article/doi/10.3934/publichealth.2023053>
- Batrakoulis, A., Keskin, K., Fatolahi, S., Celik, O. B., Al-Mhanna, S. B., & Dinizadeh, F. (2024). Health and Fitness Trends in the Post-COVID-19 Era in Turkey: A Cross-Sectional Study. *ANNALS OF APPLIED SPORT SCIENCE*, 12(1). doi:10.61186/aassjournal.1271 <http://aassjournal.com/article-1-1271-en.pdf>
- Batrakoulis, A., Veiga, O., Franco, S., Thomas, E., Alexopoulos, A., Valcarce-Torrente, M., & Bianco, A. (2023). Health and fitness trends in Southern Europe for 2023: A cross-sectional survey. *AIMS Public Health*, 10(2), 378-408. doi: 10.3934/publichealth.2023028 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37304589/>
- Bays, D. K., Verble, C., & Verble, K. M. P. (2024). A brief review of the efficacy in artificial intelligence and chatbot-generated personalized fitness regimens. *Strength & Conditioning Journal*, 46(4), 485-492. DOI: <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000831>
- Beckham, S. G., & Harper, M. (2010). Functional training: Fad or here to stay?. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 14(6), 24-30. DOI: 10.1249/FIT.0b013e3181f8b3b7 https://www.researchgate.net/publication/232204069_Functional_training_Fad_or_here_to_stay



- Bispo, D. P. C. F., Lins, C. C. S. A., Hawkes, K. L., Tripp, S., & Khoo, T. K. (2024). The Positive Effects of Physical Activity on Quality of Life in Parkinson's Disease: A Systematic Review. *Geriatrics*, 9(4), 94. <https://doi.org/10.3390/geriatrics9040094>
- Blank, M., Israeli, D. & Shoenfeld, Y. (2024). Exercise, autoimmune diseases and T-regulatory cells. *Journal of Autoimmunity*, 149, 103317. <https://doi.org/10.1016/j.jaut.2024.103317>
- Bo, Y., Liu, Q. B., & Tong, Y. (2023). The effects of adopting mobile health and fitness apps on hospital visits: Quasi-experimental study. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e45681. <https://doi.org/10.2196/45681>
- Bodai, B. I., Nakata, T. E., Wong, W. T., Clark, D. R., Lawenda, S., Tsou, C., Liu, R., Shiue, L., Cooper, N., Rehbein, M., Ha, B. P., McKeirnan, A., Misquitta, R., Vij, P., Klonecke, A., Mejia, C. S., Dionysian, E., Hashmi, S., Greger, M., Stoll, S., & Campbell, T. M. (2018). Lifestyle Medicine: A Brief Review of Its Dramatic Impact on Health and Survival. *The Permanente Journal*, 22, 17-25. <https://doi.org/10.7812/TPP/17-025>
- Campos-Nonato, I., Monterrubio-Flores, E., Ramírez-Villalobos, D., Arias-Mendoza, M., Gómez-Álvarez, E., Alcocer-Díaz-Barreiro, L., Basto-Abreu, A., Reyes-García, A., Medina-García, C., Hernández-Barrera, L., & Barquera, S. (2025). Hipertensión arterial en adultos y brechas de atención a nivel nacional y estatal, Ensanut 2021-2024. *Salud Publica Mex* 67(6):633-4. <https://doi.org/10.21149/17102>
- De Fazio, R., Mastronardi, V. M., De Vittorio, M., & Visconti, P. (2023). Wearable Sensors and Smart Devices to Monitor Rehabilitation Parameters and Sports Performance: An Overview. *Sensors*, 23(4), 1856. <https://doi.org/10.3390/s23041856>
- Deley, G., & Babault, N. (2014). Could Low-Frequency Electromyostimulation Training be an Effective Alternative to Endurance Training? An Overview in One Adult. *Journal of sports science & medicine*, 13(2), 444–450. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3990903/>
- Delgado Salazar, C., Mateus Aguilera, E., Rincón Bolívar, L., y Villamil Parra, W. (2019). Efectos del ejercicio físico sobre la depresión y la ansiedad. *Revista colombiana de rehabilitación*, 18(2), 128-145. <https://doi.org/10.30788/RevColReh.v18.n2.2019.389>
- Deng, X., Xu, H., Hao, X., Liu, J., Shang, X., & Xu, T. (2023). Effect of moderate exercise on osteoarthritis. *EFORT Open Reviews*, 8(3), 148–161. <https://doi.org/10.1530/EOR-22-0119>
- Di Domenico, F., Giaudullo, G., Grasso, C., Di Lascio, G., & Taleb, M. (2026). Physical activity, perceived health and active ageing: An exploratory study in older adults. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 469-477. DOI:10.7752/jpes.2026.03049 <https://efsupit.ro/images/stories/march2026/Art%2049.pdf>
- Donaghue, N., & Allen, M. (2016). "People don't care as much about their health as they do about their looks": Personal trainers as intermediaries between aesthetic and health-based discourses of exercise participation and weight management. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 42–56. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1016086>
- Fang, J., Lee, V. C., Ji, H., & Wang, H. (2024). Enhancing digital health services: A machine learning approach to personalized exercise goal setting. *Digital Health*, 10, 1-18. <https://doi.org/10.1177/20552076241233247>
- Ferguson, T., Olds, T., Curtis, R., Blake, H., Crozier, A. J., Dankiw, K., Dumuid, D., Kasai, D., O'Connor, E., Virgara, R., & Maher, C. (2022). Effectiveness of wearable activity trackers to increase physical activity and improve health: A systematic review of systematic reviews and meta-analyses. *The Lancet Digital Health*, 4(8), e615–e626. [https://doi.org/10.1016/S2589-7500\(22\)00111-X](https://doi.org/10.1016/S2589-7500(22)00111-X)
- Flores-Luna, L., Rojas-Martínez, R., Escamilla-Núñez, C., Castro-Porras, L., Hernández Cadena, L., Romero-Martínez, M., & Aguilar-Salinas, C. A. (2025). Prevalencia de factores de riesgo cardiometabólico en México, Ensanut 2021. *Salud Pública De México*, 67(6), 644-657. <https://doi.org/10.21149/17277>
- Flores-Mateo, G., Granado-Font, E., Ferré-Grau, C., & Montaña-Carreras, X. (2015). Mobile phone apps to promote weight loss and increase physical activity: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 17(11), e253. <https://doi.org/10.2196/jmir.4836>
- Franco, S., Ramos, L., Vieira, I., Santos Rocha, R., Ramalho, F., & Simões, V. (2026). Tendências do Fitness em Portugal para 2026. *Retos*, 79, 240-258. <https://doi.org/10.47197/retos.v79.118608>
- Gabay, M., & Oravitan, M. (2022). The factors affecting adherence to physical activity in fitness facility settings: a narrative review. *Timișoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, 15(29), 46-



61. doi:10.2478/tperj-2022-0013 https://tperj.uvt.ro/wp-content/uploads/2022/12/TPERJ_vol_15_issue_29_art_6.pdf
- García, M. C., Romero, L. E., Álvarez, M., Saavedra, P. A., & Cartagena, D. G. (2024). Impacto de la actividad física en la salud mental en personas con trastornos de ansiedad y estrés. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 19(1), 60-69. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9489639>
- García-Hermoso, A., Alonso-Martínez, A. M., Ramírez-Vélez, R., Pérez-Sousa, M. Á., Ramírez-Campillo, R., & Izquierdo, M. (2020). Association of physical education with improvement of health-related physical fitness outcomes and fundamental motor skills among youths: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 174(6), e200223. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0223>
- Gauld, D., & Miller, P. (2004). The qualifications and competencies held by effective workplace trainers. *Journal of European Industrial Training*, 28(1), 8-22. doi: <https://doi.org/10.1108/03090590410513866>
- Giakoni-Ramírez, F., Pinochet, F., Muñoz-Strale, C., Duclos Bastías, D., Yáñez Sepúlveda, R., & Valcarce, M. (2024). Encuesta nacional de tendencias en salud y fitness Chile 2024. *Retos*, 58, 903-912. doi: <https://doi.org/10.47197/retos.v58.105550>
- Gök, Y., & Aslan, M. (2023). The comparison of the coaching education systems between countries: Germany, Belgium, the United Kingdom, Estonia, France, Finland, Spain, Switzerland, Italy, Portugal and Türkiye. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(2), 374. <https://dergipark.org.tr/en/pub/asbid/article/1223071>
- Gómez-Chávez, L. F., López-Haro, J., Cortés Almanzar, P., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2025). Encuesta nacional de tendencias fitness para México en 2025: actualidad y direcciones futuras en acondicionamiento físico y salud. *Retos*, 63, 949-964. doi: <https://doi.org/10.47197/retos.v63.109837>
- Gómez-Chávez, L. F. J., Arrayales Millán, E. M., Gómez Figueroa, J. A., López Haro, J., Pelayo Zavalza, A. R., Meza Segura, R., Ontiveros Hernández, Z. O., & 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. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i1.13567>
- 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: 10.47197/retos.v0i39.78113
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la Investigación. Sexta edición. Mexico DF: McGraw-Hill /Interamericana Editores, S.A.
- Hu, C., Xia, Y., Zeng, D., Ye, M. & Mei, T. (2024). Effect of resistance circuit training on comprehensive health indicators in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 14, 8823. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-59386-9>
- John, N. A., John, J., Tarnikanti, M., Kalpana, M., Kamble, P., Singhal, A., Ganji, V., Gaur, A., Umesh, M., Katta, R., Saktivadivel, V., Daulatabad, V., Singaravelu, V. & Vamishidhar, I. S. (2023). Implications of lifestyle medicine in medical practice. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 12(2), 208-212. DOI: 10.4103/jfmmpc.jfmmpc_1587_22 https://www.ovid.com/jnls/jfmmpc/fulltext/10.4103/jfmmpc.jfmmpc_1587_22~implications-of-lifestyle-medicine-in-medical-practice
- Jones, G. J., Edwards, M. B., Bocarro, J. N., Svensson, P. G., & Misener, K. (2020). A community capacity building approach to sport-based youth development. *Sport Management Review*, 23(4), 563-575. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.09.001>
- Kapoor, G., Chauhan, P., Singh, G., Malhotra, N., & Chahal, A. (2022). Physical Activity for Health and Fitness: Past, Present and Future. *Journal of lifestyle medicine*, 12(1), 9-14. <https://doi.org/10.15280/jlm.2022.12.1.9>
- 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 <https://www.ovid.com/jnls/acsm-healthfitness/fulltext/10.1249/fit.0000000000000639~fitness-trends-from-around-the-globe>
- Kercher, V., Kercher, K., Bennion, T., Levy, P., Alexander, C., Amaral, P., ... Aguirre, L. (2022). 2022 Fitness Trends from Around the Globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 26(1), 21-37. DOI:

- 10.1249/FIT.0000000000000737 <https://www.ovid.com/jnls/acsm-healthfitness/fulltext/10.1249/fit.0000000000000737~2022-fitness-trends-from-around-the-globe>
- Kercher, V., Kercher, K., Levy, P., Bennnion, T., Alexander, C., Amaral, P., & Romero-Caballero, A. (2023). 2023 Fitness Trends from Around the Globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 27(1), 19-30. DOI: 10.1249/FIT.0000000000000836 https://www.researchgate.net/publication/366646203_2023_Fitness_Trends_from_Around_the_Globe
- Khattak, I. U., Islam, S. Z. U., & Manzoor, M. (2020). Effects of Circuit Training on Cardio-Respiratory Endurance Among College Students. *Global Regional Review*, 5(3), 40-47. [https://doi.org/10.31703/grr.2020\(V-III\).05](https://doi.org/10.31703/grr.2020(V-III).05)
- Langton, B., & King, J. (2018). Utilizing body weight training with your personal training clients. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 22(6), 44-51. DOI: 10.1249/FIT.0000000000000433 <https://www.ovid.com/jnls/acsm-healthfitness/fulltext/10.1249/fit.0000000000000433~utilizing-body-weight-training-with-your-personal-training>
- Li, Y. M., Han, J., Liu, Y., Wang, R., Wang, R., Wu, X.-P., & Cao, Z.-B. (2019). CHINA SURVEY OF FITNESS TRENDS FOR 2020. *ACSMS HEALTH & FITNESS JOURNAL*, 23(6), 19-27. DOI: 10.1249/FIT.0000000000000522 <https://www.ovid.com/jnls/acsm-healthfitness/abstract/10.1249/fit.0000000000000522~china-survey-of-fitness-trends-for-2020?redirection-source=fulltextview>
- Lipecki, K., & Rutowicz, B. (2015). The impact of ten weeks of bodyweight training on the level of physical fitness and selected parameters of body composition in women aged 21–23 years. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 22(2), 64–68. <https://doi.org/10.1515/pjst-2015-0014>
- Lippman, D., Stump, M., Veazey, E., Guimarães, S. T., Rosenfeld, R., Kelly, J. H., Ornish, D., & Katz, D. L. (2024). Foundations of lifestyle medicine and its evolution. *Mayo Clinic Proceedings: Innovations, Quality & Outcomes*, 8(1), 97-111. <https://doi.org/10.1016/j.mayocpiqo.2023.11.004>
- Lunney, A., Cunningham, N. R., & Eastin, M. S. (2016). Wearable fitness technology: A structural investigation into acceptance and perceived fitness outcomes. *Computers in Human Behavior*, 65, 114-120. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.08.007>
- Madrigal-Cerezo, R., Domínguez-Sanz, N., & Martín-Rodríguez, A. (2026). Wearable Biosensing and Machine Learning for Data-Driven Training and Coaching Support. *Biosensors*, 16(2), 97. <https://doi.org/10.3390/bios16020097>
- Malanga, G. A., Yan, N., & Stark, J. (2015). Mechanisms and efficacy of heat and cold therapies for musculoskeletal injury. *Postgraduate Medicine*, 127(1), 57–65. <https://doi.org/10.1080/00325481.2015.992719>
- Marques dos Santos, S. F., Mesquita, I. M., Graça, A. B., & Rosado, A. F. (2010). What Coaches Value about Coaching Knowledge: A Comparative Study Across a Range of Domains. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 22(2), 96–112. <https://doi.org/10.24985/ijass.2010.22.2.96>
- McAvoy, C., Batrakoulis, A., Camhi, S., Sansone, J., Turpin, J., & Reed, R. (2025). 2026 ACSM Worldwide Fitness Trends. Future Directions of the Health and Fitness Industry. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 29(6), 16-33. DOI: 10.1249/FIT.0000000000001110 <https://www.ovid.com/jnls/acsm-healthfitness/fulltext/10.1249/fit.0000000000001110~2026-acsm-worldwide-fitness-trends-future-directions-of-the>
- Medina, C., Jáuregui, A., Campos, I., & Barquera, S. (2025). Prevalencia y tendencia de actividad física, comportamiento sedentario y sueño en adolescentes. *Salud Pública De México*, 67(6), 562-574. <https://doi.org/10.21149/16955>
- Meza Rodríguez, E. (17 de 12 de 2024). Emprende con un gimnasio boutique: Guía para abrir un local. El economista. Obtenido de <https://www.eleconomista.com.mx/el-empresario/emprende-gimnasio-boutique-guia-abrir-local-20241217-738634.html#:~:text=Industria%20de%20gimnasios%20en%20M%C3%A9xico,una%20mensualidad%20de%20800%20pesos>
- Montealegre Suárez, D. P., Camargo Valderrama, M. A., Ramos González, E. P., Tamayo Perdomo, G., Lerma Castaño, P. R., Pérez Rodríguez, C. Y., Hueso Garzón, D. F., Pérez Hernández, L. A., & Cortes Delgado, D. C. (2026). Efectos del ejercicio físico en el perfil lipídico de adultos mayores. *Retos*, 76, 436-445. <https://doi.org/10.47197/retos.v76.117888>



- Morales Rincon, C. A., & Gómez Reyes, V. (2025). Encuesta Nacional Colombia Tendencias Sector Fitness año 2026. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 4(12), 260–289. doi: <https://doi.org/10.56200/mried.v4i12.10529>
- Mulgrew, K. E., & Hennes, S. M. (2015). The effect of functionality- and aesthetic-focused images on Australian women's body satisfaction. *Sex Roles*, 72(3–4), 127–139. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0440-2>
- Newsome, A., Reed, R., Sansone, J., Batrakoulis, A., McAvoy, C., & Parrot, M. (2024). 2024 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 28(1), 14–26. DOI: 10.1249/FIT.0000000000000933 <https://www.ovid.com/jnls/acsm-healthfitness/fulltext/10.1249/fit.0000000000000933~2024-acsm-worldwide-fitness-trends-future-directions-of-the>
- Noetel, M., Sanders, T., Gallardo-Gómez, D., Taylor, P., Del Pozo Cruz, B., van den Hoek, D., Smith, J. J., Mahoney, J., Spathis, J., Moresi, M., Pagano, R., Pagano, L., Vasconcellos, R., Arnott, H., Varley, B., Parker, P., Biddle, S., & Lonsdale, C. (2024). Effect of exercise for depression: Systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. *The BMJ*, 384, e075847. <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-075847>
- Oh, Y. J., Zhang, J., Fang, M. L., & Fukuoka, Y. (2021). A systematic review of artificial intelligence chatbots for promoting physical activity, healthy diet, and weight loss. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18, 160. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01224-6>
- Oppert, J. M., Bellicha, A., & Ciangura, C. (2021). Physical activity in management of persons with obesity. *European Journal of Internal Medicine*, 93, 8–12. <https://doi.org/10.1016/j.ejim.2021.04.028>
- Palos, J. J., Valcarce-Torrente, M., Costa Amaral, P., Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., Ramos, L., Gómez Chávez, L. F. J., Cortés Almanzar, P., López-Haro, J., Pelayo Zavalza, A. R., Aguirre Rodríguez, L. E., Giakoni-Ramírez, F., de Souza-Lima, J., Muñoz-Strale, C., Pinochet-Peña, F., Yáñez-Sepúlveda, R., ... L. Veiga, O. (2025). Tendencias iberoamericanas del fitness para 2025: un estudio comparativo regional. *Retos*, 71, 1095–1114. <https://doi.org/10.47197/retos.v71.116451>
- Pinckard, K., Baskin, K. K., & Stanford, K. I. (2019). Effects of exercise to improve cardiovascular health. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 6, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2019.00069>
- Pleticosic-Ramírez, Y., Mecías-Calvo, M., Arufe-Giráldez, V., & Navarro-Patón, R. (2024). Incidence of a multicomponent physical exercise program on body composition in overweight or obese people aged 60 years or older from Chile. *Journal of functional morphology and kinesiology*, 9(2), 81. <https://doi.org/10.3390/jfkm9020081>
- Pujia, C., Ferro, Y., Mazza, E., Maurotti, S., Montalcini, T., & Pujia, A. (2025). The role of mobile apps in obesity management: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e66887. <https://doi.org/10.2196/66887>
- Puri, S., Pandey, S., & Chawla, D. (2023). Impact of technology, health and consumer-related factors on continued usage intention of wearable fitness tracking (WFT) devices. *Benchmarking: An International Journal*, 30(9), 3444–3464. Doi: <https://doi.org/10.1108/BIJ-12-2020-0647>
- Ramos-Campo, D. J., Andreu Caravaca, L., Martínez-Rodríguez, A. & Rubio-Arias, J. Á. (2021). Effects of Resistance Circuit-Based Training on Body Composition, Strength and Cardiorespiratory Fitness: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Biology*, 10(5), 377. <https://doi.org/10.3390/biology10050377>
- Reyes-García, A. , Basto-Abreu, A. , Reyes-Sánchez, F., Stern, D., Romero-Martínez, M., Campos-Nonato, I., Rojas-Martínez, R., Aguilar-Salinas, C. A., & Barrientos-Gutiérrez, T. (2025). Prevalencia de diabetes y control glucémico en México, Ensanut 2021-2024. *Salud Pública De México*, 67(6), 622–632. <https://doi.org/10.21149/17286>
- Ristiawan, B., Yuhantini, E. F., Puspita Dewi, H. S. C., Erta, E., Prabowo, S. A., Pandhadha Putra, N. S. R., Kiartivich, S., Naim, H. M., Supriyanto, C., Surono, S., Wahyuni, S., & Yudhistira, D. (2026). El panorama del fitness tras la pandemia de COVID-19: factores determinantes de la participación en gimnasios comerciales en Indonesia. *Retos*, 74, 945–956. <https://doi.org/10.47197/retos.v74.118072>
- Rodríguez-Perea, Á., Reyes-Ferrada, W., Jerez-Mayorga, D., Chiroso Ríos, L., Van den Tillaar, R., Chiroso Ríos, I. & Martínez-García, D. (2023). Core training and performance: A systematic review with

- meta-analysis. *Biology of Sport*, 40(4), 975–992. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2023.123319>
- Sadiq, I. Z. (2023). Lifestyle medicine as a modality for prevention and management of chronic diseases. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 18(5), 1115–1117. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2023.04.001>
- Santana, J. C. (2016). Functional training. Estados Unidos de América: Human Kinetics.
- Santos, S., Mesquita, I., Graça, A., & Rosado, A. (2010). Coaches' perceptions of competence and acknowledgement of training needs related to professional competences. *Journal of sports science & medicine*, 9(1), 62–70. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3737976/>
- Seo, Y., Noh, H. & Kim, S. (2019). Weight loss effects of circuit training interventions: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 20(11), 1642–1650. <https://doi.org/10.1111/obr.12911>
- Shamah-Levy, T., Gaona-Pineda, E. B., Cuevas-Nasu, L., Méndez-Gómez-Humarán, I., Rodríguez-Ramírez, S., Ávila-Arcos, M. A., Morales-Ruan, C., & Valenzuela-Bravo, D. G. (2025). Prevalencia nacional y estatal de sobrepeso y obesidad en escolares y adolescentes en México y factores asociados. *Salud Pública De México*, 67(6), 609–621. <https://doi.org/10.21149/17311>
- Shan, Z., Liang, F., & Ju, Y. (2026). Real-time dynamic data-driven wearable devices in sports training. *Sensors and Materials*, 38(3), 1553–1568. <https://doi.org/10.18494/SAM5807>
- Srivastava, P. K., Pandey, R. K., Srivastava, G. K., Anand, N., Krishna, K. R., Singhal, P., & Sharma, A. (2024). Intelligent integration of wearable sensors and artificial intelligence for real-time athletic performance enhancement. *Journal of Intelligent Systems & Internet of Things*, 13(2), 60. <https://doi.org/10.54216/JISIoT.130205>
- Štajer, V., Milovanović, I. M., Todorović, N., Ranisavljev, M., Pišot, S., & Drid, P. (2022). Let's (Tik) Talk About Fitness Trends. *Frontiers in public health*, 10, 899949. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.899949>
- Surujlal, J., & Dhurup, M. (2012) Establishing and Maintaining Customer Relationships in Commercial Health and Fitness Centers in South Africa. *International Journal of Trade, Economics and Finance* 3(1), 14–18. <https://bolconline.co.uk/combine/coursematerials/785734526Establishing%20and%20Maintaining%20Customer%20Relationships.pdf>
- Thomas, E., Bianco, A., Mancuso, E. P., Patti, A., Tabacchi, G., Paoli, A., Messina, G., & Palma, A. (2017). The effects of a calisthenics training intervention on posture, strength and body composition. *Isokinetics and Exercise Science*, 25(3), 215–222. <https://doi.org/10.3233/IES-170001>
- Thompson, W. R. (2006). Worldwide survey reveals Fitness trends for 2007. *ACSMs Health Fitness Journal*, 10(6), 8–14. <http://doi.org/10.1249/01.FIT.0000252519.52241.39>
- Thompson, W. R. (2007). Worldwide survey reveals Fitness trends for 2008. *ACSMs Health Fitness Journal*, 11(6), 7–13. <http://doi.org/10.1249/01.FIT.0000298449.25061.a8>
- Thompson, W. R. (2008). Worldwide survey reveals Fitness trends for 2009. *ACSMs Health Fitness Journal*, 12(6), 7–14. <http://doi.org/10.1249/01.FIT.0000312432.13689.a4>
- Thompson, W. R. (2009). Worldwide survey reveals Fitness trends for 2010. *ACSMs Health Fitness Journal*, 13(6), 9–16. <https://doi.org/10.1249/fit.0b013e3181bcd89b>
- Thompson, W. R. (2010). Worldwide survey reveals Fitness trends for 2011. *ACSMs Health Fitness Journal*, 14(6), 8–17. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e3181f96ce6>
- Thompson, W. R. (2011). Worldwide survey reveals Fitness trends for 2012. *ACSMs Health Fitness Journal*, 15(6), 9–18. <http://doi.org/10.1249/FIT.0b013e31823373cb>
- Thompson, W. R. (2012). Worldwide survey reveals Fitness trends for 2013. *ACSMs Health Fitness Journal*, 16(6), 8–17. <http://doi.org/10.1249/01.FIT.0000422568.47859.35>
- Thompson, W. R. (2013). Now trending worldwide survey of Fitness trends for 2014. *ACSMs Health Fitness Journal*, 17(6), 10–20. <http://doi.org/10.1249/FIT.0b013e3182a955e6>
- Thompson, W. R. (2014). Worldwide survey of Fitness trends for 2015: what's driving the market. *ACSMs Health Fitness Journal*, 18(6), 8–17. <http://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000073>
- Thompson, W. R. (2015). Worldwide survey of Fitness trends for 2016: 10th anniversary edition *ACSMs Health Fitness Journal*, 19(6), 9–18. <http://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000164>
- Thompson, W. R. (2016). Worldwide survey of Fitness trends for 2017. *ACSMs Health Fitness Journal*, 20(6), 8–17. <http://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000252>
- Thompson, W. R. (2017). Worldwide survey of Fitness trends for 2018: the CREP edition. *ACSMs Health Fitness Journal*, 21(6), 10–19. <http://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000341>



- Thompson, W. R. (2018). Worldwide survey of Fitness trends for 2019. *ACSMs Health Fitness Journal*, 22(6), 10–17. <http://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000438>
- Thompson, W. R. (2019). Worldwide survey of Fitness trends for 2020. *ACSMs Health Fitness Journal*, 23(6), 10–18. <http://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000526>
- Thompson, W. R. (2021). Worldwide survey of Fitness trends for 2021. *ACSMs Health Fitness Journal*, 25(1), 10–19. <http://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000631>
- Thompson, W. R. (2022). Worldwide survey of Fitness trends for 2022. *ACSMs Health Fitness Journal*, 26(1), 11–19. <http://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000732>
- Thompson W. R. (2023). Worldwide survey of fitness trends for 2023. *ACSMs Health Fitness Journal*, 27(1), 9–18. <http://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000834>
- Till, K., Lara-Bercial, S., Baker, J., & Morley, D. (2025). Challenges and Solutions to Supporting Physical Literacy within Youth Sport. *Sports Med*, 55, 2953–2965. <https://doi.org/10.1007/s40279-025-02313-3>
- Varghese, M., Ruparell, S., & LaBella, C. (2021). Youth Athlete Development Models: A Narrative Review. *American Orthopedic Society for Sports Medicine*, 14(1). <https://doi.org/10.1177/19417381211055396>
- Veiga, O., Palos, J. J., & Valcarce-Torrente, M. (2026). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2026. *Retos*, 76, 371–390. doi: <https://doi.org/10.47197/retos.v76.117986>
- von Stengel, S., Bebenek, M., Engelke, K., & Kemmler, W. (2015). Whole-body electromyostimulation to fight osteopenia in elderly females: The randomized controlled training and electrostimulation trial (TEST-III). *Journal of Osteoporosis*, 2015(1), 1–7. <https://doi.org/10.1155/2015/643520>
- Vorobiova, A., Vasylenko, M., Yurchenko, O., Kovalova, N., Vleremenko, N., & Khurtyk, D. (2021). Global and local fitness trends in 2020. *GAZZETTA MEDICA ITALIANA ARCHIVIO PER LE SCIENZE MEDICHE*, 180(6), 295–300. Obtenido de <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/b1b79df2-9e5b-4901-8801-4e8d42f6a144>
- White, R. L., Vella, S., Biddle, S., Sutcliffe, J., Guagliano, J. M., Uddin, R., Burgin, A., Apostolopoulos, M., Nguyen, T., Young, C., Taylor, N., Lilley, S., & Teychenne, M. (2024). Physical activity and mental health: a systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 21(1), 134. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01676-6>
- Wiriawan, O., Kaharina, A., Setijono, H., Sholikhah, A. M., Nugraha, A. B. K., Wibowo, S., Akbar, I. K., & Putera, S. H. P. (2025). Efectos de la sauna después del ejercicio aeróbico sobre el perfil lipídico, la composición corporal y el dolor muscular en hombres obesos y no obesos. *Retos*, 72, 1011–1024. <https://doi.org/10.47197/retos.v72.112740>
- Wirnitzer, K. C., Motevalli, M., Tanous, D. R., Drenowatz, C., Moser, M., Cramer, H., Rosemann, T., Wagner, K.-H., Michalsen, A., Knechtle, B., Fras, Z., Marques, A., Fidler Mis, N., Stanford, F. C., Schubert, C., Goswami, N., Leitzmann, C., Fredriksen, P. M., Ruedl, G., Lima, R. A., Kessler, C., Jeitler, M., Khan, N. A., Joulaei, H., Fatemi, M., Kratky, K. W., Palmer, K. K., Haditsch, B., Jakše, B., Kofler, W., Pfeiffer, T., Cordova-Pozo, K. L., Tortella, P., Straub, S., Lynch, H., Schätzer, M., Krishnan, A., Fathima, S., Gatterer, L., Kriwan, F., Abhishek, M., Nandgaonkar, H., Nandgaonkar, S., Adedara, A. O., Haro, J. M., Rashidlamir, A., Thangavelu, M., Ngoumou, G., Perpék, É., Klaper, M., Bhattacharya, B., Kirschner, W., Bessems, K. M. H. H., Jones, P., Peoples, G., Bescos, R., Duftner, C., & Seifert, G. (2026). Conquering today's health paradox with the power of HEAL – An expert consensus report plus research priorities and policymaker roadmap. *Frontiers in Public Health*, 14, 1695757. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1695757>
- Yang, D., Yang, Y., Li, Y., & Han, R. (2019). Physical exercise as therapy for type 2 diabetes mellitus: From mechanism to orientation. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 74(4), 313–321. <https://doi.org/10.1159/000500110>
- Yerrakalva, D., Yerrakalva, D., Hajna, S., & Griffin, S. (2019). Effects of mobile health app interventions on sedentary time, physical activity, and fitness in older adults: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 21(11), e14343. <https://doi.org/10.2196/14343>
- Yu, T., Xu, Y., Zhang, Z., Sun, Y., Zhong, J. & Ding, C. (2025). The impact of core training on overall athletic performance in different sports: A comprehensive meta-analysis. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17, 112. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01159-6>
- Zatsiorsky, V. M., Kraemer, W. J., & Fry, A. C. (2021). Science and Practice of Strength Training. Tercera Edición. Estados Unidos de América: Human Kinetics.



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

Lino Francisco Jacobo Gómez-Chávez	franciscojacobogomez@gmail.com	Autor/a
Jorge López-Haro	jorge.lopezharo@academicos.udg.mx	Autor/a
Paola Cortés-Almánzar	paolacortesalmanzar@gmail.com	Autor/a
Adrián Ricardo Pelayo-Zavalza	adrian.pelayo3267@academicos.udg.mx	Autor/a
Vilma Zoraida del Carmen Rodríguez-Melchor	vilma.rodriguez@academicos.udg.mx	Traductor/a