

## Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2020 National Survey of Fitness Trends in Mexico for 2020

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

**Resumen** En la actualidad los centros de entrenamiento físico van en aumento. Significándose como parte de los estilos de vida modernos, son relevantes para la economía, y forman parte de los servicios de prevención en salud y estética corporal. Objetivo analizar las tendencias del fitness en México para el año 2020 a través de la Worldwide Survey of Fitness Trends del ACSM, comparar los resultados obtenidos con la Worldwide Survey of Fitness Trends for 2020, la Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para el Año 2020 y China Survey of Fitness Trends for 2020. Método El presente es un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo y comparativo de tipo transversal. La población de estudio son profesionales de la actividad física e instructores fitness que radican en México. La muestra es no probabilística; el muestreo se realizó a través de Google forms y distribuido en redes sociales (snowball). Resultados Las principales tendencias fitness para México son: *contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines, entrenamiento funcional, programas de ejercicio y pérdida de peso, equipos multidisciplinarios de trabajo y entrenamiento de fuerza*. En comparación con la encuesta internacional, en el top cinco no se encontró ninguna coincidencia y en el caso de las encuestas nacionales de España y China se encontraron dos coincidencias respectivamente. Conclusiones El estudio ofrece la posibilidad de conocer las tendencias fitness para México en 2020, reflexionar sobre su evolución y profundizar en su estudio, ser un material de referencia para empresarios, emprendedores y universidades.

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

**Abstract** Currently, fitness centers are increasing in number, growing meaningful as a part of modern lifestyles, relevant to economy, contributing to health prevention services and body aesthetics. Objective: to analyze fitness trends in Mexico in 2020 by means of the Worldwide Survey of Fitness Trends from ACSM; to contrast the results obtained for the year 2020 through the Worldwide Survey of Fitness Trends, the National Survey of Fitness Trends in Spain, and the China Survey of Fitness Trends. Methods: the present study is quantitative, non-experimental, descriptive and comparative cross-sectional. The population studied is composed by physical activity professionals and fitness instructors who live in Mexico. The sample is non-probabilistic; sampling was done via Google forms and distributed on social media (snowball). Results: Principal fitness trends for Mexico are: *hiring professionals graduated in physical activity or related careers; functional training; exercise programs to lose weight; multidisciplinary work teams; and strength training*. Compared to the survey, no concurrence was found in the top five. In the case of the national surveys in Spain and China, two concurrences were detected. Conclusions: The study offers the possibility to know fitness trends for Mexico in 2020, to reflect about its evolution, and to delve into its study, so to be reference material to businessmen, entrepreneurs, and universities.

**Key words:** training, health, physical activity, exercise, fitness.

### Introducción

En la actualidad los centros de entrenamiento físico y gimnasios van en aumento, significándose como parte de los estilos de vida modernos (Gómez, Aldrete & Cortés, 2019), son relevantes para la economía, la creación de empleos, el emprendimiento y como parte de los servicios de prevención en salud y estética corporal (Gómez, 2019). Desde 2006 se han realizado encuestas sobre las tendencias de actividades de acondicionamiento físico (Thompson, 2006) con la intención de conocer de manera prospectiva las que serán a nivel global, las principales tendencias en el sector del fitness (Thomsom, 2018).

Durante los últimos 13 años, en la revista Health & Fitness Journal (FIT) del *American College of Sports Medicine* (ACSM) realizan un estudio longitudinal de tendencia a partir de una encuesta electrónica aplicada a millones de profesionales de la actividad física y el fitness de todo el mundo, para determinar las tendencias de la actividad física para la salud y el fitness. La encuesta ayuda a guiar los esfuerzos de los centros de entrenamiento físico para la programación de actividades para la salud física y la mejora de la estética corporal para el año en curso y más allá (Thomsom, 2018).

La encuesta internacional se realiza a partir de la opinión de profesionales del fitness de un amplio número de países. Estas encuestas muestran una perspectiva global del conjunto de los países donde ésta fue realizada. Al mostrar únicamente los resultados totales obtenidos sin realizar un análisis entre los diferentes países o regiones del mundo. Ha derivado en diversos esfuerzos por analizar contextos específicos de algunos países, como la Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España que se lleva a cabo desde 2016 (De la Cámara, Valcarce-Torrente, & Veiga, 2020). También es el caso de China, país que desde 2014 ha llevado a cabo su encuesta nacional (Yong-Ming, et al, 2019). Existen también algunos estudios continentales como *European Survey of Fitness Trends for 2020* o binacionales como *Brazil and Argentina Survey of Fitness Trends for 2020* (American College of Sport Medicine, 2019).

En el caso de México, en 2019 se llevó a cabo la investigación *Desarrollo Local del Mercado Fitness: Puerto Vallarta, México* (Gómez, 2019); sin embargo, es un ejercicio a nivel local, específicamente en el Municipio de Puerto Vallarta, Jalisco. No se encontró referencia de algún estudio realizado con anterioridad a nivel nacional, por lo que se consideró relevante llevar a cabo una investigación que permitiera conocer las tendencias del fitness y compararlas con los resultados de otras investigaciones similares y con los resultados más recientes de la Worldwide Survey of Fitness Trends. Se decidió comparar los resultados del contexto

mexicano con los resultados de la encuesta española, y con los resultados de China, debido a que, por una parte, España tiene un contexto y características similares al propio y las características y contexto China son distintas a la realidad mexicana, situación que se consideró enriquece el análisis. Por otra parte, la elección de los países se basa en la posibilidad de comparar tres países de tres continentes distintos.

Para atender los cambios que se generan en materia de las prácticas de actividades físicas se debe analizar el contexto local y cómo la globalización se manifiesta en él (Pike, Rodríguez-Pose, & Tomaney, 2011). Esta situación orienta al análisis constante del desarrollo local para entender las necesidades de la población y presentar soluciones innovadoras a las problemáticas existentes, en este caso en materia actividad física para la salud y el fitness (Gauna, 2011). La capacidad competitiva de los gimnasios y centros de entrenamiento depende en buena medida de la velocidad con la que se introducen las nuevas direcciones y de la gama de servicios que brindan a los clientes, la construcción y equipamiento de instalaciones adecuadas y seguras, así como de la reflexión sobre las políticas de contratación de instructores y entrenadores (Gómez, Cervantes, & Marques, 2019). Por eso es importante poder prever las tendencias más populares y las formas de su adaptación al concepto de un gimnasio en particular (Vorobiova, 2019).

El presente estudio se lleva a cabo con la intención de analizar las tendencias del fitness en México para el año 2020 a través de una encuesta a profesionales del sector, a partir de la Worldwide Survey of Fitness Trends ACSM, así como comparar los resultados con los obtenidos a través de dicha encuesta, de la Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España y de la China Survey of Fitness Trends para el año 2020.

## Método

El presente es un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo y comparativo de tipo transversal. La población de estudio fueron profesionales de la actividad física, instructores fitness con grado universitario en actividad física, e instructores fitness con experiencia práctica con o sin cer-

Tabla 1.  
Características sociodemográficas, portentajes

	n		
	Hombres	Mujeres	
<i>Edad</i>			
Menor de 21 años	17.48	17.10	18.40
22 a 34 años	64.34	66.80	58.60
35 a 44 años	12.24	9	19.50
45 a 54 años	4.20	5	2.30
Mayor de 55 años	1.75	2	1.10
<i>Años de experiencia en el sector</i>			
Menos de 1 año	18.25	5.10	3.40
1 a 4 años	39.30	54.50	49.40
5-7 años	20.35	20.20	20.70
8-10 años	9.12	8.10	11.50
11-20 años	8.07	6.10	12.60
Más de 20 años	4.91	6.10	2.20
<i>Formación académica</i>			
Profesional con grado universitario en actividad física o carreras afines	31.58	29.6	36.70
Egresado de una licenciatura en actividad física o carreras afines sin título	25.17	29.10	16.10
Estudiante de una licenciatura en actividad física o carreras afines	27.97	27.60	28.70
Personal con experiencia práctica y certificaciones	7.69	7	9.20
Personal con experiencia práctica	4.90	3.50	8
Sin formación afín	2.10	2.50	1.10
<i>Ingreso mensual promedio</i>			
Menos de \$5,000	60.14	52.30	58.60
\$5,000 a \$10,000	23.08	23.10	16.10
\$10,000 a \$15,000	8.74	13.10	17.20
\$15,000 a \$20,000	4.55	7.50	3.40
Más de \$20,000	3.50	5	4.60

Ingreso mensual promedio: pesos mexicanos, se asumen varianzas iguales ( $p < .05$ ) para edad, años de experiencia en el sector e ingreso mensual promedio; formación académica no presenta diferencias significativas.

tificaciones, en todos los casos radicados en México. La muestra es no probabilística ( $n=658$ ), el muestreo se realizó a través de *Google forms* y distribuido en redes sociales a 9,914 personas (*snowball*) en grupos con temáticas de fitness, actividad física y entrenamiento, así como con directivos y profesores de programas educativos de licenciatura y posgrado en actividad física y afines (*snowball*). (Sánchez Fernández, Muñoz Leyva, & Montorós Ríos, 2009)

Para la recolección de los datos se utilizó Worldwide Survey of Fitness Trends for 2020 (Thomsom, 2019) adaptada al español (de la Cámara et al., 2020), se ejecutaron pruebas de T-Student y U de Mann-Whitney para la comparación de medias por sexo en las características sociodemográficas de los participantes, el análisis de los datos es descriptivo calculando la frecuencia en las potenciales tendencias.

## Resultados

La mayoría de los encuestados son hombres (69.6%) y un número menor de participantes mujeres (30.4%). La edad de la muestra encuentra entre los 18 y 59 años de edad ( $DE=8.3$ ), con un promedio general de 27.8 y principales concentraciones en «22 a 34» años (64.34%) y «menor de 21 años» (17.48%). La población muestra una experiencia en el sector del fitness que va desde los 0 a 38 años ( $DE=6.41$ ) con un promedio de 5.84 años de experiencia y mayores cantidades de casos que engloban los «2 a 4» (39%) y «5 a 7» (20.2%) años de experiencia. En mayor medida mencionan contar con un grado universitario en actividad física o afín (31.47%), seguido por estudiantes de licenciatura en actividad física o afín (29.97%). El ingreso mensual que predomina es el rango de menos de \$5,000, seguido del rango de \$5,000 a \$10,000 (media de \$8,416). El análisis comparativo de medias determinó con un intervalo de confianza de 95% que en las variables de «Edad», «Años de experiencia en el sector fitness» e «Ingresos mensuales promedio» se asumen varianzas iguales, aunado a ello, «Formación académica» no presenta diferencias significativas respecto a hombres y mujeres ( $p < .80$ ) (tabla 1).

Con relación a las principales ocupaciones de los participantes en la investigación en mayor medida son entrenadores o instructores deportivos (20.91%), seguido de entrenadores personales (11.15%) y profesores de educación física (10.80%) (tabla 2).

Tabla 2.  
Ocupación de los encuestados, porcentajes

Ocupación reportada	n	Hombres	Mujeres
1 Entrenador o instructor deportivo	20.91	23.60	14.94
2 Entrenador personal	11.15	13.70	6.90*
3 Profesor de educación física	10.80	10.50	11.49
4 Instructor de piso	9.06	10.50	5.75
5 Instructor multidisciplinar	8.71	9.05	8.05
6 Instructor de clases colectivas	6.27	3.52	12.64
7 Profesor universitario	6.27	6.03	6.90
8 Gestor o promotor deportivo	5.23	5.03	5.75
9 Propietario	4.88	4.52	5.75
10 Coordinador	4.53	5.03	3.45
11 Gerente	3.48	3.02	4.60
12 Fisioterapeuta	2.44	1.01	5.75
13 Director técnico	0.70	1.01	0
14 Otro tipo de ocupación	0.05	4.02	8.50

\*Solo se reportaron casos de ocupación parcial

En mayor medida los participantes en la investigación reportan laborar en centros privados (48.6%) seguido por el sector público (31.1%), el sector del fitness que predomina es el comercial (40.9%), seguido por el comunitario (Público

de bajo costo) (32.2%), en mayor medida los participantes presentan como principal ocupación laboral el ámbito del fitness (38.5%) (tabla 3).

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

Características de su centro de trabajo	Centro privado	48.60
	Centro público	31.12
	Espacios al aire libre	13.29
	A domicilio	2.80
	Otra característica	4.19
Sector fitness en que trabaja	Comercial	40.91
	Comunitario (Público de bajo costo)	32.17
	Médico	7.34
	Corporativo (Programas para trabajadores)	6.64
	Otros sectores	12.94
Tipo de ocupación	Principalmente el ámbito fitness	38.46
	Ha trabajado en el sector fitness pero en este momento no	26.22
	Segunda ocupación laboral	24.13
	Tercera ocupación laboral	6.29
	Otro tipo de ocupación	4.90

Las tendencias fitness para México en 2020 son la contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines, entrenamiento funcional, programas de ejercicio y pérdida de peso, equipos multidisciplinares de trabajo (médicas, fisioterapeutas, nutricionistas, profesionales de la actividad física) y entrenamiento de fuerza (tabla 4).

Tabla 4.  
Top 20 de tendencias mexicanas en fitness 2020

Categoría	Tendencia
1	Contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines
2	Entrenamiento funcional
3	Programas de ejercicio y pérdida de peso
4	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicas, fisioterapeutas, nutricionistas, profesionales de la actividad física)
5	Entrenamiento de fuerza
6	Entrenamiento personal
7	Programas de fitness para adultos mayores
8	Readaptación física (actividad posterior a una rehabilitación física)
9	Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil
10	Entrenamiento con el peso corporal
11	Monitorización de los resultados de entrenamiento
12	Clases colectivas (Group training)
13	Prevención/readaptación funcional de lesiones
14	Entrenamiento en circuito
15	Regulación profesional del fitness
16	Entrenamiento personal en pequeños grupos
17	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
18	Entrenamiento del CORE
19	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector
20	Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes

Existen diferencias entre las principales tendencias del fitness mundial y en México para 2020. Mientras que las principales tendencias mundiales son la tecnología portátil para vestir, el entrenamiento interválico de alta intensidad y el entrenamiento grupal, para México son la contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines,

Tabla 5.  
Comparación de tendencias fitness para 2019

Tendencias Fitness en México para 2020 (Presente estudio)	Worldwide Survey of Fitness Trends for 2020 (Thomson, 2020)	Tendencias encuesta nacional española (de la Cámara et al., 2020)	China survey of fitness trends for 2020 (Yong-Ming, L. et al., 2020)
1 Contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines	Tecnología portátil para vestir	Entrenamiento de fuerza	Ejercicio para bajar de peso
2 Entrenamiento funcional	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Contratación de profesionales certificados	Ejercicio y deporte para niños y adolescentes.
3 Programas de ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento grupal	Equipos de trabajo multidisciplinares (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y CCAFYD)	Entrenamiento de fuerza
4 Equipos multidisciplinares de trabajo (médicas, fisioterapeutas, nutricionistas, profesionales de la actividad física)	Entrenamiento con pesos libres	Entrenamiento funcional	Entrenamiento grupal
5 Entrenamiento de fuerza	Entrenamiento personal	Regulación del ejercicio por profesionales fitness	Entrenamiento personal
6 Entrenamiento personal	Ejercicio es medicina (Programa EIM)	Ejercicio y pérdida de peso	Actividades al aire libre
7 Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento con el peso corporal	Entrenamiento personal	Estudios de fitness boutique
8 Readaptación física (actividad posterior a una rehabilitación física)	Programas fitness para adultos mayores	Programas fitness para adultos mayores	Yoga
9 Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil	Health/Wellness coaching	Clases pos-rehabilitación	Entrenamiento del CORE
10 Entrenamiento con el peso corporal	Contratación de profesionales certificados	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Entrenamiento con pesas

CCAFYD: Graduados/Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

nes, el entrenamiento funcional y los programas de ejercicio y pérdida de peso. Con relación a encuestas nacionales de tendencias fitness realizadas en países de tres continentes distintos se observan diferencias. Para México las principales tendencias son la contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines, el entrenamiento funcional y los programas de ejercicio y pérdida de peso, para España son el entrenamiento de fuerza, la contratación de profesionales certificados y los equipos de trabajo multidisciplinares, mientras que para China son el ejercicio para bajar de peso, ejercicio y deporte para niños y adolescentes, así como el entrenamiento de fuerza (tabla 5).

## Discusión

Los resultados muestran que 13 de las tendencias que aparecen en la Worldwide Survey of Fitness Trends for 2020 (Thomson, 2019), aparecen también en las tendencias fitness para México en el 2020, (*Contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines, Entrenamiento funcional, Entrenamiento con pesos libres o entrenamiento de fuerza, Programas de ejercicio y pérdida de peso, Entrenamiento personal, Programas de fitness para adultos mayores, Ejercicios para niños o programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil, Entrenamiento con el peso corporal, Monitorización de resultados de entrenamiento, Clases colectivas (Group training), Entrenamiento en circuito, «Regulación profesional del fitness y Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)»*) con diferencia en el orden de posiciones de relevancia. Respecto a la Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para el Año 2020 (de la Cámara et al., 2020), los resultados muestran similitudes, puesto que 17 de las tendencias son coincidentes con el estudio que se presenta. Con lo que respecta a la y China Survey of Fitness Trends for 2020, existe mayor diferencia, puesto que solo hay ocho tendencias coincidentes con el contexto mexicano. Por último, los resultados obtenidos en la totalidad de las encuestas ponen de manifiesto la necesidad de la profesionalización del personal del fitness, tal como se apuntaba en el estudio realizado en España. (de la Cámara et al., 2020)

En los siguientes párrafos se detallan una por una las tendencias que resultaron en el top 20 de la encuesta en el contexto mexicano para 2020, se describen con base en su definición y conceptualización en los estudios internacionales y encuadrando su posición con respecto a los resultados de Worldwide Survey of Fitness Trends for 2020, la Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para el Año 2020 y China Survey of Fitness Trends for 2020. (Thomson, 2019; De la Cámara et al., 2020; Yong-Ming et al., 2019)

1. *Contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines.* Esta tendencia ocupa el puesto número uno en el ranking nacional, y el puesto número dos en España, mien-

tras que a nivel internacional ocupa el puesto 10 y en China queda fuera del top 20. Esta tendencia hace referencia a la necesidad detectada en el sector del fitness de contar con profesionales debidamente formados y con una adecuada cualificación profesional y experiencia, y pone de manifiesto un lento pero continuo interés del sector por contar con estos profesionales. Así mismo, esta importancia otorgada a esta tendencia es posible que se deba a que un alto porcentaje de sujetos que respondieron la encuesta tienen formación superior en un programa educativo universitario de ciencias de la actividad física o afín, ya que el 86.61% de ellos son estudiantes, egresados o licenciados de esta titulación.

2. *Entrenamiento funcional.* El entrenamiento funcional ocupa el segundo escalafón en el top 20 nacional, similar al cuarto lugar en el contexto español, mientras que se queda en el puesto 12 de la encuesta internacional y en el contexto chino queda fuera del top 20. El entrenamiento funcional se asocia a un tipo específico de entrenamiento de fitness que generalmente está relacionado con el entrenamiento de la fuerza muscular. Este se ha ido incorporando tanto a los programas de entrenamiento como a los de rehabilitación como un complemento o una alternativa a los ejercicios tradicionales analíticos de fuerza y a protocolos clásicos de rehabilitación. Su incorporación a estos programas viene dada por un amplio rango de beneficios descritos en diversas investigaciones (Chiung, Shiroy, Jones & Clark, 2014).

3. *Programas de ejercicio y pérdida de peso.* Esta tendencia ocupa el tercer puesto como parte de la necesidad nacional por la creciente prevalencia de las enfermedades cardiometabólicas (obesidad, diabetes e hipertensión), resultado similar al de China, donde ocupa el primer lugar, así mismo hace parte del top 20 de España (sexto lugar) e internacional (onceavo lugar). Cabe destacar que esta tendencia se mantiene como una de las más constantes por su alta demanda en el sector fitness. Estos programas están diseñados para producir una disminución del peso corporal, aumentando el gasto calórico a través de ejercicios diversos, programas o rutinas que maximicen dicho gasto energético. Los programas más recomendados son los que combinan entrenamiento de fuerza, resistencia muscular y entrenamiento aeróbico (Cuadri, Tornero, Sierra & Sáez, 2017).

4. *Equipos multidisciplinarios de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, profesionales de la actividad física).* Estos equipos hacen referencia al conjunto de profesionales de la salud (Licenciados en cultura física, nutricionistas, psicólogos, fisioterapeutas y médicos) que trabajan en coordinación con el objetivo de mejorar la salud de aquellas personas que pueden obtener beneficios óptimos de una labor integrada y multidisciplinar (De la Cámara et al., 2020). Una posible causa de la fortaleza de esta tendencia es que ha incrementado la demanda de servicios relacionados con la actividad física y la salud, y la necesidad de atender esta demanda de forma integrada, efectiva y segura para el usuario (Boned, 2012). En México entra en el top cinco (cuarto lugar) al igual que España (tercer Lugar), contrastando con el contexto chino y el internacional donde no aparecen en el top 20.

5. *Entrenamiento de fuerza.* Éste es uno de los resultados más representativos puesto que entra en el top cinco nacional, en España y en China. Respecto a las tendencias

internacionales, esta se ha hecho presente siempre en el top cinco desde 2008 (de la Cámara et al., 2020), sin embargo, este año no aparece en el top 20, propiamente dicho (aunque si aparecen algunas tendencias que incluyen el entrenamiento de fuerza a través del HIIT, los circuitos o entrenamiento con el propio peso). Esta tendencia puede tener dicha importancia debido a los múltiples beneficios que se presentan en la salud de los individuos en diversas poblaciones. Por ejemplo, el entrenamiento de fuerza ha mostrado ser beneficioso para los adultos mayores, tanto en aspectos de salud física como de salud mental (Hart & Buck, 2019). Por otro lado, los ejercicios de fuerza se utilizan comúnmente en los gimnasios y centros de entrenamiento como parte básica de una rutina para los usuarios, además de formar parte de las diferentes clases colectivas y sistemas de entrenamiento como el *CrossFit* y el *Tabata*, por mencionar algunos.

6. *Entrenamiento personal.* El entrenamiento personal hace referencia al entrenamiento que se dirige a un único usuario por parte de un profesional. Esta tendencia forma parte del top 10, tanto en la encuesta nacional para 2020 (sexto lugar), como en España (séptimo lugar), en China (octavo lugar) y en el contexto internacional (quinto lugar). Esta es una tendencia que se ha mantenido en el top 10 a lo largo de todas las encuestas internacionales, por lo que parece una tendencia asentada en el sector que probablemente seguirá manteniéndose como una tendencia relevante en las próximas encuestas (de la Cámara et al., 2020).

7. *Programas de fitness para adultos mayores.* Tanto en la encuesta nacional (lugar siete) como en la internacional (lugar ocho) y en la española (lugar ocho), forman parte del top 10 y ocupan puestos similares. Sin embargo, para las tendencias de 2020 en China, no aparece este punto. Esta tendencia se distingue como parte de las acciones de prevención en salud (envejecimiento activo y saludable) y se prevé que los programas de fitness para adultos mayores sigan siendo una tendencia en los próximos años debido al incremento del número de este sector de la población. El trabajo de fuerza con bandas elásticas en adultos mayores, presenta efectos positivos en la mejora de la condición física, estos efectos son similares a los trabajos realizados con equipos tradicionales de gimnasio. Por lo cual, pudiera ser una alternativa de entrenamiento asociado a esta tendencia que está dentro del top 10. Estos programas, aparte de mejorar la salud física, pueden prevenir la depresión leve y mejorar el bienestar en dicha población. (Guillén, Bueno, Gutiérrez & Guerra, 2018; Miranda-Aguilar, Valdés-Badilla, Herrera-Valenzuela, Guzmán-Muñoz, Magnani, Méndez-Rebolledo & López-Fuenzalida, 2020)

8. *Readaptación física (actividad posterior a una rehabilitación física).* Esta tendencia hace referencia a los programas de ejercicios que se diseñan para personas con problemas crónicos de salud (cáncer, diabetes, dislipidemias, enfermedades cardíacas, Parkinson) que han dejado de estar bajo supervisión médica directa. En México ocupa el lugar ocho, así mismo forma parte del top 10 del contexto español (lugar nueve) donde ha tomado mayor importancia respecto al año pasado, pero desaparece del top 20 de las tendencias internacionales y del contexto chino. Los programas de intervención diseñados con este propósito tienen efectos positivos en salud, en el desempeño físico y la movilidad arti-

cular. (Cabeza-Carmona, Barranco-Ruiz & Villa-González 2019)

9. *Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil*. Esta tendencia hace referencia a los programas de ejercicios que tienen como objetivo prevenir y combatir el sobrepeso y la obesidad en los infantes y adolescentes. Aunque está en el top 10 de la encuesta nacional, entendiendo la necesidad de dichos programas por la prevalencia de obesidad infantil en el país, en el contexto internacional estuvo fuera del top 20 desde el 2016 hasta este año que regresó en el puesto número 20. En España desapareció del top 20 en el 2018, y el año pasado regresó en la posición 17, escalando dos lugares para posicionarse en 2020 en el lugar 15, lugar similar al puesto que ocupa en China para este año (puesto 14). Esta es, por ejemplo, una de las diferencias destacables entre los resultados nacionales e internacionales. La presencia de esta tendencia dentro del top 10 en México puede estar asociada a la necesidad de controlar los índices de obesidad infantil. Para lograr resultados significativos en la reducción de la grasa corporal, la adherencia a la práctica y cambios en el estilo de vida, son necesarios programas de al menos ocho semanas de duración. (Martínez-López, Moreno-Cerceda, Suarez-Manzano & Ruiz-Ariza, 2018)

10. *Entrenamiento con el peso corporal*. Este tipo de entrenamiento hace referencia al uso del propio peso corporal, empleando diversas resistencias y movimientos múltiples utilizando los diversos planos de movimiento. El entrenamiento con el peso corporal a menudo usa un equipamiento mínimo, lo que lo convierte en una forma funcional y económica de hacer ejercicio de manera efectiva (Thomsom, 2019). Esta tendencia muestra divergencia con los contextos internacional, español y chino, donde se posicionó en los puestos siete, 14 y 18 respectivamente, llegando a ser diverso en sus posiciones respectivas.

11. *Monitorización de los resultados de entrenamiento*. Esta tendencia queda fuera del top 10 en México (puesto 11), al igual que España (puesto 13), mientras que en el contexto internacional está en los últimos lugares (puesto 19) y en China queda fuera para 2020. Esta tendencia hace referencia al esfuerzo que se realizan en los programas de entrenamiento para conocer el grado de consecución de los avances previstos y valorar los resultados producidos por programa de entrenamiento.

12. *Clases colectivas (Group training)*. Esta tendencia hace referencia a clases o sesiones de entrenamiento donde se tiene a un grupo de más de cinco usuarios donde los instructores, enseñan, dirigen, corrigen, adaptan y motivan a estos mismos, con el fin de ayudarles a conseguir sus objetivos de manera eficaz. Esta tendencia tiene un lugar fuera del top 10 en México (puesto 12), siendo coincidente con el contexto español, donde ocupa el lugar 16, y difiriendo de las tendencias a nivel internacional, donde las clases grupales ocupan el puesto número tres, y que se ha mantenido en el top cinco desde su aparición y caso similar al de China donde esta tendencia ocupa el puesto siete. Para entender esto, cabe mencionar que EE. UU. es un gran exportador de tendencias fitness, entre ellas las clases colectivas (de la Cámara et al., 2020), algunas veces con la intención de crear una comunidad y promover la convivencia a través de las actividades físico-deportivas, como es el caso de *CrossFit Inc.*

13. *Prevención/readaptación funcional de lesiones*. Esta tendencia se refiere a los programas dirigidos por un instructor, sobre todo con ejercicios funcionales y propioceptivos, con el objetivo de disminuir el riesgo de lesión, y readaptar y reentrenar una vez sufrida la lesión, tras finalizar la fase terapéutica. Esta tendencia se incluyó en el 2018 en la encuesta española y desde su aparición, ha escalado de los últimos puestos del top 20 hasta llegar al puesto 11 en las tendencias fitness 2020. Un puesto similar al contexto mexicano (puesto 13). Mientras que, en la encuesta internacional, esta tendencia no está presente en el top 20 este año, ni tampoco en la encuesta realizada en China.

14. *Entrenamiento en circuito*. Esta tendencia se refiere a la modalidad de entrenamiento donde comúnmente se utilizan 10 ejercicios en forma de secuencia (circuito), donde en cada estación se realizan determinadas repeticiones o se realiza el ejercicio por un tiempo definido, seguido de un pequeño descanso antes de pasar a la siguiente estación. Es similar al HIIT, solo que el entrenamiento en circuito es comúnmente realizado con una intensidad moderada (entrenamiento interválico de moderada intensidad). Esta tendencia hizo su aparición en el 2013 en la encuesta internacional donde ocupó uno de los últimos lugares del top 20 (posición 18) y desde entonces ha estado en los últimos lugares (15 en 2014; 14 en 2015; 18 en 2016; 19 en 2017; 17 en 2018; 21 en 2019). Actualmente ocupa el lugar 17, tres lugares por debajo del contexto mexicano (lugar 14) y tres posiciones por encima del contexto español en 2019 (lugar 20). Cabe señalar que este año esta tendencia no apareció en el top 20 de España ni de China, lo que permite suponer que es una de las tendencias que posiblemente vaya en declive respecto a futuros años respecto a las demás.

15. *Regulación profesional del fitness*. Esta tendencia hace referencia a la necesidad identificada de regular legalmente el ejercicio profesional del sector fitness. En España esta tendencia ocupa uno de los primeros lugares (quinto lugar) y se posiciona como una de las tendencias más importantes al escalar dos posiciones respecto al año anterior. La relevancia que se le otorga a esta tendencia se pudiera entender a partir de que, en España, en los últimos años, se han hecho regulaciones de las profesiones deportivas sobre todo en las comunidades autónomas de Cataluña, La Rioja, Extremadura o Madrid (de la Cámara et al., 2020). Respecto al contexto internacional, hay una postura similar a la del mexicano donde ambas ocupan el lugar 15 del top 20, mientras que en China no aparece en este top. En México no se tiene la regulación profesional como se tiene en España, eso dificulta que los espacios de trabajo del sector fitness sean ocupados meramente por profesionales del área. Que esta tendencia aparezca en el top 20 de tendencias fitness en México, pone en manifiesto el interés y la necesidad de futuras investigaciones respecto al perfil profesional de los trabajadores de gimnasios y centros fitness. (Estrada-Marcén, Sanz, Casterad, Simón, & Roso, 2019) (Campos, González, Pablos, & Mestre, 2013)

16. *Entrenamiento personal en pequeños grupos*. Esta tendencia permite que el rol del entrenador personal se amplíe desde el entrenamiento estrictamente personalizado hasta el entrenamiento de grupos pequeños (más de dos y menos de cinco personas), donde suele haber un objetivo en co-

mún que motive y facilite el entrenamiento, y existe la posibilidad de ofrecer un descuento para grupos. Esta tendencia en México se encuentra seis lugares por debajo de la encuesta española (lugar 10) y no aparece en el top 20 de las tendencias chinas ni en las internacionales para 2020.

17. *Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)*. Los programas de HIIT, generalmente se realizan con periodos cortos de ejercicios de alta intensidad (<90%) seguidos de un corto periodo de descanso, que suponen habitualmente 30 minutos de trabajo total. En México esta tendencia ocupa uno de los últimos lugares, totalmente diferente al contexto internacional (segundo lugar) donde el HIIT se ha mantenido en los últimos años dentro del top cinco. Contrario a China, donde esta tendencia no aparece en el top 20. En el caso de España, hasta el año pasado, esta tendencia se había mantenido similar al ranking internacional, sin embargo, llama la atención que este año desciende hasta el puesto 12. Tal vez esta disminución de popularidad en España sea por la cada vez mayor constatación de su asociación con un mayor riesgo de lesiones (Rynecki, Siracuse, Ippolito, & Beebe, 2019). Otro factor que pudiera ayudar a comprender la presencia del método HIIT en el top 20 de tendencias fitness, es su efecto positivo en la salud, incluso para personas con Diabetes Tipo 2. (Montes de Oca, Gutiérrez, & Ponce, 2019)

18. *Entrenamiento del CORE*. Esta tendencia se refiere a programas basados en ejercicios que permitan la mejora del rendimiento deportivo, prevención de lesiones, así mismo como el desarrollo de las diversas capacidades de los músculos del tronco, especialmente la resistencia, fuerza y capacidad de estabilización de estructuras (Vera-García, 2015). Al igual que el *Entrenamiento en circuito*, el *Entrenamiento del CORE* presenta un declive general para 2020, puesto que en la encuesta española y en la internacional queda fuera del top 20 y aunque el año pasado se posicionó en el 10mo lugar en España, no apareció en la encuesta internacional 2019. Sin embargo, en el contexto mexicano y el chino, aún aparecen puntuados en el ranking de 2020 de manera similar en los últimos lugares (18 y 17 respectivamente). Esta tendencia posiblemente desaparezca del ranking en los próximos años.

19. *Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector*. Esta tendencia se refiere buscar nuevos grupos de clientes que puedan ser atraídos al sector fitness por medio de la creación de productos y servicios innovadores que se orienten a cubrir necesidades específicas. En la encuesta nacional española para 2019 se pudo observar el declive que sufría esta tendencia, que ha pasado de estar en el top 10 en 2017 a las últimas posiciones del top 20 (lugar 18) en el 2020 (de la Cámara et al., 2020), de igual manera este declive también se observa en la encuesta internacional donde en 2019 y 2020 no ha aparecido, al igual que en la encuesta China, donde este año tampoco aparece rankeada en el top 20.

20. *Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes*. Quedando fuera este año en las tendencias internacionales y españolas, esta tendencia queda en el último lugar del top 20 de tendencias fitness en México, haciendo claro el descenso que presenta esta tendencia para el 2020. Sin embargo, algunos estudios reportan que un alto porcentaje de usuarios de gimnasio (70%) utilizan *apps fitness* para acompañar sus entrenamientos. (Estrada-Marcén, Sánchez-Bermúdez, &

Simón-Grima, 2020)

Caso contrario a la encuesta en China donde ocupa el puesto número 11, esto puede ser debido a que los dispositivos móviles son un recurso con potencial para mejorar y aumentar la práctica de la actividad física, así como agregar un componente de motivación. Habrá que observar si para el futuro desaparece o recupera presencia esta tendencia que involucra el uso de aplicaciones como guía para la realización de ejercicios fitness. (Aznar, Cáceres, Trujillo & Romero, 2019)

El estudio presenta algunas debilidades, entre ellas, la carga de subjetividad en las respuestas de los participantes, las debilidades propias de una muestra no probabilística, las limitaciones de la aplicación de las encuestas en línea y las dificultades para alcanzar un suficiente índice de respuesta.

El estudio se realiza replicando la metodología de la Worldwide Survey of Fitness Trends y las adaptaciones de estudios nacionales realizados con anterioridad, lo que permite realizar comparaciones con los distintos estudios que se realizan, también ofrece la posibilidad de replicar la investigación los próximos años con la intención de realizar un estudio longitudinal y prospectivo de las tendencias fitness en México, así como dar pie a investigaciones más profundas sobre las tendencias fitness contemporáneas, el entrenamiento y en general de este ámbito de intervención profesional de la actividad física.

## Conclusiones

Se identificaron las que podrían ser las principales tendencias del fitness para México para 2020, las más relevantes fueron la contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines, el entrenamiento funcional y los programas de ejercicio y pérdida de peso. Con relación a la Worldwide Survey of Fitness Trends for 2020, se encontraron diferencias, puesto que en el top cinco de ambas no se presenta ninguna coincidencia. Con respecto a la encuesta española para 2020 se observan dos coincidencias: Equipos multidisciplinarios de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, profesionales de la actividad física) y entrenamiento de fuerza. Con respecto a la encuesta de China también se observan dos coincidencias (programas de ejercicio y pérdida de peso y entrenamiento de fuerza).

El estudio ofrece la posibilidad de conocer las tendencias fitness para México, reflexionar sobre su evolución y profundizar en su estudio, puede orientar a los empresarios para anticipar la construcción y equipamiento de instalaciones adecuadas y seguras, también puede alentar a los emprendedores a llevar a cabo proyectos innovadores que den respuesta a las necesidades actuales y ofrece información de primera mano para las universidades como material de referencia para actualizar los perfiles de egreso de los profesionales en actividad física, los contenidos de las unidades de aprendizaje y ofrecer capacitación continua para los egresados.

## Referencias

Aznar, I., Cáceres, R. Trujillo, J. & Romero, J. (2019). Impacto de las apps móviles en la actividad física: un meta-análisis

- sis. *Retos*, 36, 52-57. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/66628>
- American College of Sport Medicine. (16 de Diciembre de 2019). *ACSM's Health & Fitness Journal*. Obtenido de worldwide survey of fitness trends for 2020. Recuperado de: [https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2020/19/11100000/WORLDWIDE\\_SURVEY\\_OF\\_FITNESS\\_TRENDS\\_FOR\\_2020.aspx](https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2020/19/11100000/WORLDWIDE_SURVEY_OF_FITNESS_TRENDS_FOR_2020.aspx)
- Boned, C. J.-P. (2012). Perfil profesional de los trabajadores de los centros de fitness en España. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y del Deporte*, 15(58), 195-210. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista58/artperfil560.htm> DOI: 10.15366/rimcafd2015.58.001
- Cabeza-Carmona, M., Barranco-Ruiz, Y. & Villa-González, E. (2018). Programa de prevención de lesiones para la mejora de la salud articular del hombro en jóvenes triatletas. *Retos*, 35, 80-86. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/60602>
- Campos, I. A., González, R. M., Pablos, A. C., & Mestre, S. J. (2013). Situación sociodemográfica y formativa de los entrenadores personales en la Comunidad Valenciana. *Retos*, 24, 57-59. Obtenido de file:///C:/Users/francisco.gomez/Downloads/Dialnet-SituacionSociodemograficaYFormativaDeLosEntrenador-4473808.pdf
- Chung, J. L., Shiroy, D. M., Jones, L. Y., & Clark, D. O. (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*, 11, 95-106. Recuperado de: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11556-014-0144-1> DOI: 10.1007/s11556-014-0144-1
- Cuadri, J., Tornero, I., Sierra, Á. & Sáez, J. (2017). Revisión sistemática sobre los estudios de intervención de actividad física para el tratamiento de la obesidad. *Retos*, 33, 261-266. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/52996>
- De la Cámara, M. Á., Valcarce-Torrente, M., & Veiga, O. L. (2020). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para el Año 2020. *Retos*, 37, 427-433. Recuperado de: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/74179>
- Estrada-Marcén, N., Sanz, G. G., Casterad, S. J., Simón, G. J., & Roso, M. A. (2019). Perfil profesional de los trabajadores del sector del fitness en la ciudad de Zaragoza. *Retos*, 35, 185-190. Obtenido de file:///C:/Users/francisco.gomez/Downloads/PerfilprofesionaldeLosTrabajadoresdelSectorFitnessenlaCiudaddeZaragoza.pdf
- Estrada-Marcén, N., Sánchez-Bermúdez, J., Simón-Grima, J. & Casterad-Seral, J. (2019). Uso de dispositivos fitness por parte de usuarios de gimnasios. *Retos*, 38, 26-32. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/73108>
- Gauna, C. (2011). *Participación social en los procesos de desarrollo local*. Puerto Vallarta: Universidad de Guadalajara.
- Gómez, C. L. (2019). Desarrollo Local Del Mercado Fitness: Puerto Vallarta, México. *Revista de Educación Física, (Rev Edu Fís / J Physical Edu)*, 1(1), 1-7. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6935996>
- Gómez, C. L., Adrete, L. K., & Cortés, A. P. (2019). Intersecciones de la tecnología: Esports, entrenamiento deportivo y fitness. *Revista Mexicana de Derecho Deportivo, Año 1*, Numero 1, 89-104.
- 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*, Numero 61, 86-97. Recuperado de: [http://emasf2.webcindario.com/EmasF\\_61.pdf](http://emasf2.webcindario.com/EmasF_61.pdf)
- Guillén, L., Bueno, E., Gutiérrez, M. & Guerra, J. (2018) Programa de actividad física y su incidencia en la depresión y bienestar subjetivo de adultos mayores. *Retos*, 33, 14-19. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/49638/35594>.
- Hart, P. D. & Buck, D. (2019). The effect of resistance training on health-related quality of life in older adults: Systematic review and meta-analysis. *Health Promotion Perspectives*, 9(1), 1-12. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6377696/> DOI: 10.15171/hpp.2019.01
- Martínez-López, E., Moreno-Cerceda, J., Suarez-Manzano, S. & Ruiz-Ariza, A. (2017). Efecto y satisfacción de un programa de actividad física controlada por pulsómetro en el índice de masa corporal de escolares con sobrepeso-obesidad. *Retos*, 33, 179-184. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/58019>
- Miranda-Aguilar, D., Valdés-Badilla, P., Herrera-Valenzuela, T., Guzmán-Muñoz, E., Magnani, B., Méndez-Rebolledo, G. & López-Fuenzalida, A. (2019). ¿Bandas elásticas o equipos de gimnasio para el entrenamiento de adultos mayores? *Retos*, 37, 370-378. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/73009/45595>
- Montes de Oca García, A., Gutiérrez Manzanedo, J. & Ponce González, J. (2019). Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT) como herramienta terapéutica en pacientes con Diabetes Mellitus Tipo 2: Una revisión narrativa. *Retos*, 36, 633-639. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/69762>
- Pike, A., Rodríguez-Pose, A. & Tomaney, J. (2011). *Desarrollo local y regional*. Valencia: Editorial Valencia Publicaciones.
- Rynecki, N. D., Siracuse, B. L., Ippolito, J. A. & Beebe K. S. (2019). Injuries sustained during high intensity interval training: are modern fitness trends contributing to increased injury rates? *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(7), 1206-1212. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30758171> DOI: 10.23736/S0022-4707.19.09407-6
- Sánchez Fernández, J., Muñoz Leyva, F., & Montorós Ríos, F. J. (2009). ¿Cómo mejorar la tasa de respuesta en encuestas online? *Revista de Estudios Empresariales, Número:1*, 45-62. Recuperado de: file:///C:/Users/francisco.gomez/Downloads/Dialnet-ComoMejorarLaTasaDeRespuestaEnEncuestasOnline-3039865%20(2).pdf
- Thompson, W. R. (2006). Worldwide survey reveals fitness trends for 2007. *ACSMs Health Fit J*; 10(6), 8-14. Recuperado de: <https://insights.ovid.com/acsm-health-fitness/>

acsms/2006/11/000/worldwide-survey-reveals-fitness-trends-2007/6/00135124

Thomsom, W. R. (2018). Worldwide survey of fitness trends for 2019. *ACSM 's Health & Fitness Journal*, 22(6), 10-17. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/329870870-WORLDWIDE\\_SURVEY\\_OF\\_FITNESS\\_TRENDS\\_FOR\\_2019](https://www.researchgate.net/publication/329870870-WORLDWIDE_SURVEY_OF_FITNESS_TRENDS_FOR_2019)

Thomsom, W. R. (2019). Worldwide survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, Volume 23, Number 6, 10-18. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/328536622-WORLDWIDE\\_SURVEY\\_OF\\_FITNESS\\_TRENDS\\_for\\_2019](https://www.researchgate.net/publication/328536622-WORLDWIDE_SURVEY_OF_FITNESS_TRENDS_for_2019) DOI: 10.1249/FIT.0000000000000526

Vera-García, F. J. (2015). Core stability: concepto y aportaciones al entrenamiento y la prevención de lesiones. *Rev Andal Med Deporte*, volumen 8, número 2, 79-85. Recuperado de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1888-75462015000200006](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1888-75462015000200006) DOI: 10.1016/j.ram.2014.02.004.

Vorobiova, A. (2019). World and national fitness trends 2019. *Sport science and human health*, 1(1), 62-69. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/332980449\\_World\\_and\\_national\\_fitness\\_trends\\_2019](https://www.researchgate.net/publication/332980449_World_and_national_fitness_trends_2019) DOI: 10.28925/2664-2069.2019.1.2

Yong-Ming, L., Jia, H., Yang, L., Ran, W., Ru, W., Xue-Ping, W., & Zhen-Bo, C. (2019). CHINA SURVEY OF FITNESS TRENDS FOR 2020. *American College of Sports Medicine*, Volume 23, Number 6, 19-27. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/336806717\\_CHINA\\_SURVEY\\_OF\\_FITNESS\\_TRENDS\\_FOR\\_2020](https://www.researchgate.net/publication/336806717_CHINA_SURVEY_OF_FITNESS_TRENDS_FOR_2020) DOI: 10.1249/FIT.0000000000000522

#### Anexo 1

Worldwide Survey of Fitness Trends for 2020 adaptada al español

Orden en la encuesta	Nombre o denominación
1	Contratación de profesionales "certificados"
2	Entrenamiento funcional
3	Programas de ejercicio y pérdida de peso
4	Entrenamiento personal
5	Entrenamiento intervalico de alta intensidad (HIIT)
6	Entrenamiento con el peso corporal
7	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness
8	Programas de fitness para adultos mayores
9	Entrenamiento del core
10	Monitorización de los resultados de entrenamiento
11	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)
12	Entrenamiento de fuerza
13	Entrenamiento personal en pequeños grupos
14	Clases de "pos-rehabilitación"
15	Clases colectivas (Group training)
16	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector
17	Prevención/readaptación funcional de lesiones
18	Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil
19	Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes
20	Entrenamiento en circuito
21	Tecnología portátil para "vestir" relacionada con el deporte (pulseras, relojes, etc)
22	Estudios de Fitness y "Centros Fitness Boutique"
23	Actividades de fitness al aire libre (Outdoor fitness)
24	Yoga
25	Programas de salud y ejercicio en el centro de trabajo
26	Ciclismo indoor
27	Corrección postural (fitness postural)
28	Pilates
29	Entrenamiento específico para un deporte
30	Entrenamiento pre y pos-parto
31	Iniciativa "Ejercicio es Medicina" del ACSM
32	Wellness coaching / Coaching de salud
33	Material de liberación miofascial y movilidad (Foam roller, etc)
34	Fitness inmersivo, virtual y con realidad aumentada
35	Actividades de "dance fitness"
36	Receta deportiva: derivación a programas de ejercicio por profesionales sanitarios
37	Canales de fitness/fitness influencers
38	Taichi
39	Fitness en streaming
40	Gimnasios sostenibles o eco
41	Entrenamiento para running y carreras populares
42	Entrenamiento para carreras de obstáculos
43	Entrenamiento en barras

GCAFYD: Graduados/Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
Para valorar la relevancia de las tendencias propuestas se utiliza una escala tipo Likert de 1 (menor probabilidad de ser una tendencia) a 10 (mayor probabilidad de ser una tendencia).  
A la encuesta se le agrega una sección de datos sociodemográficos.

