

## Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2022 National Survey of Fitness Trends in Mexico for 2022

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

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

**Resumen.** Por los últimos 15 años se ha llevado a cabo un estudio a nivel mundial para determinar las tendencias de las actividades físicas para la salud y el fitness, en el caso de México, esta es su tercera edición. Objetivo: conocer las tendencias del fitness en México para 2022, comparar los resultados con la encuesta mexicana del año anterior y con la Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022. Método: estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo y comparativo de tipo longitudinal. La población de estudio son instructores-as fitness radicados-as en México, la muestra es no probabilística (n= 918). Para la recolección de los datos se utilizó una adaptación de la Worldwide Survey of Fitness Trends al contexto mexicano. Resultados: las principales tendencias del fitness para México en 2022 son programas de ejercicio para pérdida de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento personalizado, entrenamiento de fuerza y nuevas actividades/ adaptación de servicios post pandemia por COVID-19. 12 de las principales tendencias mexicanas aparecen también en el top 20 de la encuesta mundial y 15 repiten en la encuesta nacional. Conclusiones: se puede observar una mayor preocupación de la población por la prevención en materia de salud, específicamente con relación al peso corporal y el mantenimiento de la aptitud física, la funcionalidad y la fuerza, así como implementar nuevas actividades post pandemia de COVID-19.

**Palabras clave:** entrenamiento, salud, actividad física, ejercicio, adaptación post pandemia.

**Abstract.** For the past 15 years a worldwide study has been carried out to determine trends in physical activities for health and fitness, in the case of Mexico, this is its third edition. Objective: to know the trends of fitness in Mexico for 2022, to compare the results with the Mexican survey of the previous year and with the Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022. Method: quantitative, nonexperimental, descriptive and comparative longitudinal study. The study population are fitness instructors based in Mexico, the sample is non-probabilistic (n= 918). An adaptation of the Worldwide Survey of Fitness Trends to the Mexican context was used to collect the data. Results: The main fitness trends for Mexico in 2022 are exercise programs for weight loss, functional training, personalized training, strength training and new activities/ adaptation of post-pandemic services by COVID-19. 12 of the main Mexican trends also appear in the top 20 of the global survey and 15 repeats in the national survey. Conclusions: a greater concern of the population for health prevention can be observed, specifically about body weight and the maintenance of physical fitness, functionality and strength, as well as implementing new post-pandemic activities of COVID-19.

**Key words:** training, health, physical activity, exercise, post-pandemic adaptation.

### Introducción

Desde 2006 se han realizado encuestas sobre las tendencias de actividades de acondicionamiento físico (Thompson, 2006) con la intención de conocer de manera prospectiva las que serán a nivel global, las principales tendencias en el sector del fitness (Thompson, 2019). En el contexto mexicano, es a partir de 2020 que se lleva a cabo el estudio de las tendencias fitness a través de una encuesta nacional (Gómez, Pelayo & Aguirre, 2021) con la intención de dar respuesta a las

necesidades específicas del sector en el contexto local. La razón de la necesidad de este tipo de estudios se enmarca en que en la actualidad los centros de entrenamiento físico y gimnasios van en aumento, significándose como parte de los estilos de vida modernos (Gómez, Aldrete & Cortés, 2019). El sector fitness ha mostrado su relevancia para la economía, la creación de empleos, el emprendimiento y forma parte de los servicios de prevención en salud y estética corporal (Gómez, 2019).

Durante los últimos 16 años, en la revista *Health & Fitness Journal* del *American College of Sports Medicine* (ACSM) publica un estudio longitudinal de tendencias a partir de una encuesta electrónica aplicada a miles de profesionales de la actividad física y el fitness de todo el

---

Fecha recepción: 08-11-21. Fecha de aceptación: 27-01-22

Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez  
franciscojacobogomez@gmail.com

mundo, con la intención de determinar las tendencias de la actividad física para la salud y el fitness a nivel global. La encuesta ayuda a guiar los esfuerzos de los centros de entrenamiento físico para la programación de actividades para la salud y la mejora de la estética corporal para el año en curso y los años posteriores (Thompson, 2021).

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

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

Para atender los cambios que se generan en el sector del fitness, se debe analizar el contexto local y cómo la globalización se manifiesta en él, esta situación orienta a la necesidad de observar constantemente el entorno local para entender las necesidades de la población y presentar soluciones innovadoras a las problemáticas existentes, en este caso en materia actividad física para la salud y el fitness (Gauna, 2011). La capacidad competitiva de los gimnasios y centros de entrenamiento depende en buena medida de la velocidad con la que se introducen las nuevas direcciones y de la gama de servicios que brindan a sus clientes, la construcción y equipamiento de instalaciones adecuadas y seguras, así como de la reflexión sobre las políticas de contratación de instructores-as y entrenadores-as (Gómez, Cervantes

& Marques, 2019). Por eso es importante prever las tendencias más populares del sector, para estar en posibilidad de generar las formas en que se adaptarán a las necesidades de una localidad o al concepto de un gimnasio en particular (Vorobiova, 2019).

La situación de contexto (pandemia por la COVID-19), no se debe pasar por alto con relación a los potenciales cambios que ha generado en los centros de acondicionamiento físico, donde han tenido que suspender, modificar y/o adaptar su agenda de actividades. Por otra parte, se debe dar cuenta también de las medidas de bioseguridad que se han implementado dentro de los centros de acondicionamiento físico, como la sana distancia (al menos dos metros entre cada persona), el uso de cubrebocas (mascarilla), la limpieza de los equipos antes y después de cada uso, el lavado regular de manos con agua y jabón al menos por 20 segundos, no tocarse la cara, boca, nariz ni ojos y cubrirse la nariz y boca al toser y estornudar (CDC, 2020). Además, los gimnasios han llevado a cabo adaptaciones en su infraestructura como la ventilación de alta intensidad, colocación o renovación continua de filtros en los aires acondicionados, así como la apertura de ventanas para ventilación natural (Blocken et al, 2020). Recientemente, estudios preliminares muestran que la tasa media de contagio de COVID-19 en los gimnasios es de 0,78 por cada 100,000 clientes (Fernández, 2020), por otra parte, se debe destacar el papel de los centros de acondicionamiento físico en el cuidado de la salud (Mayo et al, 2020). Recientemente la revista *Health Club Management* (HCM) en su número de agosto publica las 20 HCM tendencias fitness, éstas, reflejan la actualidad del desafío de los centros de acondicionamiento físico por COVID-19. Por una parte, la pandemia aceleró el crecimiento del uso de la tecnología y las plataformas digitales, y, por otra parte, ahora las personas regresan a los gimnasios generando una demanda emergente particularmente asociada a un modelo híbrido (presencial/online) (Uniting the World of Fitness, 2020).

La investigación que se presenta se lleva a cabo con la intención de conocer las tendencias del fitness en México para el año 2022 y analizar los posibles cambios con relación al año que la antecede. Esta se realiza a través de la aplicación de una encuesta a profesionales del sector, diseñada a partir de la *Worldwide Survey of Fitness Trends ACSM* adaptada al lenguaje y la cultura local. También, permite encuadrar los resultados obtenidos en la encuesta nacional con los de la *Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022*.

## Método

El presente es un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo y comparativo de tipo longitudinal de tendencia. La población de estudio fueron profesionales de la actividad física, instructores-as fitness con grado universitario en actividad física, e instructores/as fitness con experiencia práctica con o sin certificaciones, en todos los casos radicados en México.

La muestra fue no probabilística (n=918), el muestreo se realizó del 3 de mayo al 5 de agosto de 2021 (duración de 13 semanas). La encuesta se realizó a través de *Google forms* y se distribuyó entre 52,735 personas (tasa de respuesta 1.7%), a través de redes sociales en grupos con temáticas de fitness, actividad física y entrenamiento, así como a través de directivos/as y profesores/as de programas educativos de licenciatura y posgrado en actividad física y afines (en todos los casos pertenecientes a la Asociación Mexicana de Instituciones

Superiores de Cultura Física –AMISCF-). Para esta edición se obtuvieron respuestas de 30 de las 32 entidades federativas (estados y ciudad capital) que integran el País (Malegarie & Fernández, 2019).

Para la recolección de los datos se utilizó el cuestionario propuesto *Worldwide Survey of Fitness Trends* (Thompson, 2021). La integración de la encuesta se realizó incorporando las 20 principales tendencias fitness internacionales, de Australia, Brasil, China, España, Estados Unidos, Europa y México reportadas en *Fitness Trends Around the Globe 2021* (Kercher et al, 2021). Adicionalmente, se agregaron 7 potenciales tendencias que se consideraron relevantes para el contexto mexicano y la situación de pandemia. En su conjunto se integraron 45 potenciales tendencias fitness, que fueron adaptadas al lenguaje y a la cultura local (Gómez, López-Haro, Pelayo & Aguirre, 2021). Véase la Tabla 1.

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

## Resultados

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

En mayor medida mencionan ser egresados/as de una licenciatura en actividad física o carreras afines sin título (26.6%), seguido por profesionales con grado universitario en actividad física o carreras afines (24.6%). La media del ingreso mensual que reportan las personas participantes es de \$11,626.10 siendo el rango de «más de \$20,000» el predominante (38.7%), seguido de los rangos de «menos de \$5,000» y el de «\$10,000 a \$15,000» (16.4%) véase la Tabla 2.

Tabla 1.  
Potenciales tendencias fitness en México para 2022

Nº	Tendencia	Presencia en las encuestas de tendencias fitness alrededor del mundo
1	Programas de ejercicio y pérdida de peso	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
2	Entrenamiento funcional	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
3	Entrenamiento personal	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
4	Entrenamiento de fuerza	5, 8
5	Entrenamiento con el peso corporal	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
6	Equipos multidisciplinares de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas)	6, 8
7	Actividades fitness al aire libre	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8
8	Entrenamiento específico para un deporte	4, 8
9	Entrenamiento en circuito	5, 8
10	Prevención/ readaptación funcional de lesiones	3, 4, 5, 6, 8
11	Contratación de profesionales graduados-as en actividad física o carreras afines	1, 4, 5, 7, 8
12	Nuevas actividades/ adaptación de servicios post pandemia por COVID-19	
13	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8
14	Entrenamiento con pesos libres	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8
15	Tecnología portátil para vestir (pulseras, relojes, monitores)	1, 2, 3, 5, 7, 8
16	Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo	8
17	Monitorización de los resultados de entrenamiento	1, 4, 6, 8
18	Entrenamiento personal en pequeños grupos ( <i>Group training</i> )	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
19	Entrenamiento del CORE	2, 4, 5, 8
20	Entrenamiento en casa con acompañamiento personalizado de profesionales	8
21	Entrenamiento en línea ( <i>online</i> )	1, 2, 3, 6, 7
22	Fitness inmersivo, virtual y con realidad aumentada	1, 3, 7
23	Ejercicio es medicina (Programa EIM)	1, 2, 3, 4, 5, 7
24	Programas de fitness para adultos mayores	1, 2, 3, 5, 6, 7
25	Coaching de salud <i>Health/Wellness coaching</i>	1, 2, 3, 4, 5, 7
26	Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes	1, 3, 4, 6
27	Contratación de profesionales certificados	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
28	Yoga	1, 2, 7
29	Iniciativa estilo de vida activo es medicina (ACSM)	1, 2, 3, 4, 7
30	Clubs de running/caminata/ciclismo	3
31	Material de liberación miofascial y movilidad ( <i>foam roller</i> )	7
32	Programas de entrenamiento y alimentación	4, 6
33	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector fitness	6
34	Estudios de Fitness y "Centros Fitness Boutique"	5
35	Entrenamiento pre y posparto	2
36	Derivación a programas de ejercicio a partir de la atención médica	2, 5
37	Readaptación cardiometabólica (actividades de atención complementaria de enfermedades diabetes, hipertensión, dislipidemias)	4
38	Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil	5
39	Regulación profesional del fitness	9
40	Actividad física a través del baile ( <i>dance fitness</i> )	9
41	Canales de fitness/fitness influencers	9
42	Fitness en <i>streaming</i>	9
43	Gimnasios sostenibles o eco-gimnasios	9
44	Entrenamiento en casa con apoyo online o por videoconferencia	9
45	Adquirir el equipamiento necesario y montar un gimnasio en casa	9

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

Tabla 2.  
Características de los participantes

	Total n=908	Hombres n=581 (64%)	Mujeres n=327 (36%)
<i>Edad (%)</i>			
Menor de 21 años	9.3	10.1	8.0
22 a 34 años	56.0	55.6	56.8
35 a 44 años	22.0	21.5	22.8
45 a 54 años	9.5	8.7	11.1
Mayor de 55 años	3.1	4.2	1.2
<i>Años de experiencia en el sector (%)</i>			
Menos de 1 año	8.2	8.3	8.0
1 a 4 años	30.6	29.5	32.7
5 a 7 años	17.3	17.7	16.7
8 a 10 años	14.0	14.9	12.3
11 a 20 años	22.2	20.8	24.7
Más de 20 años	7.5	8.7	5.6
<i>Formación académica (%)</i>			
Posgrado en actividad física o afines	14.0	16.3	9.9
Egresado/a de una licenciatura en actividad física o carreras afines sin título	26.6	25.7	28.4
Estudiante de una licenciatura en actividad física o carreras afines	19.7	20.8	17.9
Personal con experiencia práctica	2.8	3.5	1.9
Personal con experiencia práctica y certificaciones	10.2	6.9	16.0
Profesional con grado universitario en actividad física o carreras afines	24.6	25.0	24.1
Sin formación afín	1.7	1.7	1.9
<i>Ingreso mensual promedio (pesos mexicanos)</i>			
Menos de \$5,000	16.4	15.3	18.5
\$5,000 a \$10,000	16.2	14.6	19.1
\$10,000 a \$15,000	16.4	16.0	17.3
\$15,000 a \$20,000	12.0	12.5	11.1
Más de \$20,000	38.7	41.7	33.3

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

Tabla 3.  
Ocupación de los encuestados/as

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

P% frecuencia porcentual

\*Estudiante de licenciatura en actividad física, deportes o carreras afines

La mayoría de los participantes reportan laborar en centros de entrenamiento privados (37.5%) seguido por centros públicos (35.5%). El sector del fitness que predomina es el comercial (39.5%), seguido por el comunitario (público de bajo costo) (26.4%), en mayor medida los participantes presentan una ocupación laboral a tiempo parcial (26.6%). Véase la Tabla 4.

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

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

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

Para 2022, existen algunas diferencias entre las principales tendencias del fitness mundial y en México. Mientras que las principales tendencias mundiales son el uso de tecnología portable, los gimnasios en casa y actividades fitness al aire libre, en México son los programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional y el entrenamiento personal. Con relación a la encuesta nacional de tendencias fitness realizadas el año anterior, se observa una similitud general con pocas diferencias. Para 2021, las principales tendencias son los programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional y el entrenamiento personal. Véase la Tabla 6.

## Discusión

Los resultados muestran que doce de las tendencias que aparecen en la *Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022* (Thompson, 2022) aparecen también en las tendencias fitness para México en 2022 (programas de ejercicio para pérdida de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento personalizado, actividades al aire libre, entrenamiento con propio peso corporal, entrenamiento online, entrenamiento personal en grupos pequeños, programas fitness para adultos mayores, entrenamiento en casa con apoyo online, entrenamiento interválico de alta intensidad HIIT, contratación de profesionales certificados y entrenamiento con pesos libres). También, en las tendencias fitness en México para 2022, se encuentran 15 similitudes con relación a los resultados de