

EL SECTOR FITNESS AL INTERIOR DE MÉXICO PARA 2023: ANÁLISIS DESDE SUS DISTINTAS REGIONES

MEXICO'S INDOOR FITNESS SECTOR BY 2023: ANALYSIS FROM ITS DIFFERENT REGIONS

Recibido el 23 de diciembre de 2022 / Aceptado el 23 de febrero de 2023 / DOI: 10.24310/riccafd.2023.v12i1.15926
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}; **Cortés-Almanzar, P.**^{4ABC}; **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

⁴Cortés-Almanzar, P. 4ABC; Universidad de Guadalajara, México, paolacortesalmanzar@gmail.com

⁵López-Haro, J. 4ABC; Universidad de Guadalajara, México, jorge.loha@gmail.com

⁶Pelayo-Zavalza, A. R. 5ABC; Universidad de Guadalajara, México, adrian.pelayo3267@academicos.udg.mx

⁷Meza-Segura, R. 6BC; Universidad Autónoma del Estado de Morelos, México, rodrigo.meza@uaem.edu.mx

⁸Ontiveros-Hernandez, Z. 7BC; Universidad Autónoma de Nayarit, México, ontiveroszeus@gmail.com

⁹Aguirre-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 las tendencias del fitness al interior de México, desde distintas localidades ubicadas en cuatro de sus regiones. El estudio replica por segunda ocasión en el contexto mexicano la metodología de *Fitness Trends From Around the Globe*. Al analizar el top cinco de las tendencias fitness por estado, se encontró que son nueve las tendencias presentes: programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento específico para un deporte, entrenamiento personal, programas de ejercicio para niños/as y adolescentes, entrenamiento de fuerza con pesos libres, entrenamiento en pequeños grupos (*group training*), dieta saludable y entrenamiento aeróbico. La continuidad del estudio en los próximos años, permitirá la solidez en la longitudinalidad del mismo, también, permitirá la incorporación de nuevos contextos locales en el



análisis (sur-sureste y noreste), y con ello brindar ventajas competitivas al sector.

■ PALABRAS CLAVE

desarrollo local, modelos de negocio, entrenamiento, estilo de vida

■ ABSTRACT

The objective of the study is to analyze, compare and reflect on the fitness trends in the interior of Mexico, from different locations located in four of its regions. The study replicates for the second time in the Mexican context the methodology of Fitness Trends From Around the Globe. When analyzing the top five fitness trends by state, we found that there are nine trends present: exercise programs and weight loss, functional training, specific training for a sport, personal training, exercise programs for children/teens, strength training with free weights, small group training (group training), healthy diet and aerobic training. The continuity of the study in the coming years will allow the solidity in the longitudinally of the same, also, will allow the incorporation of new local contexts in the analysis (south-southeast and northeast), and with it to offer competitive advantages to the sector.

■ KEY WORDS

local development, business, training, lifestyle

■ INTRODUCCIÓN

El estudio sobre el sector fitness se remonta al año 2006, en ese entonces se publicó en la revista del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM por sus siglas en inglés, *American College of Sports Medicine*) la primera encuesta mundial de tendencias fitness para el año 2007, con la intención de brindar información al sector y establecer la dirección de los programas de actividades para el siguiente año y permitiendo así a los empresarios del sector realizar ajustes a los modelos de negocio (1). Actualmente, la revista *ACSM Health & Fitness Journal* publica anualmente las tendencias fitness, para 2023 son ya 17 las ediciones que se han acumulado a lo largo del tiempo (1, 2, 3-17).

En este sentido, el estudio permite diferenciar las tendencias (en inglés, *Trend*) entendidas como *un desarrollo o cambio general en una situación o en la forma en que se comportan las personas* y las modas (en inglés, *Fad*) que se definen como *una novedad que se retoma con gran*



entusiasmo durante un breve período (1), lo que permite entender el sector y acercarse a la posibilidad de presentar soluciones innovadoras a las necesidades y gustos de las personas usuarias de los centros de acondicionamiento físico.

El primer país en replicar la metodología a partir del cuestionario de ACSM fue España en el año 2016, eso permitió conocer las tendencias fitness propias del país para el año 2017, y con ello identificar si hay alguna tendencia local que no se reproduzca en la encuesta mundial (18), con lo que para el año 2022 son ya 7 ediciones publicadas de manera consecutiva (18-24). A continuación, China en 2017 se suma de manera independiente a realizar su propia encuesta de tendencias fitness, por lo que la revista ACSM hizo una comparación entre los países para observar diferencias y similitudes (25). En este sentido, otros países han ido sumando esfuerzos y han publicado sus propias encuestas nacionales de tendencias fitness como Grecia para 2021 y 2023 (26,27); Colombia para 2021, 2022 y 2023 (28-30); Portugal para 2021 y 2022 (31,32) o de manera conjunta como Brasil y Argentina para 2020 (33) o continentales como para Europa 2020 (34) 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 (35,36).

En el caso de México, son ya 4 las ediciones que de manera consecutiva se lleva a cabo la Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México (2020, 2021, 2022 y 2023) (37-39); 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, tratando de analizar las tendencias fitness para dar respuesta a las necesidades locales con visión global se han realizado estudios de las tendencias fitness en el estado de Jalisco (40,41).

El estudio retoma para 2023 el 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 diferentes 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), en este caso, 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 (42). Véase la figura 1.



Figura 1. Estados participantes en el estudio

El objetivo de este estudio es analizar, comparar y reflexionar sobre las tendencias fitness al interior de México, desde distintas localidades ubicadas en 4 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 *2022 Fitness Trends From Around the Globe* (36), para la recolección de los datos se utilizó la *Worldwide Survey of Fitness Trends* (9), adaptada al español y a la cultura local (39), la integración de la encuesta se realizó incorporando las 20 principales tendencias fitness internacionales, de Australia, Brasil, China, Europa, México, España y Estados Unidos, reportadas en *2022 Fitness Trends from Around the Globe* adicionalmente, se agregaron ocho potenciales tendencias que se consideraron relevantes para el contexto mexicano y por intereses del grupo de investigadores (fitness inmersivo, virtual y con realidad aumentada, readaptación cardiometabólica, actividades de atención complementaria de enfermedades diabetes, hipertensión, dislipidemias, regulación profesional del fitness, actividad física a través del baile (dance fitness), *influencers* fitness, fitness en *streaming*, gimnasios sostenibles o eco-gimnasios y entrenamiento a partir de deportes de combate MMA, box, artes marciales, en su conjunto se integraron y adaptaron a la cultura local 51 potenciales tendencias fitness para el análisis

La muestra es representativa y no proporcional, con 1.538 casos válidos, que se ubican en 25 de la 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 ocho semanas, se llevó a



cabo del 5 de mayo al 30 de junio de 2022 a través de *Google forms*, se distribuyó el formulario en una red de docentes (29) de universidades (11) pertenecientes a las Asociación Mexicana de Instituciones Superiores de Cultura Física (AMISCF), así como 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, el alcance de la distribución de la encuesta fue de 31.277 personas, por lo que, la tasa de respuesta fue de 4.9%.

Para exponer el procedimiento del estudio se debe destacar que éste forma parte del proyecto de investigación Encuesta mexicana de tendencias fitness que se desarrolla año con año desde 2019 y está suscrito al cuerpo académico UDG-CA-1076-Determinantes de la Salud, del Centro Universitario de la Costa de la Universidad de Guadalajara.

Ahora se trata de un estudio de tendencia, puesto que retoma el análisis del sector fitness al interior de México desde sus distintas regiones, que se llevó a cabo durante 2022 (42), en este caso, se realizó el análisis de las tendencias fitness de lo nacional y de los estados participantes, así como de la evolución de las tendencias del fitness.

En lo que tiene que ver con los aspectos éticos de la investigación, la misma no representó en ningún caso un riesgo para las personas participantes, adicionalmente, antes de responder la encuesta, se hizo del conocimiento de cada participante que en todos casos los resultados de la investigación se presentarían de forma global y en ningún caso de manera individual, salvaguardando con ello sus datos personales y el anonimato en las respuestas.

■ RESULTADOS

Con relación al top cinco de tendencias fitness se reporta que a nivel nacional son: programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento personal, entrenamiento funcional, entrenamiento aeróbico y entrenamiento específico para un deporte (43), en lo que tiene que ver con los estados, Baja California reporta: entrenamiento funcional, programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento específico para un deporte, entrenamiento personal y programas de ejercicio para niños/as y adolescentes, para Jalisco: entrenamiento personal, programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento de fuerza con pesos libres y entrenamiento en pequeños grupos (*group training*), en Morelos: entrenamiento personal, programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento específico para un deporte y dieta saludable, por su parte Nayarit: entrenamiento aeróbico, entrenamiento funcional, entrenamiento específico para un deporte, programas de ejercicio y pérdida de peso y entrenamiento



personal, por último, Veracruz: entrenamiento aeróbico, entrenamiento funcional, entrenamiento personal, programas de ejercicio para niños/as y adolescentes, programas de ejercicio y pérdida de peso. Véase la Tabla 1.

Tabla 1. Top 5 de tendencias fitness al interior de México en 2023

| | Nacionales | Baja California | Jalisco | Morelos | Nayarit | Veracruz |
|---|--|---|--|--|--|---|
| 1 | Programas de ejercicio y pérdida de peso | Entrenamiento funcional | Entrenamiento personal | Entrenamiento personal | Entrenamiento aeróbico | Entrenamiento aeróbico |
| 2 | Entrenamiento personal | Programas de ejercicio y pérdida de peso | Programas de ejercicio y pérdida de peso | Programas de ejercicio y pérdida de peso | Entrenamiento funcional | Entrenamiento funcional |
| 3 | Entrenamiento funcional | Entrenamiento específico para un deporte | Entrenamiento funcional | Entrenamiento funcional | Entrenamiento específico para un deporte | Entrenamiento personal |
| 4 | Entrenamiento aeróbico | Entrenamiento personal | Entrenamiento de fuerza con pesos libres | Entrenamiento específico para un deporte | Programas de ejercicio y pérdida de peso | Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes |
| 5 | Entrenamiento específico para un deporte | Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes | Entrenamiento en pequeños grupos (<i>group training</i>) | Dieta saludable | Entrenamiento personal | Programas de ejercicio y pérdida de peso |
| n | 1.538 | 161 | 260 | 194 | 93 | 74 |

Tendencias fitness nacionales (43)

Al analizar el top cinco de las tendencias fitness por estado se encontró que son nueve las tendencias presentes: programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento específico para un deporte, entrenamiento personal, programas de ejercicio para niños/as y adolescentes, entrenamiento de fuerza con pesos libres, entrenamiento en pequeños grupos (*group training*), dieta saludable y entrenamiento aeróbico.

El top cinco por estado presenta coincidencias y diferencias, las coincidencias más significativas radican en la presencia de tres tendencias en todos los estados, son los casos de: programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional, y entrenamiento personal, las tendencias que aparecen en más de un estado, pero no en todos,



son: entrenamiento específico para un deporte, programas de ejercicio para niños/as y adolescentes y entrenamiento aeróbico, por último, son tres las tendencias que aparecen solo en uno de los estados, éstas son: entrenamiento en pequeños grupos (*group training*), entrenamiento de fuerza con pesos libres (ambas en Jalisco) y dieta saludable (en Morelos). 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*. En este sentido, los resultados del estudio exponen que hay coincidencias y diferencias entre las principales tendencias fitness en los estados, las coincidencias más significativas radican en la presencia de tres tendencias en todos los estados: programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional, y entrenamiento personal, las tendencias que aparecen en más de un estado, pero no en todos, son: entrenamiento específico para un deporte, programas de ejercicio para niños/as y adolescentes y entrenamiento aeróbico, por último, son tres las tendencias que aparecen solo en uno de los estados, entrenamiento en pequeños grupos (*group training*), entrenamiento de fuerza con pesos libres y dieta saludable.

En el siguiente apartado se presentan los análisis de los resultados, las comparaciones y las reflexiones sobre los distintos contextos locales del sector fitness que se analizan en el estudio, y éstos, son realizados por expertos/as universitarios en la materia.



Baja California

Mtro. Emiliano Manuel Arrayales Miyán, profesor de la Facultad de Deportes de la Universidad Autónoma de Baja California.

Para 2023 hay un cambio significativo en las tendencias fitness en la región de Baja California (42), para el Estado, la obesidad sigue siendo un problema serio, por lo que los programas de ejercicio y pérdida de peso se mantienen, pasando de primero a segundo lugar en importancia y se agregan los programas de ejercicio para niños/as y adolescentes, que también son poblaciones afectadas por la obesidad, se mantiene el entrenamiento funcional y sube al primer escalón en importancia. La comunidad se siente más segura en lo que se refiere a COVID-19 y desaparece la adaptación de servicios post-pandemia, las actividades fitness al aire libre y los equipos multidisciplinarios de trabajo. El retorno a las actividades sin pandemia permite el regreso al entrenamiento específico para un deporte, Baja California tiene el Centro de Alto Rendimiento en Tijuana, así como los centros en Mexicali, Rosarito y Ensenada, además del regreso de los equipos profesionales de basquetbol, beisbol y futbol asociación, así como de los clubes deportivos privados y asociaciones deportivas, congruentemente se incorpora el entrenamiento personal, donde los jugadores de los equipos profesionales se apoyan en estos entrenadores.

Las tendencias fitness de Baja California están alineadas a las tendencias fitness nacionales, solo hay diferencia en el trabajo aeróbico a nivel nacional contra los programas de ejercicio para niñas/os y adolescentes, que puede ser ocasionada por el problema de obesidad en estas poblaciones en el estado Baja California, las cuatro tendencias fitness restantes a nivel nacional se mantienen en Baja California con variación en la importancia sin consideraciones importantes.

Uno de los retos para Baja California en el sector fitness es el trabajo en las poblaciones de niñas/os y adolescentes, esto porque es un problema de salud importante, lo mismo pasa en los grupos de adultos mayores, se deben plantear estrategias para que los programas educativos de las instituciones de educación superior del estado consideren este grupo poblacional y; el otro reto que aparece como tendencia nacional y no aparece como tendencia en el estado, es el entrenamiento aeróbico, que puede aportar para la solución de los problemas de obesidad y de enfermedades no transmisibles en los diferentes grupos poblacionales, puesto que, Baja California está en los primeros lugares de obesidad del país.



Jalisco

Dra. Paola Cortés Almanzar, profesora investigadora del Centro Universitario de la Costa de la Universidad de Guadalajara, colaboradora del cuerpo académico UDG-CA-1076-Determinantes de la Salud.

Las principales tendencias fitness en Jalisco para 2023 son: entrenamiento personal, programas de ejercicio para la pérdida de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento de fuerza con pesos libres y entrenamiento en pequeños grupos (*group training*). En este sentido, con respecto a los resultados de 2022, hay dos tendencias que ya no aparecen en el top 5 de 2023, son los casos del entrenamiento con el peso corporal y el entrenamiento en línea (*online*), por otra parte, aparecen dos nuevas tendencias, son los casos del entrenamiento con pesos libres y el entrenamiento en pequeños grupos (*group training*), por su parte, las tendencias que se mantienen de 2022 a 2023 son el entrenamiento personal, los programas de ejercicio para la pérdida de peso y el entrenamiento funcional.

En relación a la comparación de los resultados de Jalisco con relación al contexto nacional, se ubican tres coincidencias, son los casos del entrenamiento personal, los programas de ejercicio para la pérdida de peso y el entrenamiento funcional, sin embargo, a nivel nacional, el primer lugar lo tienen los programas de ejercicio para la pérdida de peso, y en Jalisco, el entrenamiento personalizado. En este mismo sentido, hay dos diferencias en el top 5, mientras que a nivel nacional aparecen el entrenamiento aeróbico y el entrenamiento específico para un deporte, en Jalisco aparecen el entrenamiento de fuerza con pesos libres y el entrenamiento en pequeños grupos (*group training*).

Por último, con respecto a los retos y oportunidades en 2023 para el sector fitness en Jalisco, de manera general está el hecho de dar respuesta a las necesidades, gustos y expectativas de las y los usuarios del sector fitness local, para disminuir el abandono a la práctica del ejercicio físico, incrementar la adherencia al mismo y con ello, incrementar el número de usuarios y fidelidad de los mismos. En lo particular y asociado a las principales tendencias en el estado, los centros de acondicionamiento físico deberán integrar o incrementar la oferta de programas de acondicionamiento físico con pesos libres, esto, además de la infraestructura y equipamiento necesario, orienta a la necesidad de contar con personal suficiente y especializado por los riesgos, cuidados y supervisión que demandan estas actividades. Por su parte, los entrenamientos en pequeños grupos parecen ser una tendencia local, nacional e internacional, que puede dar respuesta a muchas de las expectativas (resultados, socialización y adherencia) de las y los



usuarios, empresarios/as y emprendedores/as deberán considerar esta modalidad de entrenamiento en sus agendas.

Morelos

Mtro. Rodrigo Meza Segura, Profesor de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos.

Las principales tendencias fitness en Morelos para el año 2023, según su relevancia son: entrenamiento personal, programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento específico para un deporte y dieta saludable

Éstas reflejan la situación social, económica y epidemiológica por la que atraviesa el Estado. Se puede observar una disminución en el miedo de contraer enfermedades que trajo la pandemia, desapareciendo de la lista las adaptaciones de servicios post pandemia y las actividades fitness al aire libre.

Sin embargo, aunque no en primer lugar, se mantienen los programas de pérdida de peso y se agrega el rubro de dieta saludable, en congruencia con una prevalencia de sobre peso y obesidad de 69.9% en adultos del estado (44), prácticamente siete de cada diez adultos mayores de 20 años padecen sobrepeso u obesidad, que es un factor de riesgo para desencadenar otras enfermedades como diabetes e hipertensión arterial, que también, presentan prevalencias alarmantes, 12.0% y 17.5% respectivamente (45).

El entrenamiento personal, funcional y de deportes en específico, se encuentran dentro de las tendencias de este año, comenzando el regreso a las actividades físico-deportivas habituales y el retorno al deporte de competición, amateur y profesional.

El entrenamiento personal, primer lugar en relevancia, es una tendencia positiva, si se toma en cuenta que, independientemente de que las clases grupales pueden incrementar el disfrute de la actividad física y la adherencia a la misma, es bien sabido que, cuando la finalidad es buscar una adaptación más eficiente, el mejor camino es la personalización de la rutina, tomando en cuenta los factores sociales, económicos, culturales y fisiológicos del entreno.

Al comparar las tendencias a nivel nacional (43), con las del estado de Morelos, se reconoce una congruencia casi total, con dos cambios, el primero no es significativo, invirtiendo las posiciones del primer y segundo lugar, también es que se agrega la dieta saludable, mientras que a nivel nacional se muestra mayor interés por entrenamiento aeróbico, esto posiblemente se explique por el incremento en el sobrepeso y la obesidad.



Entre los principales retos del Sector Fitness en el estado de Morelos, se encuentra el responder a la creciente demanda de entrenamientos, antes mencionados, en centros públicos y privados. Como indica el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), va disminuyendo de forma importante la práctica de actividad física en casa.

Por otro lado, el hecho de que aparezca la dieta saludable entre las tendencias se debe sobre todo a las condiciones epidemiológicas del estado, de hecho, 73.9% de la población realiza actividad física por esta razón (46), y si bien no es malo que se interesen por tener una mejor alimentación, esto también puede deberse a un desvío de la atención que debería tener la actividad física, favoreciendo así, solo a la nutrición, por lo que será un reto captar y retener a la población, con entrenamientos personalizados que se ajusten al estilo de vida de los entrenados, por ejemplo el tiempo; según las encuestas 44.3% de la población físicamente activa abandonó la misma por falta de tiempo y 37% de los inactivos físicamente, nunca ha hecho actividad física por la misma razón.

Nayarit

Mtro. Zeus Omar Ontiveros Hernández, Profesor de la Unidad Académica de Salud Integral de la Universidad Autónoma de Nayarit.

Dentro de los resultados de las cinco principales tendencias del fitness, se encontraron resultados de interés en el Estado de Nayarit, como el hecho de que, para 2023, ya no aparecen en el top 5 los programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil y el entrenamiento de fuerza.

Se encontró que, para 2023, el top 5 de tendencias fitness en Nayarit son: entrenamiento aeróbico, que ocupó el primer lugar, el entrenamiento funcional mejora una posición en relación con el año anterior, pasando del tercer al segundo lugar, entrenamiento específico para un deporte entra en tercer lugar por primera vez, los programas de ejercicio para la pérdida de peso y cayeron del primer lugar al cuarto lugar, y el entrenamiento personal cayó un lugar al ubicarse en el quinto lugar este año. Las tendencias marcan el retorno a la normalidad, en algunos casos, permanecen la distancia saludable, las tendencias se establecen en actividades como ejercicios aeróbicos que ayudan a fortalecer el sistema cardiorrespiratorio como una necesidad de una secuela orgánica de la pandemia, ejercicios de control de peso y entrenamiento para actividades deportivas específicas.

En relación con las tendencias de fitness a nivel nacional, en Nayarit hay tres similitudes en el Top 5 nacional, que son los programas de ejercicio y pérdida de peso, que en el nacional está en primer lugar y



en Nayarit en cuarto lugar, la mayor coincidencia en ambos casos, fue el entrenamiento funcional, que está en segundo lugar, y el entrenamiento personal, que está en tercer lugar a nivel nacional y en quinto lugar en Nayarit.

Como puede observarse en las tendencias, las actividades centradas en el entrenamiento, el deporte, el ejercicio y la pérdida de peso seguirán marcando tendencia, por lo que se presenta como reto seguir generando mejores ofertas de servicios relacionados con el acondicionamiento físico y la salud

Veracruz

Dr. Julio Alejandro Gómez Figueroa, profesor de la Facultad de Educación Física de la Universidad Veracruzana, miembro del cuerpo académico UV-CA-292-Educación Física y Salud.

En Veracruz las tendencias del fitness para 2023, se visualizan por parte de los profesionistas del ámbito de la cultura física como son: los licenciados en educación física, deporte y recreación, egresados de la Universidad Veracruzana de la región Boca del Río-Veracruz, al entrenamiento de tipo aeróbico como primera opción, a diferencia del año anterior que fue el entrenamiento funcional; siendo ahora la segunda opción, así mismo se puede percibir que la proyección se diferencia de 2022 (42), puesto que, en el cual se consideró una tendencia el desarrollo de *apps* de ejercicio, siendo ahora para 2023 la necesidad de realizar programas de ejercicio para niños(as) y adolescentes.

Una situación que se identifica en Veracruz a diferencia de las tendencias nacionales es la tendencia número uno; la cual se mantiene en 2022 y en 2023, siendo esta la de programas de ejercicio y pérdida de peso, en Veracruz califica como la tendencia cinco, otra proyección diferente se ubica en la tendencia nacional cuatro de 2022, la cual correspondió al entrenamiento de la fuerza, saliendo de las principales tendencias para Veracruz en 2023, de manera comparativa se tiene que, el entrenamiento específico para un deporte es una tendencia nacional, ubicada en la número cinco y en Veracruz no es ubicada por los profesionistas del ámbito de la cultura física.

A manera de prospectiva, los planes y programas de estudio del ámbito de la educación física, el entrenamiento deportivo, ciencias del ejercicio, cultura física, ejercicio físico o cualquier otra nominación dada en México, es oportuno en Veracruz, tener un área de capacitación permanente, que permita a los egresados estar en constante habilitación de las tendencias que a nivel estado y sobre todo en el país se tienen, esto con la finalidad de dar atención a las necesidades sociales; las cuales son



cada vez más demandadas por un profesionalista de esta área de estudio. Por lo anterior y con la convicción de ofertar en la Facultad de Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad Veracruzana, cursos, diplomados e inclusive el diseño curricular de cinco especialidades en áreas como la prescripción de ejercicio físico, docencia en la educación física, gestión deportiva, entrenamiento deportivo y recreación turística sustentable, siendo con ello una opción atractiva, vigente, actualizada y pertinente, con calidad nacional e internacional, poniendo en práctica las modalidades presencial, virtuales o híbridas según se requiera y estén en sintonía con las necesidades de los estudiantes y egresados.

Por otra parte y en conclusión, los resultados y reflexiones de la investigación que se presenta, podrían orientar a la toma oportuna de decisiones de los distintos actores relacionados a las cadenas de valor del sector fitness en cada una de las localidades analizadas, situación que podría incidir en el fortalecimiento de la competitividad de los respectivos sectores de fitness (locales), dar respuesta oportuna a las demandas de los usuarios/as del sector y con ello, incrementar el número de clientes, generar adherencia a la práctica y fidelidad de los mismos, propiciar nuevos modelos de negocio, emprendimientos, actualización de las agendas de los centros de acondicionamiento físico, y con ello, fortalecer el desarrollo económico local e incidir positivamente en la salud pública.

■ LIMITACIONES Y CAMINOS FUTUROS

El estudio pudiera presentar 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.

En otro sentido, los resultados exponen la pertinencia del estudio, puesto que éstos, ofrecen la posibilidad de dar cuenta de la evolución de las tendencias del fitness de 2022 a 2023, también, las diferencias entre los distintos contextos locales, tanto en las tendencias como en la popularidad de las mismas. La continuidad del estudio en los próximos años, permitirá la solidez en la longitudinalidad del mismo, también, permitirá la incorporación de nuevos contextos locales en el análisis (sur-sureste y noreste). Adicionalmente se debe considerar que de este estudio se desprenderán nuevas categorías de análisis en los distintos contextos locales, como la competitividad del sector, la satisfacción de los usuarios y la cualificación del recurso humano.



■ REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Thompson WR. Worldwide Survey Reveals Fitness Trends for 2007. ACSMs Health Fit J. 2006;10(6):8-14.
2. Thompson WR. Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022. ACSMs Health Fit J [Internet]. 2022;26(1). Available from: https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2022/01000/Worldwide_Survey_of_Fitness_Trends_for_2022.6.aspx
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 of Fitness Trends for 2022. ACSMs Health Fit J. 2022;26(1).
10. Thompson WR. Worldwide survey reveals fitness trends for 2009. ACSMs Health Fit J. 2008;12(6):7-14.
11. Thompson WR. Worldwide survey reveals fitness trends for 2010. ACSMs Health Fit J. 2009;13(6):9-16.
12. Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2011. ACSMs Health Fit J. 2010;14(6):8-17.
13. Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2012. ACSMs Health Fit J. 2011;15(6):9-18.
14. Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2013. ACSMs Health Fit J. 2012;16(6):8-17.
15. Thompson WR. Now trending: worldwide survey of fitness trends for 2014. ACSMs Health Fit J. 2013;17(6):10-20.
16. Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2015. ACSMs Health Fit J. 2014;18(6):8-17.
17. Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2016: 10th Anniversary Edition. ACSMs Health Fit J. 2015;19(6):9-18.
18. 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.



19. Veiga OL, Valcarce Torrente M, King Clavero A, De la Cámara Serrano MA. Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2018 (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2018). *Retos*. 2017;2041(33):279-85.
20. Veiga Núñez, O. L., Valcarce Torrente, M., King Caverro, 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.
21. 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.
22. 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.
23. Veiga OL, Valcarce-Torrente M, Romero-Caballero A. Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2022 (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2022). *Retos*. 2022;44:625-35.
24. Veiga ÓL, Valcarce-Torrente M, Romero-Caballero A. Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2023 (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2023). *Retos*. 2022;47:680-90.
25. Kercher VM. International Comparisons: ACSM's Worldwide Survey of Fitness Trends. *ACSMs Health Fit J*. 2018;22(6):24-9.
26. 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.
27. Batrakoulis A. National Survey of Fitness Trends in Greece for 2023. *Int J Hum Mov Sport Sci*. 2022;10(5):1085-97.
28. Valcarce-Torrente M, Veiga OL, 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* [Internet]. 2022 Jan 6;43(0 SE-Artículos de carácter científico: trabajos de investigaciones básicas y/o aplicadas):107-16.
29. Valcarce-Torrente, M., Arroyo-Nieto, Ángela, Veiga, O. L., & Morales-Rincón C. Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2022 (National Survey of Fitness Trends in Colombia for 2022). *Retos*. 2022;45:483-495.
30. Morales Rincón CA, Gómez Reyes V. Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2023. *MENTOR Rev Investig Educ y Deporte*. 2022;1:283-308.
31. Franco, S., Santos Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Isabel, V., & Ricardo Ramos L. Tendências do Fitness em Portugal para 2021. *Cuad Psicol del Deporte*. 2021;21(2):242-258.
32. Franco, S., Rocha, R. S., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., & Ramos LR. Tendências do Fitness em Portugal para 2022. *Motricidade*. 2022;18(1).



33. Amaral, P. & Palma DDMS. Brazil and Argentina survey of fitness trends for 2020. *ACSMs Health Fit J.* 2019;23(6):36-40.
34. Batrakoulis AMS. European Survey of Fitness Trends for 2020. *ACSMs Health Fit J.* 2019;23(6):28-35.
35. Kercher VM, Kercher K, Bennion T, Yates BA, Feito Y, Alexander C, et al. Fitness trends from around the globe. *ACSMs Health Fit J.* 2021;25(1):20-31.
36. Kercher VM, Kercher K, Bennion T, Levy P, Alexander C, Amaral PC, et al. 2022 Fitness Trends from Around the Globe. *ACSMs Health Fit J.* 2022;26(1):21-37.
37. 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.
38. 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.
39. Gómez Chávez LFJ, López-Haro J, Pelayo Zavalza AR, Aguirre Rodríguez LE. Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2022 (National Survey of Fitness Trends in Mexico for 2022). *Retos.* 2022;44:1053-62.
40. 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.
41. Gómez-Chávez, L. F. J., Tejeda-Romo, A., Cortés-Almanzar, P., & Valencia-Sandoval AA. Tendencias fitness durante 2021 en Jalisco, México. *Rev Digit Act Física Y Deport.* 2022;8(2).
42. Gómez Chávez, L. F. J., Arrayales Millán, E. M., Gómez Figueroa, J. A., López Haro, J., Pelayo Zavalza, A. R., Meza Segura, R., Ontiveros Hernández, Z. O., & Aguirre Rodríguez LE. El sector fitness al interior de México para 2022: análisis desde sus distintas regiones. *Rev Iberoam Ciencias La Act Física Y El Deport.* 2022;11(1):49-62.
43. Gómez CLFJ, López HJ, Pelayo ZAR, Aguirre RLE. ResearchGate. Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2023. [Online].; 2022. Acceso 23 de febrero de 2023. Disponible en: <https://acortar.link/gmccfd>
44. Medina C, Barquera S, Janssen I. Instituto Nacional de Salud Pública. [Online].; 2021. Acceso 24 de septiembre de 2021. Disponible en: <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2012/doctos/analiticos/ActividadFisica.pdf>
45. Medina C, Barquera S, Janssen I. Instituto Nacional de Salud Pública. [Online].; 2022. Acceso 24 de septiembre de 2022. Disponible en: <https://>



ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2012/doctos/analiticos/ActividadFisica.pdf

46. INEGI. MOPRADEF. [Online].; 2022. Acceso 12 de septiembre de 2022. Disponible en: <https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#inbox/FMfcgzGrcjSTSkCJSmTlDjtgfNNMJpsq?projector=1&messagePartId=0.1>