

EL SECTOR FITNESS AL INTERIOR DE MÉXICO PARA 2022: ANÁLISIS DESDE SUS DISTINTAS REGIONES

MEXICO'S INDOOR FITNESS SECTOR BY 2022: ANALYSIS FROM ITS DIFFERENT REGIONS

Recibido el 25 de septiembre de 2021 / Aceptado el 7 de marzo de 2022 / DOI: [10.24310/riccafd.2022.v11i1.13567](https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i1.13567)
Correspondencia: Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez franciscojacobogomez@gmail.com

Gómez-Chávez, L. F. J.^{1ABC}; Arrayales-Millán, E. M.^{2BC}; Gómez-Figueroa, J. A.^{3BC}; López-Haro, J.^{4ABC}; Pelayo-Zavalza, A. R.^{5ABC}; Meza-Segura, R.^{6BC}; Ontiveros-Hernandez, Z.^{7BC}; Aguirre-Rodríguez, L. E.^{8ABCD}

¹Gómez-Chávez, L. F. J. 1ABC; Universidad de Guadalajara, México, franciscojacobogomez@gmail.com

²Arrayales-Millán, E. M. 2BC; Universidad Autónoma de Baja California, México, earrayales@uabc.edu.mx

³Gómez-Figueroa, J. A. 3BC; Universidad Veracruzana, México, Julgomez@uv.mx

⁴López-Haro, J. 4ABC; Universidad de Guadalajara, México, jorge.loha@gmail.com

⁵Pelayo-Zavalza, A. R. 5ABC; Universidad de Guadalajara, México, adrian.pelayo3267@academicos.udg.mx

⁶Meza-Segura, R. 6BC; Universidad Autónoma del Estado de Morelos, México, rodrigo.meza@uaem.edu.mx

⁷Ontiveros-Hernandez, Z. 7BC; Universidad Autónoma de Nayarit, México, ontiveroszeus@gmail.com

⁸Aguirre-Rodríguez, L. E. 8ABCD; Universidad de Guadalajara, México, luis.aguirre@alumnos.udg.mx

Responsabilidades

^ADiseño de la investigación, ^BRecolector de datos, ^CRedactor del trabajo, ^DTratamiento estadístico, ^EApoyo económico, ^FIdea original y coordinador de toda la investigación.

RESUMEN

El objetivo del estudio es analizar, comparar y reflexionar sobre el sector fitness al interior de México, desde distintas localidades ubicadas en cuatro de sus regiones. El estudio replica en el contexto mexicano la metodología de *Fitness Trends From Around the Globe* y se desarrolló en cinco etapas, adaptación de la metodología al español y a la cultura local, selección de los estados participantes y la vinculación con profesionales universitarios del área, análisis de las tendencias fitness de lo nacional y de los estados participantes, análisis de los contextos locales, e integración del documento final. En 11 tendencias, se incorporan en su conjunto las cinco principales tendencias de fitness en los estados, programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional, equipos multidisciplinarios de trabajo, adaptación de servicios post pandemia, entrenamiento personal, actividades fitness al aire



libre, entrenamiento con el peso corporal, entrenamiento en línea, entrenamiento de fuerza, apps de ejercicio y programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil. Se espera fortalecer esta colaboración para mejorar en el diseño, ampliar la aplicación e innovar en los modelos de análisis, elementos que permitirían observar y responder a los cambios del sector fitness en México y a las particularidades de sus regiones, y con ello brindar ventajas competitivas al sector.

■ PALABRAS CLAVE

desarrollo local, entrenamiento, estilo de vida, salud

■ ABSTRACT

The objective of the study is to analyze, compare and reflect on the fitness sector in the interior of Mexico, from different locations located in four of its regions. The study replicates in the Mexican context the methodology of Fitness Trends From Around the Globe and was developed in five stages, adaptation of the methodology to Spanish and local culture, selection of the participating states and liaison with university professionals in the area, analysis of national and participating states' fitness trends, analysis of local contexts, and integration of the outcome document. This collaboration is expected to be strengthened to improve design, expand application and innovate in analysis models, elements that would allow us to observe and respond to the changes in the fitness sector in Mexico and the particularities of its regions, and thus offer competitive advantages to the sector.

■ KEY WORDS

local development, training, lifestyle, health

■ INTRODUCCIÓN

En el año 2006, se realizó la primera encuesta mundial de tendencias fitness para 2007, y se publicó en la revista del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM por sus siglas en inglés, *American College of Sports Medicine*) con la intención de brindar información al sector y establecer la dirección de los programas de actividades para el siguiente año, permitiendo así realizar ajustes a los modelos de negocio (1). Actualmente, la revista *ACSM Health & Fitness Journal* publica anualmente las tendencias fitness, con lo que para el año 2020 se publicaron la encuesta mundial de tendencias fitness para el 2021 (2)



por lo tanto, son 15 ediciones que acumulan ya a lo largo del tiempo (1,3-16)

En este sentido, la revista ACSM hace una diferenciación entre tendencia (en inglés, *Trend*) que se entiende como «un desarrollo o cambio general en una situación o en la forma en que se comportan las personas» y moda (en inglés, *Fad*) que se define como «una moda que se retoma con gran entusiasmo durante un breve período» (1), por esta razón, se diferencian, para en posibilidad de poder comparar a lo largo del tiempo los cambios que se han podido producir en cuanto a las actividades propias del sector fitness.

Durante 2016, España, fue el primer país en replicar la metodología a partir del cuestionario de ACSM y ver las tendencias fitness propias del país para el año 2017 con la intención de identificar si hay alguna o tendencia propia o local que no se reproduzca en la encuesta mundial (17), con lo que para el año 2020 son ya cinco ediciones publicadas de manera consecutiva (17-21). A continuación, es China para el año 2017 cuando se suma de manera independiente a sacar su propia encuesta de tendencias fitness, por tal motivo la revista ACSM hizo una comparación entre los tres países para observar las similitudes y diferencias (22). Así pues, otros países ya sea de manera conjunta como Brasil y Argentina para 2020 (23) o de manera independiente como Grecia para 2021 (24), Colombia para 2021 (25) o continentales como para Europa 2020 (26) replicaron de manera independiente el cuestionario de tendencias fitness aplicado a su propio contexto. La conciencia internacional sobre las tendencias del acondicionamiento físico alrededor del mundo va en aumento, dando valor a la necesidad de conocer estas tendencias para guiar los esfuerzos futuros del sector y la programación efectiva de actividades fitness (27).

En el caso de México, en 2019 y 2020 se llevó a cabo la Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México (28,29); este esfuerzo, da pie para realizar ahora, un estudio longitudinal de tendencia que permite analizar los posibles cambios de las tendencias del fitness en México. Por otro lado, con la intención de dar respuestas a las necesidades locales, pero con una visión global, se llevó a cabo a partir de 2020 el análisis de las tendencias fitness en el estado de Jalisco (30).

Con el estudio que se presenta, se propone una nueva categoría de análisis de las tendencias del fitness en México, a partir de la revisión, comparación y reflexión sobre el sector fitness, las tendencias, particularidades y retos de distintos contextos locales (Baja California, Nayarit, Jalisco, Morelos y Veracruz) ubicados en distintas regiones del territorio de México, estos análisis son realizados por profesores universitarios expertos en el ámbito de la actividad física, adscritos a universidades pertenecientes a la Asociación Mexicana de Instituciones Superiores de Cultura Física (AMISCF), de la Universidad Autónoma de



Baja California, de la Universidad Autónoma de Nayarit, de la Universidad de Guadalajara (Centro Universitario de la Costa), de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos y de la Universidad Veracruzana. Véase la figura 1.



Figura 1. Estados participantes en el estudio.

Por otra parte, con relación al contexto que se vive a nivel mundial y en particular en México, resulta relevante destacar los efectos de la pandemia de COVID_19 provocados en el mundo y las posteriores medidas de confinamiento impuesta por los gobiernos. Como consecuencia hizo que las personas cambiaran sus estilos de vida disminuyendo la actividad física (31), siendo México per se un país con una población adulta inactiva físicamente (32), por tal motivo muchos trabajadores de oficina pasaron a trabajar en la distancia desde casa y creando un problema de salud pública (33). El confinamiento y el posterior cierre de los gimnasios supuso para el sector fitness pérdidas por 1,108 millones de euros en España, reduciendo su tasa de facturación en un -44% durante doce meses (34). Por tal motivo, los gimnasios se tuvieron que adaptar pasando de clases presenciales a clases virtuales a través de redes sociales (35) para poder seguir ofreciendo el servicio y así mantener los niveles de actividad física de la población (36), remarcando la importancia de la práctica de las actividades físicas en el tiempo libre para la prevención de enfermedades cardiovasculares (37)

El objetivo de este estudio radica en analizar, comparar y reflexionar sobre el sector fitness al interior de México, desde distintas localidades ubicadas en cuatro de las regiones del territorio nacional, a partir de la opinión de expertos universitarios en el ámbito de la actividad física y apoyados en la metodología de la *Fitness Trends From Around the Globe*.



■ MATERIAL Y MÉTODOS

El estudio replica en el contexto mexicano la metodología de *Fitness Trends From Around the Globe* (27). Para la recolección de los datos se utilizó la *Worldwide Survey of Fitness Trends* (2), adaptada al español (29) y se integraron además las principales (20) tendencias nacionales analizadas durante 2020 (27), para su aplicación se utilizó formularios Google y para su distribución redes sociales (grupos especializados en fitness), la comunidad de profesores y egresados de instituciones pertenecientes a las AMISCF y por correo electrónico a bases de datos de profesionales del sector, con un alcance de 52,735 profesionales del fitness radicados en México y una participación de 918 respondientes.

La encuesta mexicana de tendencias fitness integrada por 46 potenciales tendencias se aplicó por un periodo de 13 semanas (del 2 de mayo al 5 de agosto de 2021); para el análisis de las tendencias al interior de México se seleccionaron los estados de Baja California (Región Norte de México), Nayarit y Jalisco (Región Occidente de México), Morelos (Región Centro de México) y Veracruz (Región Sureste de México).

Para exponer el procedimiento del estudio se debe destacar que éste forma parte del proyecto Encuesta mexicana de tendencias fitness que se desarrolla año con año desde 2019. El estudio se llevó a cabo en cinco etapas, la primera, la adaptación de la metodología de *Fitness Trends From Around the Globe* al español y a la cultura local, la segunda etapa fue la selección de los estados participantes y la vinculación con profesionales universitarios del área, posteriormente, en la tercera etapa se realizó el análisis de las tendencias fitness de lo nacional y de los estados participantes, para la cuarta etapa cada experto realizó su respectivo análisis de contexto local, y por último, en la quinta etapa se integró el documento final.

■ RESULTADOS

Con relación al top cinco de tendencias fitness se reporta que a nivel nacional son Programas de ejercicio y pérdida de peso, Entrenamiento funcional, personal y de fuerza, así como Adaptación de servicios post pandemia; con relación a los estados, Baja California reporta Programas de ejercicio y pérdida de peso, Equipos multidisciplinares de trabajo, Entrenamiento funcional, Adaptación de servicios post pandemia y Actividades fitness al aire libre; para Jalisco Programas de ejercicio y pérdida de peso, Entrenamiento funcional, personal, con el peso corporal y en línea (*Online*), en Morelos Programas de ejercicio y pérdida de peso, Entrenamiento de fuerza, Adaptación de servicios post pandemia, Equipos multidisciplinares de trabajo y Actividades fitness al aire libre;



por su parte Nayarit, Programas de ejercicio y pérdida de peso, Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil, Entrenamiento funcional, personal y de fuerza; por último, Veracruz Entrenamiento funcional, Adaptación de servicios postpandemia, Programas de ejercicio y pérdida de peso, Apps de ejercicio y Entrenamiento de fuerza. Véase la Tabla 1.

Tabla 1. Top 5 de tendencias fitness al interior de México

	Nacionales	Baja California	Jalisco	Morelos	Nayarit	Veracruz
1	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento funcional				
2	Entrenamiento funcional	**Equipos multidisciplinarios de trabajo	Entrenamiento funcional	Entrenamiento defuerza	Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil	*Adaptación de servicios post pandemia
3	Entrenamiento personal	Entrenamiento funcional	Entrenamiento personal	*Adaptación de servicios post pandemia	Entrenamiento funcional	Programas de ejercicio y pérdida de peso
4	Entrenamiento de fuerza	*Adaptación de servicios post pandemia	Entrenamiento con el peso corporal	**Equipos multidisciplinarios de trabajo	Entrenamiento personal	***Apps de ejercicio
5	*Adaptación de servicios post pandemia	Actividades fitness al aire libre	Entrenamiento en línea (<i>Online</i>)	Actividades fitness al aire libre	Entrenamiento de fuerza	Entrenamiento defuerza
n	918	93	216	76	144	62

¹ Nuevas actividades/ adaptación de servicios post pandemia por COVID- 19

** Equipos multidisciplinarios de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas y nutricionistas)

*** Aplicaciones de ejercicio para teléfonos inteligentes

Al analizar el top cinco de las tendencias fitness por estado se encontró que son once las tendencias presentes: Programas de ejercicio y pérdida de peso, Equipos multidisciplinarios de trabajo, Adaptación de servicios postpandemia, Entrenamiento funcional, Actividades fitness al aire libre, Entrenamiento personal, Entrenamiento con el peso corporal, Entrenamiento en línea, Entrenamiento de fuerza, Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil, Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes. El top cinco por estado presenta coincidencias y diferencias, la coincidencia más significativa radica en los Programas de ejercicio y pérdida de peso que está presente en el top cinco de todos los estados y en cuatro de ellos como la número uno, otras tendencias presentes en el top cinco de los estados (no en todos) son Entrenamiento funcional, Equipos multidisciplinarios de trabajo y Adaptación de servicios post pandemia; las principales diferencias se centran en tendencias que aparecen en solo alguno de los estados como



Entrenamiento en línea (Jalisco), Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil (Nayarit) y Apps de ejercicio (Veracruz), el resto de tendencias tienen una popularidad mayor o menor en los estados. Véase la figura 2.



Figura 2. Popularidad de las tendencias por estado.

■ DISCUSIÓN

Para dar paso a la discusión se recuerda el objetivo del estudio, que radica en analizar, comparar y reflexionar sobre el sector fitness al interior de México, desde distintas localidades ubicadas en cuatro de las regiones del territorio nacional, a partir de la opinión de expertos universitarios en el ámbito de la actividad física y apoyados en la metodología de la *Fitness Trends From Around the Globe*.

Con relación al análisis y reflexión sobre los contextos locales en México, en primera instancia, Emilio Arrayales, establece que las principales tendencias del fitness en Baja California son programas de ejercicio y pérdida de peso, equipos multidisciplinares de trabajo, entrenamiento funcional, nuevas actividades/adaptación de servicios post pandemia por COVID-19 y actividades fitness al aire libre.

Baja California es el Estado con mayor población con sobrepeso y obesidad en México, y, por otra parte, las universidades formadoras de profesionales de la cultura física en el estado de 2007 a la fecha se aproximan a 3,500 egresados, en su conjunto estas poblaciones pudieran ser las principales beneficiadas, la población con sobrepeso u obesidad potencialmente recibirán los beneficios como usuarios de los programas y, por otra parte, el estudio muestra las tendencias que marcan la pauta laboral para los profesionales de la cultura física en el Estado.



Para el 2022 en lo referente a COVID19, se prevé la recuperación del Estado con el regreso prácticamente a todas las actividades físicas y deportivas de manera normal, así lo muestra el proceso de recuperación de las actividades educativas y sociales que se lleva hasta el momento. Adicionalmente, las principales tendencias fitness en el Estado exponen la capacidad de adaptación al contexto de pandemia.

Luis Aguirre plantea que las principales tendencias encontradas en el estado de Jalisco se engloban en los programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional, personal, con el peso corporal y online. Por otra parte, señala que los profesionales afines al fitness podrían ser los principales beneficiados de este tipo de estudios, otorgando cualidades competitivas y referencia laboral para generar una sintonía y consecución de esfuerzos focalizados.

Con relación a la pandemia por COVID-19, se traza una agenda clara de trabajo donde los profesionales del fitness, académicos, sector público e iniciativa privada deberán agremiar sus decisiones de manera colegiada para poder enfocar un rumbo eficaz y seguro que beneficie a la población en general dentro de los aspectos de desarrollo y salud.

En el caso de Jalisco (a pesar de sus coincidencias con las tendencias a nivel nacional) en la particularidad local se adapta el sector fitness por medio de las actividades vinculadas al entrenamiento online, desplazando a la tendencia de nuevas actividades y adaptación de servicios por COVID-19. Con relación a esto, sorprende la similitud (tres de cinco coincidencias) pero también la diferencia sustancial que existe en la forma de adaptación que tiene Jalisco ante la pandemia (servicios online) en relación con resto del país.

En síntesis, el estado de Jalisco cuenta con una capacidad de adaptación del sector fitness vinculada al uso y aprovechamiento de las tecnologías para generar nuevos nichos de trabajo, diversificar ofertas de servicio y permitir el aspecto remoto que se sugiere en las diversas recomendaciones para evitar los contagios por COVID-19. Cabe señalar que la permanencia y sostenibilidad, así como la evolución y cambio de las tendencias fitness señalan la capacidad de los profesionales de generar servicios de calidad, promoción y prevención en salud a través de las actividades fitness.

Con relación al Estado de Morelos, Rodrigo Meza expone que las principales tendencias fitness según su relevancia son programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento de fuerza, servicios post pandemia, equipos multidisciplinarios de trabajo y actividades fitness al aire libre. Éstas pudieran estar relacionadas con la situación epidemiológica del estado con relación al sobrepeso y otros indicadores corporales.



La información generada en la investigación podría ser relevante para los profesionales de la rama y los sectores público y educativo, sirviendo de fundamento para políticas públicas, desarrollo de infraestructura, así como programas de educación y atención para dar respuesta a las necesidades de salud a través del enfoque de las ciencias de la actividad física.

La pandemia, aparentemente trajo cambios para el sector fitness en Morelos. Por un lado, parece haberse generado una conciencia colectiva sobre la importancia de la actividad física para la prevención de enfermedades, al tiempo que, este sector, fue y sigue siendo golpeado por las medidas preventivas diseñadas para enfrentar la situación sanitaria por la COVID-19. Por lo tanto, Morelos tendrá retos en los tiempos venideros, debiendo satisfacer la demanda de profesionales y servicios de calidad al tiempo que modifica su infraestructura y/o metodología para dar paso a entrenamientos al aire libre, en casa o en espacios adaptados a las medidas sanitarias necesarias.

Con relación a las tendencias fitness nacionales, Morelos presenta dos diferencias, deja de lado el entrenamiento funcional y personal, para dar más importancia a las actividades fitness al aire libre y la integración de equipos multidisciplinarios, tendencias que únicamente comparte con el estado de Baja California. Las actividades fitness al aire libre, parecen estar relacionadas con las medidas preventivas adoptadas durante la pandemia por COVID-19 donde se dio preferencia a éstas, así como, a la gran diversidad de zonas ecológicas y de áreas naturales con las que se cuenta en el estado de Morelos, haciéndolo ideal para la práctica de múltiples actividades físicas en el medio natural. Por lo tanto, la pandemia parece haber favorecido a que la población se percatara de esta riqueza y oportunidades, así como a generar un mercado emergente que podría crecer en los próximos años.

Por otro lado, Zeus Ontiveros señala que las principales tendencias Fitness en el Estado de Nayarit son los programas de ejercicio y pérdida de peso tanto para adultos como para la población infantil, el entrenamiento funcional, personal y de fuerza. Los principales beneficios que podría ofrecer el estudio en lo local es contar con un referente de las necesidades específicas de la comunidad local con relación al sector fitness, lo que podría generar una oportunidad de mejora y crecimiento del sector. Destaca también que no se encontraron estudios del sector fitness realizados con anterioridad en el estado de Nayarit.

Los retos relacionados con el contexto de pandemia que enfrenta este sector están asociados al cierre de los centros de actividad económica diversa, también, debido a que fueron prácticamente los últimos negocios en abrir al público nuevamente. Otros retos son la reducción



de aforo a 30% en espacios cerrados, el reacomodo de mobiliario para la sana distancia, el evitar aparatos multifuncionales y el cumplimiento del reglamento obligatorio de usuarios establecidos en los lineamientos de medidas de protección a la salud para gimnasios y centros deportivos cerrados.

Se ubicaron algunas diferencias entre las tendencias nacionales y las de Nayarit. Los programas y ejercicios para combatir la obesidad infantil aparecen exclusivamente en Nayarit y, por otra parte, en las tendencias del estado no se ubicaron entre las Nuevas actividades y adaptación de servicios post pandemia por COVID-19, que si aparecen a nivel nacional y en algunos de los estados.

Finalmente, se encontraron coincidencias del Estado de Nayarit con los resultados Nacionales en cuatro de las cinco principales tendencias, por lo que se pudiera afirmar que la percepción de la población local es similar a la percepción del sector a nivel nacional. Con relación a los resultados nacionales es interesante la tendencia Nuevas actividades de adaptación de servicios post pandemia por COVID-19, que hace frente en los lineamientos de uso de las diversas áreas fitness en espacios abiertos y cerrados, con la intención de mejorar e incrementar la cantidad de usuarios con un servicio seguro que promueva estilos de vida activos y saludables.

Julio Gómez puntualiza que las cinco principales tendencias fitness en Veracruz son el entrenamiento funcional, nuevas actividades/adaptación de servicios post pandemia por COVID-19, programas de ejercicio y pérdida de peso, apps de ejercicio para teléfonos inteligentes y entrenamiento de fuerza. También que los principales beneficios asociados a esta investigación, podrían ser el impacto favorable en materia de salud a la comunidad veracruzana en general, así como mejores perspectivas y oportunidades para los profesionales de la cultura física en el estado de Veracruz. El principal reto que presentará el sector fitness es la adaptación a nuevos escenarios para la práctica de ésta, así como el uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la implementación de nuevas modalidades de entrenamiento.

A nivel nacional se ha encontrado similitud en los resultados, particularmente en las categorías de entrenamiento de la fuerza, entrenamiento funcional, Nuevas actividades/ adaptación de servicios post pandemia por COVID-19 y programas de entrenamiento para la pérdida de peso. Resulta interesante que, en Veracruz, se encuentre entre las principales tendencias el desarrollo de Apps de fitness para dispositivos móviles, eso podría mostrar que los profesionales de la cultura física de este Estado, están a la vanguardia en esta área, esto representa también la principal discrepancia con los resultados



nacionales y en comparación con el resto de los estados que participan en esta investigación.

Los resultados y reflexiones de la investigación que se presenta, podrían orientar a los distintos actores relacionados con el sector fitness tanto a nivel nacional como en cada una de las localidades analizadas, a la toma oportuna de decisiones. Las universidades podrían acceder a información actualizada para la adecuación de sus planes y programas de estudio, así como para el diseño de cursos o talleres de actualización; los dueños de gimnasios y centros de entrenamiento podrían tomar decisiones informadas para la actualización de sus agendas de actividades, modificar instalaciones, comprar equipamiento y valorar las políticas de contratación y capacitación de su personal; eventualmente la información podría ser útil también para incrementar las posibilidades de éxito de los emprendimientos en el sector fitness.

LIMITACIONES Y CAMINOS FUTUROS

El estudio presenta algunas limitaciones, éstas se suscriben a la potencial carga de subjetividad en las respuestas de las personas participantes en la encuesta, las limitaciones de la aplicación de una encuesta en línea, y las debilidades propias de una muestra no probabilística en términos de la falta de proporción en el número de respuestas por estado.

Para futuras investigaciones se alentará a otros estados de distintas regiones de México a participar en el análisis y reflexión de las tendencias del fitness desde su contexto local, como medio para obtener una representación más precisa de las diferencias y similitudes del sector fitness al interior de México. Se espera fortalecer esta colaboración entre instituciones universitarias para mejorar en el diseño, ampliar la aplicación e innovar en los modelos de análisis, elementos que permitirían observar y responder a los cambios del sector fitness en México y a las particularidades de sus regiones, y con ello brindar ventajas competitivas al sector.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Thompson WR. Worldwide Surge Reveals Fitness Trends for 2007. ACSMs Health Fit J. 2006;10(6):8-14.
2. Thompson WR. Worldwide Survey of Fitness Trends for 2021. ACSMs Health Fit J. 2020;25(1):10-9.



3. Thompson WR. Worldwide survey reveals fitness trends for 2008. ACSMs Health Fit J. 2007;11(6):7-13.
4. Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2017. ACSMs Health Fit J. 2016;20(6):8-17.
5. Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2018: The CREP Edition. ACSMs Health Fit J. 2017;21(6):10-9.
6. Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2019. ACSMs Health Fit J. 2018;22(6):10-7.
7. Thompson WR. Worldwide survey of fitness trend for 2020. ACSMs Health Fit J. 2019;23(6):10-8.
8. Thompson WR. Worldwide Survey of Fitness Trends for 2021. ACSMs Health Fit J. 2020;25(1):10-9.
9. Thompson WR. Worldwide survey reveals fitness trends for 2009. ACSMs Health Fit J. 2008;12(6):7-14.
10. Thompson WR. Worldwide survey reveals fitness trends for 2010. ACSMs Health Fit J. 2009;13(6):9-16.
11. Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2011. ACSMs Health Fit J. 2010;14(6):8-17.
12. Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2012. ACSMs Health Fit J. 2011;15(6):9-18.
13. Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2013. ACSMs Health Fit J. 2012;16(6):8-17.
14. Thompson WR. Now trending: worldwide survey of fitness trends for 2014. ACSMs Health Fit J. 2013;17(6):10-20.
15. Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2015. ACSMs Health Fit J. 2014;18(6):8-17.
16. Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2016: 10th Anniversary Edition. ACSMs Health Fit J. 2015;19(6):9-18.
17. Veiga ÓL, Torrente MV, Clavero AK. Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2017. Apunt Educ Fis y Deporte. 2017;128(2):108-25.
18. Veiga, O. L., Valcarce Torrente, M., King Clavero, A., & de la Cámara Serrano M. Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2018 (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2018). Retos. 2017;33:279-85.
19. Veiga Núñez, O. L., Valcarce Torrente, M., King Clavero, A., & de la Cámara MÁ. Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2019 (2019 National Survey of Fitness Trends in Spain). Retos. 2018;35:341-7.
20. de la Cámara, M., Valcarce Torrente, M., & Veiga ÓL. Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para el Año 2020 (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2020). Retos. 2019;37:434-41.



21. Veiga, O., Valcarce-Torrente, M., & de la Cámara M. Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2021 (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2021). *Retos*. 2020;39:780-9.
22. Kercher VM. International Comparisons: ACSM's Worldwide Survey of Fitness Trends. *ACSMs Health Fit J*. 2018;22(6):24-9.
23. Amaral, P. & Palma DDMS. Brazil and Argentina survey of fitness trends for 2020. *ACSMs Health Fit J*. 2019;23(6):36-40.
24. Batrakoulis, A., Chatzinikolaou, A., Jamurtas, A. Z., & Fatouros IG. National Survey of Fitness Trends in Greece for 2021. *Int J Hum Mov Sport Sci*. 2020;8(6):308-20.
25. Valcarce-Torrente, M., Veiga, O. L., Arroyo-Nieto, Á., & Morales-Rincón C. Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2021 (National Survey of Fitness Trends in Colombia for 2021). *Retos*. 2022;43:107-16.
26. Batrakoulis AMS. European Survey of Fitness Trends for 2020. *ACSMs Health Fit J*. 2019;23(6):28-35.
27. Kercher, Vanessa Marie.; Kercher, Kyle.; Bennion, Trevor; Yates, Brandon A.; Feito, Yuri.; Alexander, Chris.; Amaral, Paulo Costa.; Soares, Waldyr.; Li, Yong-Ming.; Han, Jia.; Liu, Yang.; Wang, Ran Ph.D.; Huang, Hai-Yan.; Gao, Bing-Hong.; Batrakoulis, MÁP. Features Fitness Trends From Around the Globe. *ACSMs Health Fit J*. 2021;25(1):20-31.
28. Gómez Chávez, L., Pelayo Zavalza, A., & Aguirre Rodríguez L. Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2020 (National Survey of Fitness Trends in Mexico for 2020). *Retos*. 2019;39:30-7.
29. Gómez Chávez, L. F. J., López Haro, J., Pelayo Zavalza, A., & Aguirre Rodríguez L. Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2021 (National Survey of Fitness Trends in Mexico for 2021). *Retos*. 2021;42:453-451.
30. Peña, O. I. C., Almanzar, P. C., Zavalza, A. R. P., Rodríguez, L. E. A., & Chávez LFJG. Tendencias fitness para 2020: Jalisco, México. *EmásF Rev Digit Educ física*. 2021;68:131-9.
31. García-Tascón, M., Mendaña-Cuervo, C., Sahelices-Pinto, C., & Magaz-González A-M. La Repercusión en la calidad de vida, salud y práctica de actividad física del confinamiento por Covid-19 en España (Effects on quality of life, health and practice of physical activity of Covid-19 confinement in Spain). *Retos*. 2021;42:684-95.
32. Palomo, C., & Denman CA. Actividad física en adultos con y sin diabetes en México (ENSANUT MC-2016). *Rev Iberoam Ciencias la Act Física y el Deport*. 2019;8(3):13-28.
33. Barone Gibbs, B., Kline, C. E., Huber, K. A., Paley, J. L., & Perera S. COVID-19 shelter-at-home and work, lifestyle and well-being in desk workers. *Occup Med (Chic Ill)*. 2021;71(2):86-94.



34. Muñiz J. El sector del fitness prevé pérdidas superiores a los 1.100 millones por el coronavirus [Internet]. | Deporte y Negocio. Expansión, Deporte y Negocio, Marketing Deportivo. 2020. Available from: <https://www.expansion.com/directivos/deporte-negocio/2020/06/17/5eea0c57468aeb722f8b4612.html>
35. Cugusi, L., Di Blasio, A. & Bergamin M. The social media gym-class: another lesson learnt from COVID-19 lockdown. *Sport Sci Health*. 2021;17(2):487-8.
36. Yang, Y., & Koenigstorfer J. Determinants of physical activity maintenance during the Covid-19 pandemic: a focus on fitness apps. *Transl Behav Med*. 2020;10(4):835-42.
37. Romero-Barquero CE. Actividad física en el tiempo libre previene enfermedades cardíacas/cardiovasculares: Una revisión sistemática. *Rev Iberoam Ciencias la Act Física y el Deport*. 2020;9(1):1-22.