

## Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2024

### National Survey of Fitness Trends in Mexico for 2024

### Pesquisa Nacional de Tendências Fitness para o México em 2024

Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez, Jorge López Haro, Adrián Ricardo Pelayo Zavalza, Luis Eduardo Aguirre Rodríguez  
Universidad de Guadalajara (México)

**Resumen.** Son ya cinco ediciones de la encuesta mexicana de tendencias fitness. Objetivo: conocer las tendencias del fitness en México para 2024, comparar los resultados con la encuesta mexicana del año anterior y con las principales tendencias de Estados Unidos de América. Método: estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo y comparativo de tipo longitudinal. La población de estudio son instructores-as fitness radicados-as en México, la muestra es no probabilística ( $n= 1.266$ ). 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 en México para 2024 son programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento personal, entrenamiento tradicional de fuerza, programas de entrenamiento y alimentación, así como entrenamiento funcional. 14 tendencias permanecen de 2023 a 2024 y siete de las principales tendencias mexicanas coinciden con las de Estados Unidos de América. Conclusiones: con relación a la dimensión local del análisis, las tendencias fitness en México reportan cierta estabilidad, 70% de las principales tendencias de 2023 permanecen para 2024, al mismo tiempo, presenta un cierto grado de actualización con el 30% restante. Con relación a la dimensión internacional del estudio, hay siete coincidencias entre las principales tendencias del fitness en México y en las de Estados Unidos de América.

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

**Abstract.** There are already five editions of the Mexican fitness trends survey. Objective: to know the fitness trends in Mexico by 2024, to compare the results with the Mexican survey of the previous year, and with the main trends of the United States of America. Method: a quantitative, non-experimental, descriptive, and comparative longitudinal study. The study population is fitness instructors based in Mexico, and the sample is non-probabilistic ( $n= 1.266$ ). An adaptation of the *Worldwide Survey of Fitness Trends* to the Mexican context was used for the data collection. Results: the main fitness trends in Mexico for 2024 are exercise and weight loss programs, personal training, traditional strength training, training and feeding programs, as well as functional training. 14 trends remain from 2023 to 2024 and seven of the main Mexican trends coincide with those of the United States of America. Conclusions: regarding the local dimension of the analysis, fitness trends in Mexico report some stability, 70% of the main trends of 2023 remain for 2024, and at the same time, present a certain degree of update with the remaining 30%. Regarding the study's international dimension, there are seven coincidences between the main fitness trends in Mexico and those in the United States of America.

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

---

Fecha recepción: 10-11-23. Fecha de aceptación: 20-01-24

Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez  
franciscojacobogomez@gmail.com

### Introducción

El estudio que se presenta es la 5ta edición de la encuesta mexicana de tendencias fitness, un proyecto de investigación alineado a *Fitness trends from around the globe* (Tendencias fitness al rededor del mundo) del *American College of Sport Medicine* (ACSM) (Colegio Americano de Medicina del Deporte), que durante los últimos 17 años ha realizado encuestas sobre las tendencias de las actividades de acondicionamiento físico y salud (Thompson, 2006; Thomson, 2023). Este estudio longitudinal se basa en una encuesta electrónica dirigida a profesionales del ámbito de la actividad física y el fitness en todo el mundo, y tiene como objetivo determinar las tendencias globales en relación con la actividad física para la salud y el fitness. A partir de 2023, se observa una evolución de las tendencias fitness, tanto con relación al periodo anterior a la pandemia, como también con relación a las tendencias fitness en el contexto de pandemia y pospandemia (Thomson, 2023).

A lo largo de sus 17 años de existencia, este proyecto ha logrado difundir globalmente las tendencias relacionadas con el fitness, e inspirando a diversos grupos de investigación a llevar a cabo encuestas similares en diferentes regiones y países de todo el mundo, son los casos de España (2017-2023) (Veiga y otros, 2023), China (Li y otros,

2019), Sur de Europa (Batrakoulis y otros, 2023), Grecia (Batrakoulis y otros, 2020), Portugal (Franco y otros, 2023), Colombia (Morales & Gómez, 2023; Valcarce-Torrente y otros, 2022), e Irán (Batrakoulis y otros, 2023) lo que subraya la importancia del estudio de las particularidades locales.

Como parte de un esfuerzo conjunto con otros países, México se unió a la iniciativa de replicar las encuestas internacionales de la ACSM a nivel nacional, con el fin de examinar el entorno específico y comprender las particularidades del sector en el país. Se han publicado cuatro ediciones (Gómez-Chávez y otros, 2021; Gómez-Chávez y otros, 2021; Gómez y otros, 2022; Gómez y otros, 2023), las cuales, en conjunto con la presente edición, proporcionan una visión de cómo las tendencias han evolucionado en los últimos cinco años. Este estudio longitudinal ya consolidado, brinda la oportunidad de examinar los cambios en el sector del fitness en México desde una perspectiva local pero con visión global. Esto se refleja en la incorporación de los resultados del estudio realizado en México en la colaboración internacional *Fitness trends from around the globe* (Kercher y otros, 2021; Kercher y otros, 2022; Kercher y otros, 2023), en los análisis realizados en distintas regiones al interior de México (Gómez-Chávez y otros, 2022; Gómez y otros, 2023), así

como estudios locales y asociados (Gómez, 2023).

El estudio del sector fitness en México contribuye a comprender las necesidades de la población y abre la puerta a la presentación de soluciones innovadoras en este ámbito. Este contexto fomenta el fortalecimiento de la capacidad competitiva del sector al acelerar la implementación de nuevas orientaciones en las agendas de los centros de entrenamiento y ampliar de manera informada la gama de servicios ofrecidos a las/os clientes, además de la construcción y equipamiento de instalaciones seguras y adecuadas. También, impulsa la reflexión sobre las políticas de contratación de instructores y entrenadores (Gómez y otros, 2019).

El sector del fitness en México ha experimentado cambios notables en los últimos años. En el periodo entre 2022 y 2023, se han identificado tendencias que muestran una evolución significativa. Algunas tendencias que eran prominentes en 2022 han perdido fuerza, posiblemente debido a la recuperación de la vida presencial en gimnasios y al término de la situación de pandemia por la COVID-19. Al mismo tiempo, se han identificado siete nuevas tendencias que están emergiendo, lo que indica que el panorama del fitness en México está en constante transformación. Estos cambios ofrecen una visión interesante de las preferencias y necesidades cambiantes de la población, así como de las oportunidades en el diseño de nuevos modelos de negocio que surgen en el sector (Gómez y otros, 2023).

La investigación se lleva a cabo con el objetivo de conocer las tendencias del fitness en México para el año 2024 y analizar los posibles cambios con relación al año que la antecede, se realiza a través de la aplicación de una encuesta a profesionales del sector radicadas/os en México, diseñada a partir de la *Worldwide Survey of Fitness Trends* y adaptada a la cultura local. También, para garantizar la dimensión internacional del estudio, se encuadran los resultados obtenidos en la encuesta nacional con los resultados de las tendencias fitness de Estados Unidos de América para 2024.

## Método

Se trata de un estudio descriptivo y comparativo de tipo longitudinal de tendencia. La población de estudio fueron

profesionales de la actividad física, instructores/as fitness con grado universitario en actividad física, e instructores/as fitness con experiencia práctica con o sin certificaciones, en todos los casos radicados/as en México.

Por el tamaño y dispersión de las respuestas dentro del territorio mexicano, la muestra es representativa, incluye 1.266 casos válidos que se ubican en 27 de las 32 entidades federativas (incluida la Ciudad Capital). La recuperación de los datos se realizó a partir de un muestreo por *Snow ball*, tuvo una duración de nueve semanas, se llevó a cabo del 7 de mayo al 12 de julio de 2023 a través de *Google forms*, se distribuyó el formulario en una red de docentes (28) de universidades (11) pertenecientes a las Asociación Mexicana de Instituciones Superiores de Cultura Física (AMISCF), se envió a las personas respondientes en encuestas anteriores, también, a través de redes sociales en grupos de dueños y gerentes de gimnasios, instructores fitness, así como profesionales de la actividad física y el deporte, para esta edición, la encuesta también se distribuyó a través de la comunidad de noticias, negocios, capacitación y *networking* para profesionales y emprendedores del fitness en México (Mercado Fitness México). El alcance de la distribución de la encuesta fue de 32.151 personas, por lo que, la tasa de respuesta fue de 3.9%.

Para la recolección de los datos se utilizó el listado de tendencias fitness 2024 del ACSM (45 tendencias), a las que se le agregaron 11 tendencias que a consideración de los autores resultan relevantes en el contexto mexicano: entrenamiento aeróbico, entrenamiento específico para un deporte, dieta saludable, entrenamiento de fuerza con pesos libres, programas de entrenamiento y alimentación, monitorización de resultados de entrenamiento, contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines, licencia para profesionales del fitness, readaptación cardiometabólica (actividades de atención complementaria de enfermedades como diabetes, hipertensión, dislipidemias), regulación profesional del fitness y gimnasios sostenibles o eco-gimnasios. En su conjunto se integraron y adaptaron a la cultura local 56 potenciales tendencias fitness para el análisis. Véase la Tabla 1.

Tabla 1.  
Potenciales tendencias fitness para México en 2024

Nº	Tendencia
1	Estudios fitness <i>boutique</i>
2	Club de salud y <i>spa</i>
3	Gimnasios en el hogar
4	Gimnasios de bajo costo
5	Entrenamiento personal en línea
6	Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo
7	Contratación de profesionales en el ejercicio certificados
8	<i>Influencer Fitness</i>
9	Reembolso para profesionales calificados del ejercicio*
10	Equipos de trabajo multidisciplinarios de trabajo (profesionales de la actividad física, médicas/os, fisioterapeutas, nutrió-logas/os)
11	Membresía basada en suscripción**
12	Ejercicio es medicina
13	Estilo de vida es medicina
14	Entrenamiento posterior a la rehabilitación o mantenimiento de enfermedades o condiciones
15	Programas de ejercicio para la salud de los niños y adolescentes
16	Programas de acondicionamiento físico para adultos mayores
17	Programas de ejercicio prenatal y postnatal
18	Desarrollo atlético juvenil

19	Pilates
20	Entrenamiento de equilibrio y estabilización (CORE)
21	Entrenamiento con el peso corporal
22	Entrenamiento a partir de deportes de combate (boxeo, kickboxing y artes marciales mixtas)
23	Entrenamiento en circuito
24	Entrenamiento de estimulación muscular eléctrica
25	Entrenamiento físico funcional
26	Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT)
27	Entrenamiento pliométrico
28	Entrenamiento tradicional de fuerza
29	Entrenamiento con realidad virtual o aumentada
30	Yoga
31	Entrenamiento basado en datos generados con TIC's***
32	Aplicaciones (Apps) de ejercicio
33	Entrenamiento virtual (sesiones de entrenamiento bajo pedido)
34	Tecnología portable (vestible)
35	Ejercicios en el medio acuático
36	Entrenamientos a través de la música y el baile
37	Ejercicios para mejorar la salud mental
38	Programas de ejercicio y pérdida de peso
39	Coaching de salud y bienestar
40	Actividades de acondicionamiento físico al aire libre
41	Entrenamiento personal
42	Entrenamiento en pequeños grupos
43	Clubs de caminata, <i>running</i> y ciclismo
44	Liberación miofascial
45	Entrenamiento basado en estiramientos
46	Entrenamiento aeróbico
47	Entrenamiento específico para un deporte
48	Dieta saludable
49	Entrenamiento de fuerza con pesos libres
50	Programas de entrenamiento y alimentación
51	Monitorización de resultados de entrenamiento
52	Contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines
53	Licencia para profesionales del fitness
54	Readaptación cardiometabólica (actividades de atención complementaria de enfermedades como diabetes, hipertensión, dislipidemias)
55	Regulación profesional del fitness
56	Gimnasios sostenibles o eco-gimnasios

\* reconocimiento de los profesionales del ejercicio (entrenadores personales, fisiólogos del ejercicio y fisiólogos clínicos del ejercicio) como parte de la atención médica como profesionales de la salud elegibles para ser reembolsados a través del seguro de gastos médicos.

\*\* Modelo de membresía mensual o basada en créditos que proporciona una experiencia a la carta personalizada para los usuarios.

\*\*\* Tecnologías de la información y la comunicación

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

## Resultados

Con relación a las características sociodemográficas y laborales de las personas participantes en la investigación, principalmente son hombres (70,0%), 29,9% mujeres y 0,004 personas no binarias, en mayor medida (52,0%) se ubican en el rango de entre 22 y 34 años, después, el rango de < 21 años (19,1%), seguidos de otros rangos de mayor edad en menores proporciones. Con respecto a los años de experiencia en el sector fitness, las personas respondientes se ubican en 26,4% en el rango de 1 a 4 años, seguido del rango de 11 a 20 años (14,5%), después quienes se ubican en el rango de 5 a 7 años (11,3%) y seguidos de otros rangos con menores proporciones. En lo que tiene que ver con la escolaridad y formación académica 34,9% reportan ser

estudiantes de una licenciatura en actividad física o carreras afines, seguido de 20,7% que reportan ser profesionales con grado universitario en actividad física o carreras afines, después, 15,9% reportan ser egresados/as de una licenciatura en actividad física o carreras afines, pero no cuentan con título, posteriormente vienen otras categorías académicas con menor prevalencia. Véase la Tabla 2.

En este mismo sentido, con relación al ingreso económico mensual, el personal fitness se ubica en mayor medida (28,5%) en el rango \$5.000 a \$10.000, seguido del rango de > \$20.000 (20,3%), después, el rango de <\$5.000 (20,3%), a continuación, el rango de \$11.000 a \$15.000 (17,5%) y, por último, el rango de \$16.000 a \$20.000 (15,0%). En lo que respecta a la situación laboral actual, la mayor parte de la muestra se ubica como trabajadores del fitness de tiempo parcial (39,5%), seguido de quienes trabajan en el ámbito del fitness a tiempo completo (34,3%) quienes han trabajado en el sector fitness, pero en este momento no (25,7%), después, quienes no trabajan en el ámbito del fitness (15,2%). Véase la Tabla 2.

Con respecto a las ocupaciones de las personas respondientes, 19,3% reportan ser estudiantes de licenciatura en actividad física o afines, 11,5% docentes universitarias/os de grado en actividad física o afines, 11,0% entrenadores/as personales, 9,4% entrenadores/as o instructores/as deportivos, 8,0% instructores/as de gimnasio, 6,8%

dueñas/os/gerentes/ directores/as de gimnasio, 6,3% profesores/as de educación física, 4,1% emprendedores/as en el sector fitness, 2,6% Profesional del área de la salud (fisioterapia, gerontología, medicina) y 2.3% Actividades administrativas en gimnasio seguidos de otras categorías con menores prevalencias. Véase la Tabla 3.

Tabla 2.

Caracterización de la muestra

Característica	%
<b>Género</b>	
Mujer	29,9
Hombre	70,0
No binario	0,004
<b>Edad</b>	
<21 años	19,1
22-34 años	52,0
35-44	15,5
45-54 años	9,9
>54 años	3,3
<b>Experiencia en el sector</b>	
No tengo experiencia en el sector	19,4
< de 1 año	9,9
1-4 años	26,4
5-7 años	11,3
8-10 años	9,3
11-20 años	14,5
>20 años	8,8
<b>Formación académica</b>	
Personal con experiencia práctica	5,3
Personal con experiencia práctica y certificaciones	10,4
Estudiante de una licenciatura en actividad física o afines	34,9
Egresado de una licenciatura en actividad física o afines sin título	15,9
Profesional con grado universitario en actividad física o afines	20,7
Posgrado en actividad física o afines	12,5
<b>Ingreso mensual</b>	
< \$5,000	20,3
\$5,000-\$10,000	28,5
\$11,000-\$15,000	17,5
\$16,000-\$20,000	15,0
>\$20,000	20,3
<b>Situación laboral actual</b>	
Ha trabajado en el sector fitness, pero en este momento no	26,1
Trabaja en el sector fitness a tiempo parcial	39,5
Trabaja en el sector fitness a tiempo completo	34,3

El ingreso mensual promedio está calculado en pesos mexicanos

Tabla 3.

Ocupación de las personas encuestadas

Ocupación	%
Actividades administrativas en gimnasio	2,3
Docente universitaria/o de grado en actividad física o afines	11,5
Dueña/o, gerente, director/a de gimnasio	6,8
Emprendedor/a en el sector fitness	4,1
Entrenador/a o instructor/a deportivo	9,4
Entrenador/a personal	11,0
Entrenador/a de salud/bienestar	0,9
Estudiante de licenciatura en actividad física o afines	19,3
Estudiante de posgrado en actividad física o afines	0,9
Gestor/a o promotor/a deportivo	1,2
Instructor/a de gimnasio	8,0
Nutrióloga/o	1,9
Profesional del área de la salud (fisioterapia, gerontología, medicina)	2,6
Profesor/a de educación física	6,3
Salud y bienestar corporativo (en centros de trabajo)	0,4
Otra	12,6

Por otra parte, se realizó un ajuste con relación al análisis de las características de los gimnasios, esto con la intención de contextualizar el estudio a los sectores económicos y características que definen el contexto mexicano. En este sentido se consideraron tres sectores económicos: público,

privado y asociaciones civiles. Con relación a las características de los centros de acondicionamiento físico se agruparon en: público o privado abierto al público en general, escolar, espacios al aire libre, a domicilio, *on line* y corporativos. Véase la Tabla 4.

En relación a las características de los gimnasios y centros de acondicionamiento físico, 57,5% de los centros son parte del sector público, 41,3% del sector privado y solo 1,1% son asociaciones civiles. 48,1% son públicos o privados abiertos al público en general, 25,0% se encuentran en centros escolares, 12,0% son Privados de acceso restringido 7,2% se ubican en espacios al aire libre, 3,6 son entrenamientos en línea y después de éstos, se ubican otras categorías con menor prevalencia. Véase la Tabla 4.

Tabla 4.

Característica de los centros de acondicionamiento físico

Característica	%
<b>Sector económico</b>	
Asociación civil	1,1
Público	57,5
Privado	41,3
<b>Tipo de centro de acondicionamiento físico</b>	
A domicilio	2,3
Corporativo (en centros de trabajo para sus trabajadores)	0,8
Entrenamientos en línea	3,6
Escolar	25,0
Al aire libre	7,2
Médico	0,8
Privado de acceso restringido	12,0
Público o privado abierto al público en general	48,1

Para describir el top 20 de las tendencias fitness para México en 2024, se establecen tres categorías: el top 5, el top 10 y el top 20, en el top 5 se ubican programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento personal, entrenamiento de fuerza, programas de entrenamiento y alimentación, así como entrenamiento funcional, para completar el top 10 se ubican entrenamiento específico para un deporte, entrenamiento de fuerza con pesos libres, dieta saludable, equipos multidisciplinares de trabajo (profesionales de la actividad física, médicas/os, fisioterapeutas, nutriólogas/os) y entrenamiento con el peso corporal, para completar el top 20 se ubican programas de ejercicio para niños y adolescentes, programas de acondicionamiento físico para adultos mayores, contratación de profesionales certificados, readaptación cardiometabólica (actividades de atención complementaria de enfermedades como diabetes, hipertensión, dislipidemias), entrenamiento de caminata, running o en bicicleta, entrenamiento de fitness al aire libre, contratación de profesionales graduadas/os en actividad física o carreras afines, entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT), entrenamiento aeróbico, monitorización de los resultados de entrenamiento. Véase la Tabla 5.

En lo que respecta a la comparación de las tendencias fitness mexicanas y las de estados unidos, éstas, presentan 7 coincidencias (en distintas posiciones), son los casos de: programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento personal, entrenamiento funcional, entrenamiento con peso corporal, programas de acondicionamiento físico

para adultos mayores, contratación de profesionales certificados y actividades de acondicionamiento físico al aire libre. Las que solo aparecen en el top20 mexicano son: entrenamiento tradicional de fuerza, programas de entrenamiento y alimentación, entrenamiento específico para un deporte, entrenamiento de fuerza con pesos libres, dieta saludable, equipos multidisciplinarios de trabajo, programas de ejercicio para la salud de niños y adolescentes, readaptación cardiometabólica, clubs de caminata, running y ciclismo, contratación de profesionales graduadas/os en actividad física o carreras afines, entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT), entrenamiento aeróbico y monitorización de los resultados de entrenamiento, por su parte, las que solo aparecen en el top 20 de Estados Unidos son: reembolso para profesionales calificados del ejercicio, programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo, coaching de salud y bienestar, ejercicio para mejorar la salud mental, ejercicio es medicina, programas de ejercicio pre y postnatal, desarrollo atlético juvenil, entrenamiento personalizado online, entrenamiento posterior a la rehabilitación o mantenimiento de enfermedades o condiciones, yoga, estilo de vida es medicina, estudios fitness *boutique* y tecnología portable. Véase la

Tabla 6.

Tabla 5.

Top 20 de tendencias fitness en México para 2024

Nº	Tendencia
1	Programas de ejercicio y pérdida de peso
2	Entrenamiento personal
3	Entrenamiento tradicional de fuerza
4	Programas de entrenamiento y alimentación
5	Entrenamiento funcional
6	Entrenamiento específico para un deporte
7	Entrenamiento de fuerza con pesos libres
8	Dieta saludable
9	Equipos multidisciplinarios de trabajo (profesionales de la actividad física, médicas/os, fisioterapeutas, nutriólogas/os)
10	Entrenamiento con el peso corporal
11	Programas de ejercicio para la salud de niños y adolescentes
12	Programas de acondicionamiento físico para adultos mayores
13	Contratación de profesionales certificados
14	Readaptación cardiometabólica (actividades de atención complementaria de enfermedades como diabetes, hipertensión, dislipidemias)
15	Clubs de caminata, <i>running</i> y ciclismo
16	Actividades de acondicionamiento físico al aire libre
17	Contratación de profesionales graduadas/os en actividad física o carreras afines
18	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
19	Entrenamiento aeróbico
20	Monitorización de los resultados de entrenamiento

Tabla 6.

Comparación tendencias fitness en México 2023-2024 y tendencias de Estados Unidos 2024

Nº	Tendencias Fitness en México para 2023	Tendencias Fitness en México para 2024	Tendencias Fitness en Estados Unidos Para 2024
1	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Reembolso para profesionales calificados del ejercicio
2	Entrenamiento personal	Entrenamiento personal	Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo
3	Entrenamiento funcional	Entrenamiento tradicional de fuerza	Coaching de salud y bienestar
4	Entrenamiento aeróbico	Programas de entrenamiento y alimentación	Ejercicio para mejorar la salud mental
5	Entrenamiento específico para un deporte	Entrenamiento funcional	Programas de acondicionamiento físico para adultos mayores
6	Actividades fitness al aire libre	Entrenamiento específico para un deporte	Programas de ejercicio y pérdida de peso
7	Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes	Entrenamiento de fuerza con pesos libres	Actividades de acondicionamiento físico al aire libre
8	Entrenamiento con el peso corporal	Dieta saludable	Ejercicio es medicina
9	Dieta saludable	Equipos multidisciplinarios de trabajo	Programas de ejercicio pre y postnatal
10	Equipos multidisciplinarios de trabajo*	Entrenamiento con el peso corporal	Entrenamiento personal
11	Entrenamiento de fuerza con pesos libres	Programas de ejercicio para la salud de niños y adolescentes	Desarrollo atlético juvenil
12	Programas de entrenamiento y alimentación	Programas de acondicionamiento físico para adultos mayores	Entrenamiento personalizado <i>online</i>
13	Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo	Contratación de profesionales certificados	Contratación de profesionales certificados
14	Monitorización de los resultados de entrenamiento	Readaptación cardiometabólica**	Entrenamiento posterior a la rehabilitación o mantenimiento de enfermedades o condiciones
15	Entrenamiento en circuito	Clubs de caminata, <i>running</i> y ciclismo	Entrenamiento funcional
16	Entrenamiento en pequeños grupos ( <i>Group training</i> )	Actividades de acondicionamiento físico al aire libre	Yoga
17	Entrenamiento personalizado en grupos reducidos	Contratación de profesionales graduadas/os en actividad física o carreras afines	Estilo de vida es medicina
18	Contratación de profesionales graduados-as en actividad física o carreras afines	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Entrenamiento con el peso corporal
19	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Entrenamiento aeróbico	Estudios fitness <i>boutique</i>
20	Entrenamiento a partir de deportes de combate (artes marciales mixtas, <i>box</i> )	Monitorización de los resultados de entrenamiento	Tecnología portable

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

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

Fuente: (Gómez y otros, 2023)

## Discusión

Las principales tendencias del fitness en México para el año 2024 son programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento personal, entrenamiento tradicional de fuerza, programas de entrenamiento y alimentación, así como

entrenamiento funcional. Los resultados exponen que siete de las tendencias que aparecen en las principales Tendencias Fitness de Estados Unidos de América para 2024, lo hacen también en las tendencias fitness para México [programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento personal, entrenamiento funcional, entrenamiento con peso corporal,

programas de acondicionamiento físico para adultos mayores, contratación de profesionales certificados y actividades de acondicionamiento físico al aire libre]. También, en lo que respecta a las tendencias fitness en México para 2024, se encuentran 14 coincidencias con relación a los resultados de la encuesta mexicana realizada en el año anterior (2023), datos similares a los encontrados en la evolución de las tendencias de 2022 a 2023 (13 coincidencias).

Se destaca que en los resultados reportados en las tres encuestas comparadas (Tendencias Fitness en México para 2023, Tendencias Fitness en México para 2024 y Tendencias Fitness en Estados Unidos de América 2024), tienen entre sus principales tendencias los programas enfocados a la pérdida de peso y el entrenamiento personal, esto pudiera estar relacionado tanto con los objetivos de mejora de la composición corporal con fines salud, estéticos y/o de bienestar, así como a la necesidad de abordar de manera individualizada y sistematizada (preventiva o profiláctica) la alta prevalencia de enfermedades cardiometabólicas (sobrepeso- obesidad, diabetes, hipertensión y dislipidemias) que se vive en la actualidad en estos dos países.

Por otro lado, se muestra una variación de las tendencias fitness para distintos grupos etarios. Esto pudiera estar relacionado con el interés y necesidad de las infancias, juventudes y personas adultas mayores con relación a los servicios de acondicionamiento físico y salud, lo que eventualmente permitirá la diversificación de usuarios/os del sector del fitness en México y con ello el potencial incremento en el número de clientes y el volumen económico del sector.

En los siguientes párrafos se describen y encuadran las tendencias fitness que aparecen en el top 20 de la encuesta en el contexto mexicano para 2024. Éstas se definen y conceptualizan con base en estudios internacionales, y además se encuadran con respecto a los resultados de la Encuesta Nacional de Tendencias Fitness en México para 2023 (Gómez y otros, 2023) y con la Encuesta de Tendencias Fitness de Estados Unidos de América 2024 (Thompson, 2024). En el caso de las tendencias que aparecen solo en la encuesta mexicana (las cuales responden al contexto local) carecen de un encuadre internacional al no aparecer en los resultados de la encuesta de tendencias fitness de Estados Unidos de América para 2024.

1. Programas de ejercicio y pérdida de peso: se definen como programas que se sostengan en el tiempo por más de cuatro semanas continuas. Además, tienen como objetivo generar el mayor gasto energético posible a través de ejercicios multiarticulares, globales y diversos, acompañado de una restricción de calorías y con ello lograr reducir el peso corporal. Uno de los beneficios que se le atribuyen es que puede optimizar el perfil lipídico y los niveles glucémicos en los individuos (García-Hermoso y otros, 2013).

Esta tendencia aparece en el 6to puesto en Estados Unidos (un referente en tendencias fitness mundiales), y también se destaca que la tendencia se ha consolidado como la más importante en los últimos cuatro años en el contexto nacional (1er lugar en las Encuestas Nacionales de Tendencias Fitness en México 2021, 2022, 2023 y 2024). Dicho

resultado sugiere la importancia que el sector fitness le da y es probable que se mantenga en los primeros puestos en los próximos años.

2. Entrenamiento personal: esta tendencia hace referencia a la modalidad de entrenamiento uno a uno entrenador/a-entreno. Debe presentar un proceso sistemático continuo de diagnóstico, planificación, dirección, ejecución, evaluación y retroalimentación, enfocado a conseguir los objetivos de un individuo. Se destaca que desde la aparición de la pandemia de COVID-19, se ha incrementado la demanda de esta modalidad, además se prevé que se mantenga en los primeros lugares a nivel nacional y global (de la Cámara y otros, 2020).

Esta tendencia aparece en el Top20 mexicano desde 2020, 6to en 2020, 3ro en 2021 y 2022, 2do en 2023 y 2024, lo que expone la relevancia de esta tendencia en el sector fitness mexicano. Con relación a las tendencias fitness de Estados Unidos de América aparece en el 10mo lugar. Se considera probable que se mantenga su relevancia durante los próximos años.

3. Entrenamiento tradicional de fuerza: el entrenamiento tradicional de fuerza consiste en mejorar el reclutamiento de fibras musculares por unidad motora y que por consiguiente exista una optimización de la capacidad de contracción del músculo. En esta modalidad de entrenamiento se repiten los mismos ejercicios durante un período de tiempo establecido y la magnitud de la carga (volumen, intensidad, número y complejidad de los ejercicios) (Costa y otros, 2021).

Cabe señalar que esta tendencia no aparece en el contexto estadounidense, con respecto al histórico en el contexto mexicano, aparece en todas las encuestas al menos con alguna de sus denominaciones (entrenamiento de fuerza, entrenamiento de fuerza con pesos libres o entrenamiento tradicional de fuerza).

4. Programas de entrenamiento y alimentación: están conformados por una mancuerna de trabajo que consiste en llevar un plan de entrenamiento además de un plan de alimentación específico, con el objetivo de mejorar la salud, el rendimiento físico o la estética corporal. También se señala que esta tendencia se reconoce como una vía necesaria para generar un efecto protector para la salud del individuo y contribuya a evitar enfermedades no transmisibles, particularmente las cardiometabólicas (Ramos-Espinoza y otros, 2022). Esta tendencia es la tercera vez que aparece en la encuesta mexicana y sube al cuarto puesto después de haberse colocado en el puesto 12 para 2023.

5. Entrenamiento funcional: entrenamiento con actividades que requieren movimientos multiplanares de la vida cotidiana, involucran grandes grupos musculares que estimulan distintas capacidades físicas (fuerza, movilidad articular, resistencia aeróbica y anaeróbica, velocidad) y habilidades coordinativas (ritmo, precisión, equilibrio, sincronización). Además, se asocia como complemento alternativo a protocolos tradicionales de rehabilitación y brinda un amplio rango de beneficios (La Touche & Paris, 2021; Liu, 2014), como la mejora del performance físico y mejora la

calidad de vida de los sujetos (Pinzón Ríos, 2015).

Esta tendencia baja dos puestos para quedar en quinto lugar en el contexto mexicano, pero que sugiere su importancia y permanencia, ya que presenta un mantenimiento sostenido en los primeros lugares desde el inicio de la encuesta en 2020. En el contexto estadounidense se posiciona en el lugar quince.

6. Entrenamiento específico para un deporte: es la práctica específica que realizan los deportistas, educadores físicos, entrenadores y preparadores físicos con la intención de mejorar los rendimientos individuales y grupales y que hace referencia al deporte de competición. También, se refiere a las distintas metodologías deportivas aplicadas a las modalidades correspondientes y que incluyen elementos físicos, técnicos, tácticos y volitivos, con el objetivo de mejorar el rendimiento en el deporte (Martín y otros, 2001). Algunas personas practicantes de disciplinas deportivas acuden a los gimnasios con la intención de desarrollar un programa complementario de entrenamiento al que llevan su práctica deportiva con la intención de mejorar su rendimiento y resultados. Esta tendencia baja un puesto y sale del top 5, el análisis de esta tendencia es propuesta en el contexto mexicano, por lo que no aparece en el contexto estadounidense.

7. Entrenamiento de fuerza con pesos libres: esta tendencia hace alusión a las modalidades de entrenamiento utilizando discos, mancuernas, pelotas medicinales, pesas rusas y barras. Entre sus beneficios se encuentran mejora en la salud mental y física de distintas poblaciones. Por ejemplo, contribuye a reducir la fragilidad, así como mejorar la independencia y funcionalidad (Galaviz y otros, 2021; Le-Cerf y otros, 2022; Norambuena y otros, 2021; Peña y otros, 2022). Esta tendencia sube cuatro lugares respecto a 2023 y regresa al top 10, donde había estado desde 2020. De igual manera, esta tendencia tampoco aparece en los resultados de Estados Unidos de América para 2024.

8. Dieta saludable: se define como la elección y consumo de alimentos naturales; ricos en fibra, vitaminas y minerales, como frutas, verduras, leguminosas, alimentos no procesados de origen animal entre otros. También se evita el consumo de alimentos procesados o ultraprocesados y ricos en azúcares y grasas. Un ejemplo es el caso de la dieta mediterránea (cereales integrales, verduras, legumbres, frutas, frutos secos, semillas, hierbas y especias, aceite de oliva, pescados, mariscos, lácteos y carne de aves (Carne roja y dulces se consumen poco), que trae consigo beneficios para la salud (Hernando-Requejo & García de Quinto, 2021). Se señala que es la segunda vez que aparece en la encuesta nacional y sube un puesto respecto a 2023. Se espera que mantenga su permanencia en el top 20 en los próximos años como complemento a un estilo de vida saludable. Hay que destacar que una dieta saludable es a la vez sostenible, por lo que contribuye a lograr los Objetivos del Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 (FAO & OMS, 2020). Para 2024 no aparece entre las tendencias de Estados Unidos de América.

9. Equipos multidisciplinarios de trabajo

(profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas): estos son grupos de profesionales del área de la salud (nutriólogos-as, psicólogos-as, médicos-as, entrenadores-as, rehabilitadores-as) que colaboran en conjunto de manera multidisciplinaria e integrada y que tienen como objetivo el incremento del bienestar integral del individuo (de la Cámara y otros, 2020). La tendencia aparece en el Top 20 mexicano de 2020 a 2024 y no aparece en las tendencias de Estados Unidos. Es importante señalar que esta tendencia tuvo su origen en la encuesta española en 2017 y fue retomada en la encuesta mexicana desde 2020, es a partir de 2024 que se integra al listado de tendencias del ASCM. Por otra parte, es de llamar la atención que en el contexto mexicano aparezca esta tendencia de manera recurrente en el Top20, su presencia sistemática entre las principales tendencias del fitness en México pudiera en alguna medida generar la posibilidad de inferir la existencia de una división en las áreas de intervención profesional asociadas a la salud y bienestar de las personas, sin embargo, es conocido que en México prevalece un extendido intrusismo profesional en el ámbito del acondicionamiento físico, esto podría estar relacionado con la falta de legislación en materia de regulación profesional de quienes intervienen profesionalmente a través de la actividad física con fines estéticos y de salud.

10. Entrenamiento con el peso corporal: esta tendencia es práctica, económica, funcional y versátil, donde comúnmente se usa poco (barras y bancos principalmente) o nada de material. Está caracterizado por utilizar el propio peso del cuerpo, así como diversos planos de movimiento y posiciones corporales, además, permite trabajar las capacidades de fuerza-resistencia y resistencia aeróbica principalmente (Martínez, 2023; Thomsom, 2018).

Esta tendencia también se ha mantenido siempre dentro del top 10 de México, sugiriendo su futura permanencia en los próximos años gracias a su practicidad e economía. Así mismo, aparece en el puesto 18 del contexto estadounidense.

11. Programas de ejercicio para la salud de niños/as y adolescentes: apareció por primera vez el año anterior con el nombre de *programas de ejercicio para niños-as y adolescentes* y ahora en la integración del listado de tendencias de fitness ASCM 2024, aparece como *programas de ejercicio para niños-as y adolescentes*, los cuales van enfocados a las primeras etapas de crecimiento de los individuos (niñez y adolescencia) con el objetivo de mejorar la salud, a cual ayuda a reducir la incidencia de enfermedades futuras (particularmente no transmisibles) de esta población.

Si bien existe una disminución de la tasa de natalidad en México, ésta se ubica como la más alta de Norte América y es más alta que en Europa (México 14.8%, Estados Unidos de América 11,0%, España 6.9%) (Expansión, 2021). Adicionalmente, estos programas se justifican y son pertinentes al contexto mexicano debido a los altos niveles de obesidad infantil (Shamah-Levy y otros, 2022) dada por la alimentación no saludable y bajos niveles de actividad física en este grupo poblacional. Se recomiendan programas de fuerza en niños, los cuales han demostrado tener los mayores

beneficios (Le-Cerf y otros, 2022). Se sugiere que los tomadores de decisiones del sector educativo atiendan dicha recomendación para su inclusión en el contexto escolar, ya sea a través de la educación física o en actividades físico-recreativas y deportivas y que generen beneficios para la salud.

12. Programas de acondicionamiento físico para adultos mayores: se refiere a los programas que permiten mejorar las capacidades físicas y funcionales (coordinación, fuerza, equilibrio, capacidad aeróbica, flexibilidad) de los adultos mayores (60 años y más). Según las proyecciones demográficas, se prevé que aumente la cantidad de adultos mayores en la población mexicana, de 7% en 2018 a 17.7% en 2050 (INEGI, 2022). Por ello, en México se tiene un grupo poblacional en aumento que necesitarán realizar algún programa de acondicionamiento físico, ya sea para mejorar su salud, disminuir el riesgo de caídas o para mejorar su calidad de vida, en esto radica su importancia en el contexto mexicano. Se recomiendan realizar programas de acondicionamiento que involucren el desarrollo de capacidades como: fuerza y resistencia muscular, capacidad cardiorrespiratoria y flexibilidad musculoesquelética (Romero-Pérez & de Paz-Fernández, 2016). Cabe destacar que esta tendencia ha aparecido de manera intermitente en el top 20 de las tendencias fitness en México. Este año se coloca en décimo segundo puesto, después de no aparecer el año pasado. Sumado a esto, esta tendencia se presenta con mayor importancia en el contexto estadounidense colocándose en el quinto lugar.

13. Contratación de profesionales certificados: se refiere a que se necesitan contratar en los espacios de promoción de actividad física a profesionales que cuenten con certificaciones nacionales o internacionales que avalen las competencias necesarias requeridas por el mercado. Esta tendencia también ha tenido apariciones intermitentes en el contexto mexicano, sin aparecer en el top 20 en 2023 y colocándose en el décimo tercer puesto este año. Dicho puesto lo ocupa también en el ranking de Estados Unidos de América.

14. Readaptación cardiometabólica: se refiere a actividades donde se incluyen la evaluación médica, así como prescripción de ejercicio guiada por principios de readaptación cardiovascular, así como una promoción de estilos de vida saludables. El objetivo es modificar los factores de riesgo, el perfil lipídico, los niveles glucémicos, peso corporal, la función cardiovascular, además de reducir la ansiedad, depresión y el estrés. Hoy entre los principales beneficios se encuentra la reducción de hospitalizaciones, complicaciones médicas y riesgos a la mortalidad (Pancorbo & Pancorbo, 2011). Esta tendencia aparece por segunda vez en el contexto mexicano, después de no aparecer en la edición anterior en 2023, además cabe señalar que esta tendencia es una propuesta de análisis particular del contexto mexicano.

15. Clubs de caminata, *running* y ciclismo: hace referencia a grupos o comunidades que reúnen a personas con la intención de realizar actividad física en grupo a través de

la caminata, *hiking*, *running* o ciclismo. Estos clubs tienden a generar sentido de pertenencia y por lo tanto a favorecer adherencia a la práctica de la actividad física ya que, en México, según el Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico (MOPRADEF), la socialización es uno de los principales motivos para realizar actividades físicas y deportivas (INEGI, 2023). Esta tendencia es la primera vez que aparece en la encuesta mexicana y no aparece dentro de las principales tendencias de Estados Unidos para 2024.

16. Actividades de acondicionamiento al aire libre: estas actividades se realizan en espacios naturales (senderos, montaña, ríos, bosques, playas, miradores) y urbanos (calles, plazas públicas y parques) con la intención de mantener un estilo de vida activo y saludable, así como al disfrute de los espacios verdes. Destacan la práctica de sesiones de entrenamiento individual o grupal en parques o playas, así como rutas de senderismo o ciclismo. También es posible asociar esta tendencia con el *green and blue exercise*.

Entre los principales beneficios de las actividades físicas al aire libre es que se reportan mayores beneficios a la salud y al bienestar comparados con ambientes cerrados (Shanahan y otros, 2016), además, está evidenciado que estas actividades generan en los practicantes un mayor respeto por el medio ambiente (Díaz-Pérez y otros, 2023). Esta tendencia ha aparecido cuatro años consecutivos en el Top20 (2021-2024). Este año presenta su posición más baja en la historia de las encuestas y en el contexto estadounidense expone mayor importancia al colocarse en el lugar siete.

17. Contratación de profesionales graduados-as en actividad física o carreras afines: esta tendencia hace referencia a la necesidad de contar con recurso humano con grado universitario en actividad física o carreras afines, calificado y con competencias de alto nivel que contribuyan al desarrollo y competitividad del sector fitness a través de herramientas formativas prácticas y teóricas (Gómez y otros, 2022). Esta tendencia fue top uno en 2020, pero no apareció en 2021 y 2022, regresó para 2023 y continúa en 2024 subiendo un lugar respecto al año anterior. No aparece en las tendencias fitness de Estados Unidos de América.

18. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT): se trata de una metodología de cuatro series de 30 segundos de trabajo seguido de 30 segundos de descanso, con ejercicios realizados generalmente de alta intensidad. Entre sus beneficios destacan la mejora de la calidad de vida, la composición corporal, salud cardiometabólica, en personas que padecen diabetes mellitus; disminuye la fatiga crónica y emocional en mujeres con cáncer de mama; se mejora la resistencia, fuerza y rendimiento cognitivo; incrementa el VO<sub>2</sub>Max, ayuda a reducir el porcentaje de grasa corporal y el porcentaje de gasto cardiaco en niñas con sobrepeso y obesidad; contribuye a la salud mental en el contexto escolar (trastorno de conducta, déficit de atención y comportamiento hiperactivo-compulsivo) (Dávila y otros, 2021; García, 2022; Montes de Oca y otros, 2019; Suárez y otros, 2022). Esta tendencia aparece por quinto año consecutivo en el top 20 de tendencias fitness en México y ocupa el lugar dieciocho para este año, mientras que no aparece en las



principales tendencias de Estados Unidos de América.

19. Entrenamiento aeróbico: entrenamiento para mejorar la capacidad aeróbica del individuo con métodos de baja-media intensidad y mediana-larga duración. Este tipo de entrenamiento, además de contribuir a mejorar la composición corporal y la pérdida de peso, muestra mejoras en la capacidad cardiorrespiratoria, incluso con sobrevivientes de COVID-19 (Jiménez-Rodríguez & Araya-Vargas, 2023), además mejora los niveles de atención selectiva y sostenida en estudiantes universitarios (Maureira y otros, 2023). Cabe destacar, que esta tendencia hace su segunda aparición en la encuesta mexicana, sin embargo, cae 15 sitios desde el cuarto lugar que ocupó en 2023. Esta tendencia es de análisis exclusivo en México.

20. Monitorización de los resultados de entrenamiento: consta de realizar un proceso sistematizado de cuantificación, medición, control, evaluación y monitorización de los resultados previstos en el cumplimiento de un objetivo particular de un programa de entrenamiento. Se prevé que esta tendencia se mantenga en el Top20 ya que es una forma objetiva de medir resultados en el entrenamiento, además de fomentar una adherencia a la práctica, mantener motivadas a las personas y legitimar la práctica del profesional de las ciencias del ejercicio. Sin embargo, esta tendencia pierde un poco de importancia al bajar seis puestos respecto al año anterior, la misma, no aparece en el contexto de Estados Unidos.

### ¿Qué destaca para 2024?

Lo nuevo, destaca la aparición o regreso de seis tendencias entrenamiento tradicional de fuerza, programas de ejercicio para la salud de niños y adolescentes, programas de acondicionamiento físico para adultos mayores, contratación de profesionales certificados, readaptación cardiometabólica y clubs de caminata, running y ciclismo.

Lo que ya no aparece, de igual forma son seis las tendencias de 2023 que ya no aparecen en 2024, son los casos de los programas de ejercicio para niños/as y adolescentes, programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo, entrenamiento en circuito, entrenamiento en pequeños grupos (*group training*), entrenamiento personalizado en grupos reducidos y entrenamiento a partir de deportes de combate (artes marciales mixtas, box).

Lo que permanece, son 14 las tendencias fitness que se mantienen de 2023 a 2024, son los casos de los programas de ejercicio y pérdida de peso entrenamiento personal, programas de entrenamiento y alimentación, entrenamiento funcional, entrenamiento específico para un deporte, entrenamiento de fuerza con pesos libres, dieta saludable, equipos multidisciplinarios de trabajo, entrenamiento con el peso corporal, actividades de acondicionamiento físico al aire libre, contratación de profesionales graduadas/os en actividad física o carreras afines, entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT), entrenamiento aeróbico, monitorización de los resultados de entrenamiento.

El sector fitness en México guarda cierta consistencia a lo largo del tiempo, específicamente en lo que tiene que ver

con las preferencias y necesidades de programas de acondicionamiento físico y salud, estableciendo en alguna medida la diferencia entre tendencias y modas en el sector fitness mexicano, situación que se alinea con los planteamientos establecidos en la *International survey of fitness trends* (Thomson, 2023).

Para esta edición, a través de los equipos de investigación que participan en el proyecto *Fitness trends from around the globe* se llevó a cabo un consenso para la integración de un listado único de tendencias fitness, lo que enmarca el inicio de una nueva etapa que permite el análisis local del sector fitness en distintos países y regiones del mundo con una visión global, pero que el mismo tiempo es posible hacer énfasis en lo local a partir de la incorporación de tendencias que a consideración de los grupos de investigación sean relevantes en su contexto.

Por otra parte, entre las fortalezas del presente estudio, se ubica el hecho de que replica la metodología de la *Worldwide Survey of Fitness Trends*, también, el proceso de adaptación de la encuesta mundial a los estudios realizados en el contexto mexicano desde 2020, que permite hacer comparaciones con investigaciones realizadas a nivel internacional y nacional. Otra fortaleza es la posibilidad de realizar un estudio longitudinal y prospectivo, que permite dar pauta a estudios más profundos con categorías de análisis novedosos respecto a las tendencias fitness actuales, así como metodologías de entrenamiento e intervenciones profesionales desde la actividad física. Además, se exponen los principales cambios en el sector fitness actual en México y cómo han evolucionado desde 2020 y hasta la fecha.

### Conclusiones

Las principales tendencias del fitness en México para el año 2024 son: programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento personal, entrenamiento tradicional de fuerza, programas de entrenamiento y alimentación, así como entrenamiento funcional. Con relación a las tendencias del sector fitness en México se observa una considerable estabilidad, puesto que 70% de las principales tendencias de 2023 permanecen para 2024, al mismo tiempo, presenta un cierto grado de actualización con el 30% restante, lo que se significa como el punto central del estudio y lo que permite el fortalecimiento del sector fitness mexicano, al poner a disposición de las personas tomadoras de decisiones información actualizada y de contexto que les brinda la posibilidad de incluir rápidamente estas actividades a sus programaciones, con ello, potencialmente, contribuye al alcance la fidelización de sus clientes y en la captación de un mayor número de usuarias-os. Por otra parte, las diferencias culturales, económicas y sociales de México y Estados Unidos de América, se expresan en el hecho de que solo 35% de las principales tendencias fitness de ambos países son coincidentes.

En los próximos años, se continuará con el estudio del sector fitness en México, se propondrán nuevas categorías de análisis y se buscará la colaboración con otros grupos de

investigación para realizar estudios más complejos y profundos, esto con la intención de generar conocimiento que contribuya al desarrollo económico y a la mejora de la salud pública en México a través del fortalecimiento del sector fitness.

## Referencias

- Batrakoulis, A., Chatzinikolaou, A., Jamurtas, A., & Fatouros, I. (2020). National Survey of Fitness Trends in Greece for 2021. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 308-320. 10.13189/saj.2020.080602
- Batrakoulis, A., Fatollahi, S., & Dinizadeh, F. (2023). Health and fitness trends in Iran for 2024: A cross-sectional study. *AIMS Public Health*, 10(4), 791-813. 10.3934/publichealth.2023053
- Batrakoulis, A., Veiga, O., Franco, S., Thomas, E., Alexopoulos, A., Valcarce-Torrente, M., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Di Credico, A., Vitucci, D., Ramos, L., Simões, V., Romero-Caballero, A., Vieira, I., Mancini, A., & Bianco, A. (2023). Health and fitness trends in Southern Europe for 2023: A cross-sectional survey. *AIMS Public Health*, 10(2), 378-408. 10.3934/publichealth.2023028
- Costa, F., Parodi Feye, A., & Magallanes, C. (2021). Efectos del entrenamiento de sobrecarga tradicional vs CrossFit sobre distintas expresiones de la fuerza. *Retos*, 42, 182-188. 10.47197/retos.v42i0.86132
- Dávila Grisalez, A. A., Mazuera Quiceno, C. A., Carreño Herrera, A. L., & Henao Corrales, J. L. (2021). Efecto de un programa de entrenamiento interválico aeróbico de alta intensidad en población escolar femenina con sobrepeso u obesidad (Effect of a high intensity aerobic interval training program on an overweight or obese female school population). *Retos*, 39, 453-458. 10.47197/retos.v0i39.78200
- de la Cámara, M., Valcarce-Torrente, M., & Veiga, Ó. (2020). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para el Año 2020 (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2020). *Retos*, 37, 434-441. doi.org/10.47197/retos.v37i37.74179
- Díaz-Pérez, J. C., Caballero-Julia, D., & Cuellar-Moreno, M. (2023). Revisión bibliográfica sobre la actividad física en el medio natural en Educación Física. *Retos*, 48, 807-815.
- Expansión. (2021). *Datosmacro*. Retrieved 9 de noviembre de 2023, from Índice Coyuntural de Fecundidad 2022: <https://datosmacro.expansion.com/demografia/natalidad>
- FAO, & OMS. (2020). *Dietas saludables sostenibles - Principios rectores*. Roma: Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación y Organización Mundial De La Salud. 10.4060/ca6640es
- Franco, S., Santos, R., Simões, V., Ramalho, F., Vieira, I., & Ramos, L. (s.f.). Tendencias de Fitness en Portugal para 2023. *Retos*, 48, 401-412. 10.47197/retos.v48.97094
- Galaviz Berelleza, R., Trejo Trejo, M., Borbón Román, J. C., Alarcón Meza, E. I., Pineda Espejel, H. A., Arrayales Millan, E. M., Robles Hernández, G. S., & Cutti Riveros, L. (2021). Efecto de un programa de entrenamiento de fuerza sobre IGF-1 en adultos mayores con obesidad e hipertensión controlada (Effect of a strength training program on IGF-1 in older adults with obesity and controlled hypertension). *Retos*, 39, 253-256. 10.47197/retos.v0i39.74723
- García, C. G. (2022). Descifrando el papel del entrenamiento interválico de alta intensidad en el cáncer de mama: revisión sistemática (Deciphering the role of high-intensity interval training in breast cancer: systematic review). *Retos*, 44, 136-145. 10.47197/retos.v44i0.90566
- García-Hermoso, A., Escalante, Y., Domínguez, A. M., & Saavedra, J. M. (2013). Efectos de un programa de ejercicio físico durante tres años en niños obesos: un estudio de intervención (Effects of an exercise program during three years in obese boys: an intervention study). *Retos*, 23, 10-13. 10.47197/retos.v0i23.34559
- Gómez, C. L. (2023). *El sector fitness en México. Un análisis local con visión global*. Universidad de Guadalajara. [https://www.researchgate.net/publication/367458553\\_EL\\_SECTOR\\_FITNESS\\_EN\\_MEXICO\\_Un\\_analisis\\_local\\_con\\_vision\\_global](https://www.researchgate.net/publication/367458553_EL_SECTOR_FITNESS_EN_MEXICO_Un_analisis_local_con_vision_global)
- Gómez, C. L., Arrayales, M. E., Gómez, F. J., Cortés, A. P., López, H. J., Pelayo, Z. A., Meza, S. R., Ontiveros, H. Z., & Aguirre, R. L. (2023). El sector fitness al interior de México para 2023: análisis desde sus distintas regiones. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(1), 82-98. 10.24310/riccafd.2023.v12i1.15926
- Gómez, C. L., Cervantes, R. J., & Marques, A. (2019). DESARROLLO Y ACTUALIDAD DEL MERCADO FITNESS EN PUERTO VALLARTA, MÉXICO. *EmásF Revista Digital de Educación Física*, Año 11, Num. 60, 86-97.
- Gómez, C. L., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2022. *Retos*, 44, 1053-1062. 10.47197/retos.v44i0.92028
- Gómez, C. L., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A., & Aguirre-Rodríguez, L. (2023). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2023. *Retos*, 48, 619-629. 10.47197/retos.v48.97475
- Gómez-Chávez, L. F., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2021. *Retos*, 42, 453-461. 10.47197/retos.v42i0.85947
- Gómez-Chávez, L. F., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2020. *Retos*, 39, 30-37. 10.47197/retos.v0i39.78113
- Gómez-Chávez, L., Arrayales-Millán, E., Gómez-Figueroa, J. A., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R.,

- Meza-Segura, R., Ontiveros-Hernandez, Z., & 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. 10.24310/riccafd.2022.v11i1.13567
- Hernando-Requejo, O., & García de Quinto, H. (2021). Dieta mediterránea y cáncer. *Nutrición Hospitalaria*, 38(Extra 2), 71-74. 10.20960/nh.3803
- INEGI. (2022). *Estadísticas a propósito del día internacional de las personas adultas mayores*.
- INEGI. (2023). *Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico (MOPRADEF)*.
- Jiménez Rodríguez, H. A., & Araya Vargas, G. A. (2023). Efecto del ejercicio aeróbico sobre la capacidad cardiorrespiratoria en pacientes sobrevivientes de COVID-19. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 21(1), 1659-4436.
- Kercher, V. M., Kercher, K., Bennion, T., Yates, B., Feito, Y., Alexander, C., Amaral, P., Soares, W., Liu, Y., Wang, R., Huang, H.-Y., Bing-Hong, G., Batrakoulis, A., Gómez, C. F., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A., Aguirre-Rodríguez, L. E., Veiga, O., Valcarce-Torrente, M., & De la Cámara, M. (2021). Fitness Trends From Around the Globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(1), 20-31. 10.1249/FIT.0000000000000639
- Kercher, V., Kercher, K., Bennion, T., Levy, P., Alexander, C., Amaral, P., Li, Y., Han, J., Liu, Y., Wang, R., Huang, H.-Y., Gao, B.-H., Batrakoulis, A., Gómez, C. L., Haro, L. J., Pelayo, Z. A., & Aguirre, R. L. (2022). 2022 Fitness Trends from Around the Globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 26(1), 21-37. 10.1249/FIT.0000000000000737
- Kercher, V., Kercher, K., Levy, P., Bennion, T., Alexander, C., Amaral, P., Batrakoulis, A., Gómez, C. L., Cortés-Almanzar, P., López, H. J., Pelayo, Z. A., Aguirre, R. L., Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Vieira, I., Ramos, L., Veiga, O., Valcarce-Torrente, M., & Romero-Caballero, A. (2023). 2023 Fitness Trends from Around the Globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 27(1), 19-30. 10.1249/FIT.0000000000000836
- La Touche, R., & Paris Alemany, A. (2021). Entrenamiento Funcional en Rehabilitación. ¿De qué estamos hablando? *Journal of Move and Therapeutic Science*, 3(2), 1-5.
- Le-Cerf Paredes, L., Valdés-Badilla, P., & Guzman Muñoz, E. (2022). Efectos del entrenamiento de fuerza sobre la condición física en niños y niñas con sobrepeso y obesidad: una revisión sistemática (Effects of strength training on the fitness in boys and girls with overweight and obesity: a systematic review). *Retos*, 43, 233-242. 10.47197/retos.v43i0.87756
- Li, Y., Han, J., Liu, Y., Wang, R., & Cao, Z. (2019). China Survey of Fitness Trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 19-27. 10.1249/FIT.0000000000000522
- Liu, C. S. (2014). Systematic review of functional training on muscle strength, physical functioning, and activities of daily living in older adults. *European Review of Aging and Physical Activity*, 95-106.
- Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Martínez Luján, I. (2023). FIT-TECH: Nuevas tendencias fitness para motivar hacia la práctica de actividad física al alumnado de formación profesional en técnico superior en enseñanza y animación sociodeportiva. *Trabajo de Fin de Máster*. Universidad Católica de Murcia, Murcia. [https://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/6649/Mart%C3%ADnez%20Luj%C3%A1n\\_Ismael.pdf?sequence=1](https://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/6649/Mart%C3%ADnez%20Luj%C3%A1n_Ismael.pdf?sequence=1)
- Maureira Cid, F., Flores Ferro, E., Hadweh Briceño, M., Paredes Araya, D., & Morales Lillo, M. (2023). Efectos de diversos intervalos de tiempo e intensidades de ejercicio aeróbico sobre los niveles de atención selectiva y sostenida en estudiantes universitarios. *Retos*, 47, 915-919.
- Montes de Oca García, A., Gutiérrez Manzanedo, J., & Ponce González, J. G. (2019). Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT) como herramienta terapéutica en pacientes con Diabetes Mellitus Tipo 2: Una revisión narrativa. *Retos*, 36, 633-639. 10.47197/retos.v36i36.69762
- Morales, C., & Gómez, V. (2023). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness en Colombia, año 2024. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(6), 1104-1134. 10.56200/mried.v2i6.6520
- Norambuena, Y., Winkler, L., Guevara, R., Lavados, P., Monrroy, M., Ramírez-Campillo, R., Herrera-Valenzuela, T., & Gajardo-Burgos, R. (2021). 5-week suspension training program increase physical performance of youth judokas: a pilot study (Un programa de entrenamiento de suspensión de 5 semanas incrementa el rendimiento físico en jóvenes judocas: un estudio piloto). *Retos*, 39, 137-142. 10.47197/retos.v0i39.78624
- Pancorbo, A., & Pancorbo, E. (2011). *Actividad física en la prevención y tratamiento de la enfermedad Cardiometaabólica. La dosis del ejercicio cardiosaludable*. Fundadeps.
- Peña, J., Martín-Aleman, W., Alberto-Cardozo, L., Castillo-Daza, C., Andres-Yanez, C., & Tellez Tinjca, L. (2022). Efectos de la secuencia de ejercicios intrasesión del entrenamiento concurrente sobre la composición corporal y la aptitud física de las mujeres mayores (Effects of the Intrasession Exercise Sequence of Concurrent Training on Older Women's Body Composition). *Retos*, 45, 760-766. 10.47197/retos.v45i0.92613
- Pinzón Ríos, I. D. (2015). Entrenamiento funcional del core: eje del entrenamiento inteligente. *Revista Facultad de Ciencias de la Salud UDES*, 2(1), 47-55.

- Ramos Espinoza, M. A., Narrea Vargas, J. J., & Castillo-Paredes, A. (2022). Nutrición y ejercicio físico, una considerable propuesta de ayuda no farmacológica ante el COVID-19 (Nutrition and exercise, a considerable proposal for non-pharmacological help against COVID-19). *Retos*, 45, 538–557. 10.47197/retos.v45i0.91455
- Romero-Pérez, E. M., & de Paz-Fernández, J. A. (2016). *Fundamentos para un envejecimiento exitoso*. Hermosillo: Universidad de Sonora.
- Shamah-Levy, T., Romero-Martínez, M., Barrientos-Gutiérrez, T., Cuevas-Nasu, L., Bautista-Arredondo, S., Colchero, M., Gaona-Pineda, E., Lazcano-Ponce, E., Martínez-Barnette, J., Alpuche-Arana, C., & Rivera-Dommarco, J. (2022). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 sobre Covid-19. Resultados nacionales*. Cuernavaca: Instituto Nacional de Salud Pública. [https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2021/doctos/informes/220804\\_Ensa21\\_digital\\_4ago.pdf](https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2021/doctos/informes/220804_Ensa21_digital_4ago.pdf)
- Shanahan, D., Bush, R., Gaston, R., Lin, B., Dean, J., Barber, E., & Fuller, R. (2016). Health Benefits from Nature Experiences Depend on Dose. *Sci Rep*, 6, 28551. 10.1038/srep28551
- Suárez Manzano, S., Belchior de Oliveira, P., Rusillo Magdaleno, A., & Ruiz Ariza, A. (2022). Efecto del C-HIIT sobre control inhibitorio y comportamiento de jóvenes diagnosticados TDAH (Effect of a C-HIIT program in the inhibitory control and behaviour of young ADHD). *Retos*, 45, 878–885. 10.47197/retos.v45i0.92903
- Thompson, W. R. (2006). Worldwide survey reveals fitness trends for 2007. *ACSMs Health Fit J*, 10(6), 8-14.
- Thomson, W. (2023). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2023. *ACSM 's Health & Fitness Journal*, 27(1), 9-18. 10.1249/FIT.0000000000000834
- Valcarce-Torrente, M., Arroyo-Nieto, Ángela, Veiga, O. L., & Morales-Rincón, C. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2022. *Retos*, 45, 483–495. 10.47197/retos.v45i0.93100
- Veiga, O., Valcarce-Torrente, M., & Romero-Caballero, A. (2023). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2023. *Retos*, 47, 680-690. 10.47197/retos.v47.96200

#### Datos de los autores:

Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez	<a href="mailto:franciscojacobogomez@gmail.com">franciscojacobogomez@gmail.com</a>	Autor/a
Jorge López Haro	<a href="mailto:jorge.loha@gmail.com">jorge.loha@gmail.com</a>	Autor/a
Adrián Ricardo Pelayo Zavalza	<a href="mailto:adrian.pelayo3267@academicos.udg.mx">adrian.pelayo3267@academicos.udg.mx</a>	Autor/a
Luis Eduardo Aguirre Rodríguez	<a href="mailto:luis.aguirre@alumnos.udg.mx">luis.aguirre@alumnos.udg.mx</a>	Autor/a