



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

ANÁLISIS DEL SECTOR FITNESS EN PUERTO VALLARTA, MÉXICO, 2021

Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez

Profesor investigador, Universidad de Guadalajara. México

Email: franciscojacobogomez@cuc.udg.mx

Web: <https://n9.cl/eszx>

Oscar Abizael Figueroa Rodríguez

Egresado de la Licenciatura en Cultura Física y Deportes, Universidad de Guadalajara. México

Email: abi.ieoa.14@gmail.com

Paola Cortés Almanzar

Profesora investigadora, Universidad de Guadalajara. México.

Email: paolacortesalmanzar@gmail.com

Araceli Anayanzi Valencia Sandoval

Estudiante de la Maestría en Administración de Negocios, Universidad de Guadalajara. México.

Email: araceli.valencia@alumnos.udg.mx

RESUMEN

Durante los últimos 15 años se ha llevado a cabo un estudio para determinar las tendencias de las actividades físicas para la salud y el fitness a nivel mundial. En Puerto Vallarta, esta es su segunda edición. El objetivo del estudio es analizar de forma retrospectiva el sector fitness en Puerto Vallarta, México. Metodología se trata de un estudio cuantitativo, descriptivo, de tipo longitudinal y de tendencia; la población de estudio son profesionales de la actividad física, instructores fitness con grado universitario en actividad física, e instructores fitness con experiencia práctica con o sin certificaciones, en todos los casos radicados en Puerto Vallarta, México. Resultados las principales tendencias fitness en Puerto Vallarta son entrenamiento personal, programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento de fuerza y la contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines. Conclusiones se considera relevante la continuidad del estudio de las tendencias fitness a nivel local, situación que permitirá contar con información actualizada y relevante sobre los cambios en la agenda del sector fitness, lo que ofrecerá ventajas competitivas al sector en beneficio a la salud y la economía local.

PALABRAS CLAVE: Desarrollo local; salud; estilo de vida; entrenamiento; actividad física

ANALYSIS OF THE FITNESS SECTOR IN PUERTO VALLARTA, MEXICO, 2021

ABSTRACT

A study has been conducted over the past 15 years to identify trends in physical activities for health and fitness worldwide. In Puerto Vallarta, this is its second edition. The aim of the study is to retrospectively analyze the fitness sector in Puerto Vallarta, Mexico. Methodology is a quantitative, descriptive, longitudinal and trend type study; the study population are physical activity professionals, fitness instructors with university degree in physical activity, and fitness instructors with practical experience with or without certifications, in all cases based in Puerto Vallarta, Mexico. Results the main fitness trends in Puerto Vallarta are personal training, exercise and weight loss programs, functional training, strength training and the hiring of professionals graduated in physical activity or related careers. Conclusions are considered relevant the continuity of the study of fitness trends at the local level, situation that will allow to have updated and relevant information on the changes in the agenda of the fitness sector, which will offer competitive advantages to the sector to the benefit of health and the local economy.

KEYWORD:

Local development; health; lifestyle; training; physical activity

INTRODUCCIÓN.

Actualmente, la necesidad y el interés por la reconfiguración de los estilos de vida asociados a la salud y la estética corporal han permitido el incremento de los centros de entrenamiento físico, gimnasios y negocios relacionados con el ejercicio físico, significándose en la creación de empleos, así como en emprendimiento y por su puesto en la economía (Gómez, 2019; Sánchez et al, 2017;). Con el objetivo de conocer de forma prospectiva las principales tendencias del sector fitness a nivel global, a partir del 2006 hasta la fecha (Thompson, 2006; Thomsom, 2021) el Colegio Americano de Medicina del Deporte (American College of Sports Medicine, ACSM) realiza una encuesta global de manera anual, publicada en la revista Health & Fitness Journal del ACSM, la misma es aplicada a miles de profesionales de la actividad física y del sector fitness de todo el mundo, los resultados del estudio permiten guiar al sector para la toma de decisiones, elaboración y programación de actividades y planes estratégicos e impulsar el crecimiento del mismo (Thomson, 2021; Veiga, Valcarce-Torrente & de la Cámara, 2021).

A partir de 2017 iniciaron los estudios locales de las tendencias fitness, específicamente a nivel nacional en España (Veiga, Torrente & Clavero, 2017). En México se han realizado 2 estudios sobre las tendencias fitness a nivel nacional (Gómez, López, Pelayo & Aguire, 2021; Gómez, Pelayo & Aguire, 2020), también, durante 2021 se publicó un estudio sobre el estado de Jalisco (Gómez et al, 2021); particularmente en Puerto Vallarta se llevó a cabo un estudio de las tendencias fitness locales en 2019 (Gómez, 2019); los 4 estudios replican la metodología del ACSM. Se pueden localizar en la Figura 1 con los códigos Chávez, 2020, Chávez 2021 y Chávez 2019 (Connected papers, 2021).

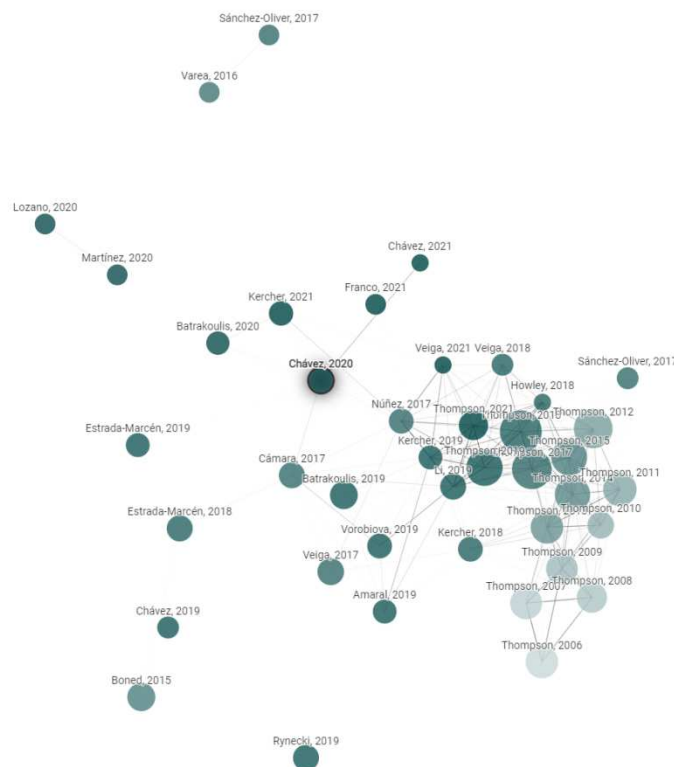


Figura 1. Conjunto de Nodos bibliográficos de los estudios sobre tendencias fitness.

Actualmente, no se conoce el estado, así como la posible evolución de las tendencias fitness en Puerto Vallarta de 2019 a la fecha, particularmente, después del periodo de confinamiento, reactivación económica y de la vida social en el contexto de la pandemia por la COVID-19. Analizar el contexto local con visión global, permite atender los cambios y las necesidades que se presentan en las localidades, por lo que se considera relevante el análisis constante del desarrollo local, para generar estrategias innovadoras que cubran las necesidades de las problemáticas actuales de la población, así como anteponerse a ellas, en este caso, en relación con la actividad física para la salud y el fitness (Gauna, 2011; Pike, Rodríguez-Pose & Tomaney, 2011).

En este sentido, la diversificación de las necesidades actuales, los motivos específicos, así como los gustos y preferencias de quienes son usuarios de los servicios del sector se encuentran en constante cambio, por ello es necesario anticipar a las nuevas tendencias del fitness para el año en curso y los siguientes (Gómez, 2019; Kercher et al, 2021; Vorobiova, 2019). La capacidad competitiva del sector fitness depende del servicio que se brinda, así como de la innovación, la contratación y formación del capital humano cualificado, el equipamiento y acondicionamiento de los espacios para la seguridad de los usuarios (Gómez, Cervantes & Marques, 2019; González-Naveros et al, 2020; Martínez-Moreno & Díaz 2017).

Con relación al contexto geográfico del estudio y sus características, Puerto Vallarta es una ciudad del estado de Jalisco, ubicada en las costas del Océano Pacífico en el occidente de México. Se trata de una ciudad de más de 300,000 habitantes vocacionada al turismo nacional e internacional, actualmente es uno de los principales destinos turísticos de México (Google earth, 2021). Figura 2.

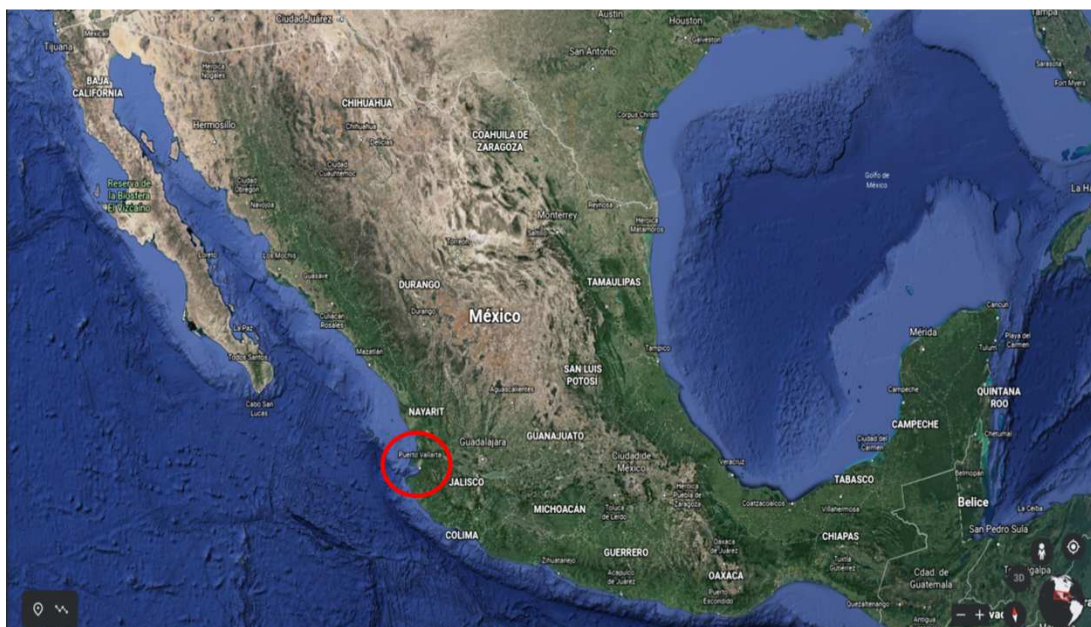


Figura 2. Ubicación geográfica de Puerto Vallarta.

El estudio que se presenta tiene como objetivo analizar de forma retrospectiva el sector fitness en Puerto Vallarta, México durante 2021, a partir de las características sociodemográficas, académicas, laborales y económicas de su recurso humano, las características de los centros fitness, así como las tendencias

fitness más populares y su evolución de 2019 a 2021. A través de una encuesta realizada a profesionales del sector de la localidad, basada en la *Worldwide Survey of Fitness Trends ACSM* adaptada al idioma y la cultura local.

1. MÉTODO.

El presente, forma parte del proyecto de investigación Encuesta mexicana de tendencias fitness, que se desarrolla año con año desde 2019. Se trata de un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo de tipo longitudinal de tendencia. La población de estudio son profesionales de la actividad física, instructores fitness con grado universitario en actividad física, e instructores fitness con experiencia práctica con o sin certificaciones, en todos los casos radicados en Puerto Vallarta, México.

Se trata de un desagregado estadístico de la muestra de la Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2021 (Gómez et al, 2021), que para este estudio consta de 214 respondientes (7.9% tasa de respuesta); el muestreo se realizó del 13 al 31 de mayo de 2020, a través de *Google forms* y fue distribuido en redes sociales en grupos de profesionales del fitness, actividad física y entrenamiento.

Para la recolección de los datos se utilizó la *Encuesta mundial de tendencias fitness* (Thomson, 2021), adaptada al español y la cultura local (Gómez, López, Pelayo & Aguirre, 2021). Se incorporaron las 20 principales tendencias fitness mexicanas para 2020 (Gómez, Pelayo & Aguirre, 2021), españolas para 2020 (de la Cámara et al, 2020) e internacionales para 2020 (Thomson, 2019), a las que se le agregaron 4 posibles tendencias relacionadas con la adaptación posterior al COVID-19 (entrenamiento en casa con apoyo online o por videoconferencia, complemento de entrenamientos con sesiones en línea organizados por gimnasios, adquirir el equipamiento necesario y montar un gimnasio en casa, nuevas modalidades de actividades dirigidas y servicios adaptados a la cultura post-pandemia). En su conjunto se integraron 46 potenciales tendencias fitness.

El análisis de los datos es descriptivo, se calculó la frecuencia en las características sociodemográficas, laborales y de los centros de trabajo (gimnasios) así como de las potenciales tendencias fitness.

2. RESULTADOS.

Con relación a las características sociodemográficas (Tabla 1), la muestra presenta 70,1% de respondientes hombres y 29,9% de mujeres, los grupos de edad que predominan son «menor de 21 años» con 42,99% y «22 a 34 años» con 42,06%. De acuerdo con los años de experiencia en el sector del fitness la población muestra un promedio de 5,99 (DE=8.40), la mayor concentración es de «1 a 4 años» con 56,07% y «menos a 1 año» con 14,02% años de experiencia. La formación académica indica que el 57,94% de los participantes son estudiantes universitarios en actividad física o carreras afines y 17,76% egresados-as de una licenciatura en actividad física o afín sin título, seguido por profesionales con grado universitario en actividad física o afines con 14,02%. En el ingreso mensual prepondera el 49,53% con ingreso menor a \$5,000 pesos mexicanos, posteriormente el 37,38% en el rango

de \$5,000 a \$10,000 pesos mexicanos, con un promedio de \$6,451.44 pesos mexicanos (DE=\$7,472.93).

Tabla 1.
Características sociodemográficas

| Características | % |
|---|----------|
| Edad | |
| Menor de 21 años | 42.99 |
| 22 a 34 años | 42.06 |
| 35 a 44 años | 8.41 |
| 45 a 54 años | 5.61 |
| Mayor de 55 años | 0.93 |
| Años de experiencia en el sector | |
| Menos de 1 año | 14.02 |
| 1 a 4 años | 56.07 |
| 5 a 7 años | 10.28 |
| 8 a 10 años | 9.35 |
| 11 a 20 años | 5.61 |
| Más de 20 años | 4.67 |
| Formación académica | |
| Posgrado en actividad física o afines | 0.93 |
| Egresado de una licenciatura en actividad física | 17.76 |
| Estudiante de una licenciatura en actividad física | 57.94 |
| Personal con experiencia práctica y certificaciones | 8.41 |
| Profesional con grado universitario en actividad física | 14.02 |
| Sin formación afín | 0.93 |
| Ingreso mensual promedio | |
| Menos de \$5000 | 49.53 |
| \$5000 a \$10,000 | 37.38 |
| \$10,000 a \$15,000 | 8.41 |
| \$15,000 a \$20,000 | 2.80 |
| Más de \$20,000 | 1.87 |

Respecto a las principales ocupaciones de los participantes, se reporta que el 44.85% son estudiantes de cultura física y deportes o afines, 16.82% se dedican a la instrucción del fitness, 11.21% al entrenamiento deportivo, mientras que el resto se centra en ocupaciones relacionadas con ámbito, solo el 11.21% tiene otra ocupación. *Tabla 2.*

Tabla 2.
Principal ocupación de los encuestados

| Ocupación | % |
|---|----------|
| 1 Estudiante (Cultura física y deportes o afines) | 44.85 |
| 2 Instructor fitness | 16.82 |
| 3 Entrenador deportivo | 11.21 |
| 4 Otra ocupación | 11.21 |
| 5 Profesor educación física | 6.54 |
| 6 Gerente | 3.73 |
| 7 Profesor universitario | 3.73 |
| 8 Promotor deportivo | 1.86 |

De acuerdo con la situación laboral y las características del centro en el que laboran, el 38.32% de los participantes en la investigación reportan laborar en centros privados, mientras que 27.10% en centros públicos. En cuanto al sector fitness sobresale el sector comercial 45.79%, seguido por el comunitario (público bajo costo) 29.91%, en mayor proporción 33.84% de los participantes reportan como principal ocupación laborar en el ámbito del fitness a tiempo parcial, mientras que el 14.95% lo hacen de tiempo completo y 28.04% indican que anteriormente han laborado en el sector, pero actualmente no, solo el 13.82% tiene otra ocupación. *Tabla 3.*

Tabla 3.
Situación laboral de los encuestados y características del centro de trabajo

| Características | % |
|---|----------|
| Características de su centro de trabajo | |
| Centro privado | 38.32 |
| Centro público | 27.10 |
| Espacios al aire libre | 10.28 |
| En línea | 9.35 |
| Otra característica | 14.95 |
| Sector fitness en que trabaja | |
| Comercial | 45.79 |
| Comunitario (Público de bajo costo) | 29.91 |
| Corporativo (Programas para trabajadores) | 4.67 |
| Otro sector | 19.63 |
| Tipo de ocupación | |
| Trabajo en el ámbito del fitness a tiempo parcial | 33.84 |
| Trabajo en el ámbito del fitness de tiempo completo | 14.95 |
| Ha trabajado en el sector fitness pero en este momento no | 28.04 |
| Segunda ocupación laboral | 9.35 |
| Otro tipo de ocupación | 13.82 |

Dentro del top 20, las 10 principales tendencias fitness para Puerto Vallarta en 2021 se encuentran el entrenamiento personal, los programas de ejercicio y pérdida de peso, el entrenamiento funcional, así como el entrenamiento de fuerza, la contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines, entrenamiento con el peso corporal, prevención/readaptación funcional de lesiones, programas de fitness para adultos mayores, equipos multidisciplinarios de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutriólogos) y entrenamiento con pesos libres. Véase la Tabla 4.

Tabla 4.
Top 20 de tendencias fitness en Puerto Vallarta durante 2021

| N° | Tendencias fitness |
|-----------|---|
| 1 | Entrenamiento personal |
| 2 | Programas de ejercicio y pérdida de peso |
| 3 | Entrenamiento funcional |
| 4 | Entrenamiento de fuerza |
| 5 | Contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines |
| 6 | Entrenamiento con el peso corporal |
| 7 | Prevención/readaptación funcional de lesiones |

- 8 Programas de fitness para adultos mayores
- 9 Equipos multidisciplinares de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutriólogos)
- 10 Entrenamiento con pesos libres
- 11 Entrenamiento del CORE
- 12 Actividades fitness al aire libre
- 13 Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
- 14 Nuevas modalidades de actividades dirigidas y servicios adaptados a la cultura post-pandemia
- 15 Entrenamiento específico para un deporte
- 16 Entrenamiento en circuito
- 17 Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil
- 18 Gimnasios sostenibles o eco-gimnasios
- 19 Entrenamiento en casa con acompañamiento personalizado de profesionales
- 20 Monitorización de los resultados de entrenamiento

Con relación a las tendencias fitness se identifican diferencias entre las principales tendencias en fitness 2019-2021 (Gómez, 2019), son 14 las tendencias coincidentes en ambos estudios. Las 6 tendencias no coincidentes son: ejercicio para poblaciones con enfermedades cardiometabólicas, salud y ejercicio en los centros de trabajo, así como entrenamiento para glúteos, abdominales y piernas (GAP), corrección postural (fitness postural), grupos de entrenamiento personal y la regulación profesional del fitness. Mientras que, las tendencias que aparecen por primera vez en la encuesta del 2021 son: programas de fitness para adultos mayores (puesto 8), entrenamiento con pesos libres (puesto 10), entrenamiento interválico de alta intensidad HIIT (puesto 13), nuevas modalidades de actividades dirigidas y servicios adaptados a la cultura post-pandemia (puesto 14), gimnasios sostenibles o eco-gimnasios (puesto 18) y por último, entrenamiento en casa con acompañamiento personalizado de profesionales (puesto 19). Comparando las primeras posiciones de la encuesta, coinciden en el top 5, dos tendencias, asimismo se observa que el entrenamiento personal pasa de la sexta posición a la tendencia principal para el 2021. *Tabla 5.*

Tabla 5.
Evolución de las tendencias fitness en Puerto Vallarta de 2019 a 2021

| Nº | Tendencias fitness en Puerto Vallarta 2019 | Tendencias fitness en Puerto Vallarta 2021 |
|----|--|---|
| 1 | Ejercicios para combatir la obesidad en niños y adolescentes | Entrenamiento personal |
| 2 | Profesionales del fitness con formación, calificados y con experiencia | Programas de ejercicio y pérdida de peso |
| 3 | Ejercicio y pérdida de peso | Entrenamiento funcional |
| 4 | Ejercicio para poblaciones con enfermedades cardiometabólicas | Entrenamiento de fuerza |
| 5 | Salud y ejercicio en los centros de trabajo | Contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines |
| 6 | Entrenamiento personal | Entrenamiento con el peso corporal |
| 7 | Entrenamiento de fuerza | Prevención/readaptación funcional de lesiones |

| | | |
|----|---|--|
| 8 | Equipos multidisciplinares de trabajo | Programas de fitness para adultos mayores |
| 9 | Entrenamiento funcional | Equipos multidisciplinares de trabajo |
| 10 | Monitorización de resultados de entrenamiento | Entrenamiento con pesos libres |
| 11 | Prevención/readaptación funcional de lesiones | Entrenamiento del CORE |
| 12 | Entrenamiento del CORE | Actividades fitness al aire libre |
| 13 | Entrenamiento con el peso corporal | Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) |
| 14 | Entrenamiento específico para un deporte | Nuevas modalidades de actividades dirigidas y servicios adaptados a la cultura post-pandemia |
| 15 | Entrenamiento para glúteos, abdominales y piernas GAP | Entrenamiento específico para un deporte |
| 16 | Entrenamiento en circuito | Entrenamiento en circuito |
| 17 | Corrección postural (fitness postural) | Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil |
| 18 | Grupos de entrenamiento personal | Gimnasios sostenibles o eco-gimnasios |
| 19 | Actividades físicas al aire libre | Entrenamiento en casa con acompañamiento personalizado de profesionales |
| 20 | Regulación profesional del fitness | Monitorización de los resultados de entrenamiento |

3. DISCUSIÓN.

El estudio tuvo como objetivo analizar de forma retrospectiva el sector fitness en Puerto Vallarta, México durante 2021, con relación a esto reportó que las principales tendencias son entrenamiento personal, programas de ejercicio y pérdida de peso, ejercicio para combatir la obesidad infantil y monitorización de los resultados de entrenamiento.

Por otra parte, en comparación con los resultados de las tendencias fitness alrededor del mundo (Kercher et al, 2021), las 5 principales tendencias de Puerto Vallarta aparecen en las tendencias alrededor del mundo (Australia, Brasil, China, Europa, México, España y Estados Unidos); en mayor medida en el top 10.

El entrenamiento personalizado como tendencia principal en Puerto Vallarta de acuerdo con los resultados de las tendencias fitness mundiales 2021 (Fitness Trends From Around the Globe) coincide con Europa en el puesto 1, mientras que en los otros países se ubica; en Australia puesto 11, Brasil puesto 4, China puesto 7, Europa puesto 1, México puesto 3, España puesto 3 y Estados Unidos puesto 10. Los programas de ejercicio y pérdida de peso como tendencia número 2 en Puerto Vallarta, se ubica en primer lugar en Brasil, China, México y España, mientras que en Europa en el puesto 4, Australia puesto 10 y Estados Unidos puesto 16. El entrenamiento funcional con el puesto 3 en Puerto Vallarta, se encuentra en Australia y México en el puesto 2, Europa y España puesto 5, China puesto 8, Brasil puesto 9, y como último Estados Unidos puesto 14. Respecto al entrenamiento de fuerza como puesto 4, este solo aparece en México puesto 4 y en Europa puesto 17.

Por último, en el puesto 5, la contratación de profesionales graduados se encuentra en España puesto 2, Australia puesto 3, Brasil puesto 7, Europa puesto 8, China puesto 10, México puesto 11, Estados Unidos puesto 13 y en China puesto 15 (Kercher et al, 2021).

Es importante señalar que el ingreso mensual que se reporta por quienes laboran en el sector fitness en Puerto Vallarta es bajo, ya que 86.91% perciben un ingreso menor a los \$10,000 pesos mensuales, esto podría estar asociado al contexto y a los efectos por la situación actual por la COVID-19, debido a la obligada interrupción del trabajo en actividades ligadas a la actividad física presenciales, así como el cierre de establecimientos, suspensión de eventos y contratos, trayendo consigo consecuencias significativas en la economía y pérdida de empleo (Lluch & Peiró, 2021; Moscoso-Sánchez, 2020).

Por otra parte, algunas debilidades que presenta el estudio son, la carga de subjetividad en las respuestas de las personas participantes, las debilidades propias de una muestra no probabilística, las limitaciones de la aplicación de las encuestas en línea y las dificultades para alcanzar un suficiente índice de respuesta.

El estudio se realiza aplicando la metodología de la *Worldwide Survey of Fitness Trends*, las adaptaciones de estudios nacionales y locales realizados con anterioridad lo que posibilita observar la evolución de los distintos estudios que se realizan, así como las comparaciones entre ellas. Además, a partir de ésta, la segunda edición de las tendencias fitness en Puerto Vallarta permite llevar a cabo un estudio longitudinal y prospectivo, igualmente investigaciones más a fondo acerca de las tendencias fitness del entrenamiento, contemporáneas y de manera general enfocadas al ámbito de intervención profesional de la actividad física.

3.1. LO QUE YA NO APARECE.

En el estudio se observa que algunas de las tendencias que aparecieron en la encuesta de 2019 (Gómez, 2019), ya no parecen para 2021, son los casos del ejercicio para poblaciones con enfermedades cardiometabólicas, salud y ejercicio en los centros de trabajo, así como entrenamiento para glúteos, abdominales y piernas (GAP), corrección postural (fitness postural), grupos de entrenamiento personal y la regulación profesional del fitness.

3.2. LO NUEVO.

También, cabe destacar que dentro de los resultados que se reportan, existen algunos cambios, aparecen por primera vez 6 nuevas tendencias del fitness para 2021 en Puerto Vallarta, programas de fitness para adultos mayores (puesto 8), entrenamiento con pesos libres (puesto 10), entrenamiento interválico de alta intensidad HIIT (puesto 13), nuevas modalidades de actividades dirigidas y servicios adaptados a la cultura post-pandemia (puesto 14), gimnasios sostenibles o eco-gimnasios (puesto 18) y por último, entrenamiento en casa con acompañamiento personalizado de profesionales (puesto 19). 2 de las tendencias que aparecen por primera vez en el contexto local pudieran estar relacionadas a los procesos de adaptación a la pandemia, son los casos de nuevas modalidades de actividades dirigidas y servicios adaptados a la cultura post-pandemia, así como el entrenamiento en casa con acompañamiento personalizado de profesionales. Cabe destacar que el sector fitness y de la salud han tenido un impacto significativo

a partir de la pandemia por COVID-19, esto se manifestó en el incremento de algunas actividades relacionadas con el sector, por lo tanto es importante que los centros fitness y de la salud conozcan las necesidades de los consumidores, lo que les permitirá generar estrategias diversificadas que se adapten a las nuevas necesidades (Kercher et al, 2021)

3.3. LA OPINIÓN DE LOS EXPERTOS LOCALES.

Armando Plácito entrenador personal graduado en cultura física y que ubica su desempeño profesional en Puerto Vallarta, señala que actualmente el sector fitness y particularmente el entrenamiento físico, está más enfocado a la prevención y mejora de la salud. También, observa un incremento en las actividades físicas al aire libre que permiten el surgimiento de nuevas comunidades fitness, en el número de profesionales con nuevos proyectos de emprendimiento en el sector y en las contrataciones de profesionales de la actividad física en gimnasios, clubes deportivos y empresas afines a la salud, en donde se pide como requisito una licenciatura relacionada con la actividad física y la salud.

Con relación a las tendencias fitness locales de 2019 a 2021, le resulta interesante y valioso que el servicio de entrenamiento personalizado de no estar dentro del top 5 en 2019 se posicione como la tendencia número 1 para el 2021, indicando que el mismo va en aumento, es algo que también se puede observar en los centros de entrenamiento y en las redes sociales de los colegas, destaca el caso de los programas de entrenamiento para la pérdida de peso que se encuentra en el top 5 de ambas encuestas. Considera qué hay más entrenadores personales capacitados en diferentes áreas, ya que los mismos buscan mejorar la calidad en el servicio con capacitación constante. Cabe destacar que un entrenador personal cualificado debe tener conocimiento, preparación y capacidad para desarrollar programas de entrenamiento asociadas a las actuales tendencias fitness en Puerto Vallarta.

Con relación a los principales retos del desarrollo del sector fitness para el 2022 en Puerto Vallarta, considera que las medidas sanitarias y recomendaciones que se encuentren vigentes marcarán las pautas, además, la innovación, la creatividad y la actualización jugarán un papel importante. Espera el surgimiento de nuevas tendencias fitness que resulten innovadoras y que logren atraer a la población local.

Por su parte, Daiana Enríquez entrenadora personal graduada en cultura física y radicada en Puerto Vallarta, considera que se ha logrado cambiar la percepción que se tenía sobre el fitness, que estaba asociada solo a la estética corporal y ahora se reconoce la relevancia que tiene en relación a la salud, en este mismo sentido, considera que actualmente hay avances en el sector fitness, que se manifiestan en el volumen económico que genera, la oferta laboral, la apertura de nuevos gimnasios o centros de entrenamiento y los emprendimientos de los profesionales del área. Observa como uno de los retos principales de los profesionales de la actividad física es acceder a puestos de decisión, tanto en el sector público como en el privado, lo que permitiría ofrecer mejores programas y servicios a la población.

4. CONCLUSIONES.

Se identificaron cambios en las principales tendencias del fitness de 2019 a 2021, descartándose algunas, apareciendo algunas nuevas, así como cambios significativos en el orden de las coincidentes. Las 5 principales tendencias son entrenamiento personal, programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento de fuerza y contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines. Se observan cambios en las diversas modalidades de entrenamiento tanto grupal como personalizado, particularmente adaptaciones asociadas al contexto de pandemia, grupos reducidos, práctica de actividades al aire libre, entrenamientos en casa dirigidos por profesionales del área. Las principales tendencias fitness en Puerto Vallarta presentan similitudes y diferencias con las tendencias fitness al rededor del mundo, las coincidencias principales están asociadas al entrenamiento personal y a los programas de ejercicio y pérdida de peso.

Se considera relevante la continuidad del estudio de las tendencias fitness a nivel local, para estar en posibilidad de conservar una posición estable entre los estudios que se replican a nivel nacional e internacional con la metodología de la Encuesta mundial de tendencias fitness, situación que eventualmente permitiría contar con información actualizada y relevante sobre los cambios en la agenda del sector fitness local, lo que posibilitará fortalecer de manera estratégica la competitividad del sector en beneficio de la economía, la salud y la estética corporal de la población.

5. AGRADECIMIENTOS.

A los integrantes del equipo de investigación de la Encuesta mexicana de tendencias fitness el Mtro. Jorge López Haro, el Mtro. Adrián Ricardo Pelayo Zavalza y el Mtro. Luis Eduardo Aguirre Rodríguez; también, a Daiana Enríquez y Armando Plácido, expertos locales que brindaron sus reflexiones sobre el sector fitness en Puerto Vallarta.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Chávez, P. O., Cortes, A. P., Pelayo, Z. A., Aguirre, R. L. & Gómez, C. L. (2021). Tendencias fitness para 2020: Jalisco México. *Revista Digital de Educación Física*, 12(68), 131-139.

Connected papers. (15 de 12 de 2021). Connected papers. Obtenido de Encuesta mundial revela tendencias de acondicionamiento físico para 2007: <https://acortar.link/WCWKI7>

de la Cámara, M., Valcarce Torrente, M. & Veiga, Óscar L. (2020). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para el Año 2020. *Retos*, 37, 434-441. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74179>

Gauna, C. (2011). Participación social en los procesos de desarrollo local. Puerto Vallarta: Universidad de Guadalajara. <https://acortar.link/e6owQG>

Gómez, C. L. (2019). Desarrollo Local del Mercado Fitness: Puerto Vallarta, México. *Revista de educación física. Renovar la teoría y práctica* (153), 21-27.

Gómez, C. L., Cervantes, R. J. & Marques, A. (2019). Desarrollo y actualidad del mercado fitness en Puerto Vallarta. *Revista Digital de Educación Física*, 11(60), 86-97.

Gómez, C. L., López, H. J., Pelayo, Z. A. & Aguirre, R. L. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2021. *Retos*, 42, 443-451. doi.org/10.47197/retos.v42i0.85947

Gómez, C. L., Pelayo, Z. A., & Aguirre, R. L. (2020). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2020. *Retos*, 39, 30-37. doi:doi.org/10.47197/retos.v0i39.78113

González-Naveros, S.; Palomares-Cuadros J.; Torres-Campos, B.; Padial-Ruz, R.; Cepero-González, M. (2020). Professional of sports organization and management in Andalusia: Professional profile and sociodemographic and training characteristics. *Journal of Sport and Health Research*. 12(2):140-151.

Google earth. (15 de 12 de 2021). Google earth. Obtenido de Google earth: <https://acortar.link/WzQmvT>

Kercher, V., Kercher, K., Bennion, T., Yates, B., Feito, Y., Alexander, C., Amaral, P., Soares, W., Li, Y., Han, J., Liu, Y., Wang, R., Huang, H., Gao, B., Batrakoulis. (2021). Fitness Trends From Around the Globe. *ACSMs Health Fit J*. 2021, 25(1), 20-31.

Lluch, A., & Peiró, F. (2021). Deporte y Administración local. Impacto del COVID-19 en los servicios deportivos municipales de la provincia de Barcelona. En S. J. Sánchez, & G. M. Sánchez, *Deporte y regulación: nuevos escenarios y desafíos: actas del XI Congreso Iberoamericano de Economía del Deporte* (págs. 455-459). Universidade da Coruña.

Martínez-Moreno, A; Díaz, A. (2017). Evaluate the quality management in the municipal sports services of the Region of Murcia. EFQM. *Journal of Sport and Health Research*. 9(3), 301-310.

Moscoso-Sánchez, D. (2020). El contexto del deporte en España durante la crisis sanitaria de la COVID-19. *Sociología Del Deporte*, 1(1), 15-19. doi.org/10.46661/socioldeporte.5000

Pike, Rodríguez-Pose, A. & Tomaney, J. (2011). Desarrollo local y regional. Valencia: Publicacions de la Universitat de València.

Sánchez-Oliver, A., García-Fernández, J., Grimaldi-Puyana, M. & Fera, A. (2017). Entrepreneurship Opportunities: Evaluation of ACSM Physical Activity and Sport Trends. *Journal of Sports Economics & Management*, 7(1), 2-13.

Thomson, W. R. (2006). Encuesta mundial revela tendencias de acondicionamiento físico para 2007. *Revista de salud y estado físico del ACSM*, 10(6), 8-14. doi: 10.1249/01.FIT.0000252519.52241.39

Thompson, W. R. (2019). Worldwide survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 10-18. DOI: 10.1249 / FIT.0000000000000526

Thomson, W. R. (2021). Encuesta mundial de tendencias de fitness para 2021. *Revista de salud y estado físico del ACSM*, 25(1), 10-19. doi: 10.1249/FIT.0000000000000631

Veiga, O., Valcarce-Torrente, M. & Clavero, A. (2017). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2017. *Apunt Educ Fis y Deport*, 128(2), 108–125.

Veiga, O., Valcarce-Torrente, M., & de la Cámara, M. (2020). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2021. *Retos*, 39, 780-789. doi.org/10.47197/retos.v1i40.83008

Vorobiova, A. (2019). World and national fitness trends 2019. *Sport science and human health*, 1(1), 62-69. DOI: 10.28925/2664-2069.2019.1.2

Fecha de recepción: 29/12/2021

Fecha de aceptación: 12/2/2022