



Revista Digital de Educación Física

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

DESARROLLO Y ACTUALIDAD DEL MERCADO FITNESS EN PUERTO VALLARTA, MÉXICO

Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez

Profesor de Tiempo Completo, Departamento de Psicología, Centro Universitario de la Costa, Universidad de Guadalajara
Email: franciscojacobogomez@gmail.com

José Carlos Cervantes Ríos

Profesor de Tiempo Completo, Departamento de Artes, Educación y Humanidades, Centro Universitario de la Costa, Universidad de Guadalajara
Email: josephk50@hotmail.com

Adilson Marques

Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal & Centro de Investigação em Saúde Pública, Escola Nacional de Saúde Pública, Universidade Nova de Lisboa, Portugal
Email: adncmpt@gmail.com

RESUMEN

El desarrollo de gimnasios y centros de entrenamiento, sus características e impacto y los gustos de la población con relación a las actividades físicas de entrenamiento, se asocian a los cambios económicos, sociales, medioambientales, políticos y culturales que suceden en el contexto local y muestran cómo la globalización se manifiesta en él, esta situación orienta a la necesidad de un análisis constante para entender las necesidades de la población y presentar soluciones innovadoras a las problemáticas existentes, El objetivo del estudio es analizar el desarrollo local de Puerto Vallarta, particularmente el contexto de los gimnasios, centros y box de entrenamiento, sus características e impacto, describir los gustos de la población con relación a las actividades físicas de entrenamiento, así como los niveles de actividad física de la población.

PALABRAS CLAVE:

Actividad física; entrenamiento; salud; bienestar; gimnasio.

INTRODUCCIÓN.

El presente trabajo se refiere al desarrollo local de Puerto Vallarta, particularmente en el contexto de los gimnasios, centros y box de entrenamiento, sus características e impacto, presenta los gustos de la población local con relación a las actividades físicas de entrenamiento, así como los niveles de actividad física principalmente en la población adolescente y joven de la localidad.

En Puerto Vallarta, los negocios relacionados con el ejercicio físico van en aumento, significándose como relevantes en la economía, creación de empleos, emprendimiento e integración como parte de los servicios complementarios para el turismo (Gómez, 2015), poniendo de manifiesto el avance de estos servicios relacionados con el mejoramiento de la salud y la imagen corporal en el mercado local (González, 2018).

Para entender este fenómeno se deben analizar los cambios económicos, sociales, medioambientales, políticos y culturales que suceden en el contexto local y cómo la globalización se manifiesta en él (Pike, Tomaney, & Rodríguez, 2011). Puerto Vallarta ha vivido un acelerado proceso de desarrollo a partir de la segunda mitad del siglo XX (Guzmán & Anaya, 2009), esta situación orienta el análisis constante del desarrollo local para entender las necesidades de la población y presentar soluciones innovadoras a las problemáticas existentes (Gauna, 2011).

El análisis del mercado fitness en Puerto Vallarta surge de la observación del avance que las actividades fitness han tenido desde la década de 1990 en México y el mundo, y como se han consolidado como actividades de ocio, de la formación integral y desarrollo del ser humano, así como, parte de la prevención en salud (Landa, 2009), a partir de esto se consideró relevante conocer el estado que guarda este sector en Puerto Vallarta, tanto para los empresarios, las autoridades locales, las universidades y la sociedad.

Por otra parte, se debe considerar la transición epidemiológica que vivimos en la actualidad, donde se pasó de las enfermedades infecto-contagiosas a las enfermedades cardiometabólicas y estas, particularmente están relacionadas entre otros, con los comportamientos sedentarios. Los cambios económicos, sociales, medioambientales, políticos y culturales han traído un incrementado las enfermedades cardiometabólicas como la diabetes, la hipertensión y las dislipidemias (Frenk, 2019). Los tratamientos de estas enfermedades suponen un alto gasto sanitario en las finanzas públicas y en las finanzas de los hogares (Juan, 2015).

En el marco de la teoría del desarrollo local (Pike, Tomaney, & Rodríguez, 2011) se analizó la literatura existente sobre las tendencias del mercado fitness en el mundo y el caso de algunos países, con la intención de entender el contexto global. A partir de una visión desde lo local (Guzmán & Anaya, 2009) se observó el desarrollo de las tendencias fitness en Puerto Vallarta y cómo los cambios políticos, económicos, sociales y culturales derivados del tránsito de una economía asociada al sector primario a una economía asociada al sector terciario han determinado la forma de vida actual de los vallartenses. Para entender el estado que guarda el Municipio con relación a la actividad física (Gómez, González, Pelayo, & González, 2018) y a las tendencias del fitness (González, 2018) se partió de los datos y reflexiones contenidas en la literatura que analiza el contexto local.

El objetivo del estudio es analizar el desarrollo local de Puerto Vallarta, particularmente en el contexto de los gimnasios, centros y box de entrenamiento, sus características e impacto, describir los gustos y apetencias de la población con relación a las actividades físicas de entrenamiento, así como los niveles de actividad física principalmente en la población adolescente y joven de la localidad.

1. DESARROLLO.

El desarrollo local se ha significado a partir de la segunda mitad del siglo XX como un objeto de análisis, de reflexiones sobre cómo el proceso de globalización se manifiesta en los contextos locales, propiciando en alguna medida diferencias en términos económicos, sociales, medioambientales, políticos y culturales de los distintos grupos sociales y geográficos que integran una comunidad. Entre otros, algunos de los tópicos relevantes son la prosperidad, el bienestar, la calidad de vida y la reducción de las desigualdades (Pike, Tomaney, & Rodríguez, 2011). En la obra de Guzmán y Anaya, "Puerto Vallarta desde dónde vienes, hacia dónde vas", Puerto Vallarta se presenta como un caso de evolución asociado a un territorio, que ha vivido un acelerado proceso de desarrollo local. La población ha manifestado una serie de cambios morfológicos, fisiológicos y conductuales como proceso adaptativo a los cambios políticos, económicos y sociales derivados entre otros factores, del tránsito de una economía local asociada al sector primario con actividades agrícolas, ganaderas y pesqueras a una enfocada al sector terciario dedicada particularmente al turismo en actividades como el traslado, alojamiento, alimentos, diversión y venta de accesorios, definiendo entre otros factores la forma de vida actual de los vallartenses (Guzmán & Anaya, 2009).



Figura 1. Ubicación geográfica de Puerto Vallarta

Una de las aportaciones más importantes que el análisis del desarrollo local ha derivado, es la afirmación de que en buena medida las acciones que se generan e impactan positivamente en las comunidades, generalmente parten de las experiencias que se tienen en el territorio. Las políticas se deben desarrollar del reconocimiento de las propias necesidades, de sus características y de su historia de vida como sociedad, en la búsqueda de acciones encadenadas a su realidad a partir de tres actores: las empresas, el gobierno y la sociedad (Gauna, 2011).

Las estadísticas sobre morbilidad de la Organización Mundial de la Salud en 2018 presentan que las principales causas de muerte en 2016 están asociadas a las enfermedades cardiometabólicas (Organización Mundial de la Salud, 2018; Lozano y otros, 2012). De acuerdo a la literatura científica, existe evidencia de que las enfermedades cardiometabólicas están asociadas a los hábitos no saludables (Davies & otros, 2014). El nuevo paradigma en salud (salutogénico) preventivo está relacionado con la teoría de las determinantes en salud, estas determinantes son medioambientales, sociales, biológicas y comportamentales, esta última está asociada entre otras, a los comportamientos activos o sedentarios, y estos a su vez son a los que se les atribuye una mayor carga con relación a las principales causas de muerte en la actualidad (Marques, Almeida, Bordado, Cortés, & Gómez, 2018).

México se puede clasificar como un país de doble esfuerzo sanitario, generalmente en los países de ingresos medianos, se presentan altos índices de mortalidad por enfermedades transmisibles, y al mismo tiempo, también se presentan altos índices de mortalidad por enfermedades no transmisibles (Organización Mundial de la Salud, 2018). La ENSANUT 2016 expone que la prevalencia de enfermedades cardiometabólicas es significativa, 9,4% de población presenta diabetes, 25% hipertensión y 28% algún tipo de dislipidemia (Instituto Nacional de Salud Pública, 2016), la atención de estos padecimientos y sus consecuencias representa un gasto para la Secretaría de Salud de alrededor de 40 mil millones de pesos anuales (Juan, 2015).

Según las estadísticas del Consejo Nacional de Población en 2017, Puerto Vallarta tiene 275,640 habitantes y 223,268 de ellos mayores de 20 años (Consejo Nacional de Población, 2017), tomando en cuenta la prevalencia diabetes, hipertensión y dislipidemias reportada en la ENSANUT 2016, tan solo en el municipio, alrededor de 161,869 viven con sobrepeso u obesidad, alrededor de 22,327 padecen diabetes, 55,817 padecen hipertensión y alrededor de 63,355 padecen algún tipo de dislipidemia. Las principales causas de muerte en México se atribuyen a las enfermedades cardiometabólicas (INEGI, 2019).

Con relación a la práctica de actividad física realizada en el tiempo libre, tan solo el 25% de los mexicanos la realiza de manera suficiente de acuerdo a los lineamientos de la Estrategia Mundial para la Actividad Física 2019 de la Organización Mundial de la Salud, sin embargo, el 50% de la población se considera activa físicamente, y por el contrario la mayoría de los mexicanos no practica deporte ni realiza actividades físicas en su tiempo libre para mejorar su salud, la ciudadanía argumenta no tener suficiente tiempo para ejercitarse. Extensas jornadas laborales, falta de equipamiento e infraestructura en espacios públicos y falta de promoción de esquemas de movilidad urbana para desplazamientos no motorizados, propician la inactividad física (Zamora, 2018).

En la literatura científica se tiende a escribir más sobre las consecuencias de la inactividad física y los comportamientos sedentarios (Soler & Castañeda, 2017), sin embargo, es importante exponer los beneficios que se asocian a la práctica regular de actividad física. Por una parte, ofrece beneficios anatómico estructurales, mantiene el tono muscular, previene la sarcopenia, amortigua la pérdida de la fuerza, mejora la postura corporal y mantiene la densidad mineral ósea. Desde el punto de vista fisiológico, regula el sistema endócrino, disminuye la resistencia a la insulina y estimula su producción, ayuda a regular los niveles de glucosa, reduce el riesgo cardiaco, disminuye la tensión arterial y regula los niveles de colesterol en sangre (Barengo & otros 2004; Lee, Sesso, Oguma, y Paffenbarger, 2004; Frank Andresen, y Schmid, 2004). Con relación al bienestar psicológico previene la depresión, amortigua el deterioro cognitivo, disminuye los niveles de estrés y ansiedad (Adams, Katz, & Shenson, 2016). Por otro lado, reduce la morbilidad en presencia de factores de riesgo, por ejemplo, en padecimiento de diabetes hasta en 65%, previene la pérdida de la autonomía, la pérdida de la función, amortigua el aislamiento y con ello la posibilidad de muerte (Marques, Peralta, Rübio, Gómez, & González, 2018).

Es importante hacer una precisión conceptual del término actividad física. Para esto, se puede partir de la división del tiempo que plantea Norbert Elías en tiempos: obligado, condicionado, de descanso y libre. En el obligado, se ubican las actividades laborales o las escolares, en el condicionado se contemplan la administración del hogar, convivencia con la familia, actividades religiosas, de higiene, ciclos fisiológicos y los traslados. El tiempo de descanso se asocia a las horas de sueño y el libre es el restante, en él se realizan acciones con libertad de elección (Elías & Dunning, 1992).

A partir de la década de 1990 las actividades fitness se han ido consolidando como actividades de ocio y también como parte de la atención integral en salud. El Colegio Americano de Medicina del Deporte (American College of Sports Medicine, ACSM) ha realizado a partir de 2006 encuestas sobre las tendencias del mercado fitness con la intención de anticipar cuáles serán, a nivel global, las principales tendencias del fitness, proporcionando información que ha permitido observar la evolución de distintas actividades, algunas que se manifiestan como tendencias identificadas con carácter duradero en el sector y otras que se manifiestan como moda al adquirir gran popularidad en un momento determinado y cayendo rápidamente (Thomson, 2017). En España se han aplicado encuestas a partir de 2016 permitiendo orientar específicamente a las organizaciones y a los profesionales del sector fitness español (Veiga, Valcarce, King-Clavero, & de la Camara, 2019).

El incremento en el número de personas que requieren servicios fitness, la diversificación en los grupos de edad, en las necesidades y motivaciones específicas, así como de los gustos y las apetencias de los usuarios de estos servicios, orientan a la necesidad de anticipar las nuevas tendencias de los próximos años, con la intención de formar el capital humano, generar los conocimientos necesarios, adquirir el equipamiento pertinente, así como acondicionar espacios seguros y adecuados para la práctica.

En el contexto de Puerto Vallarta, los negocios relacionados con el ejercicio físico van en aumento, en 2015 se reportaban 79 centros fitness (Gómez, 2015) y en 2018 102, significándose como relevantes en la economía, creación de empleos, emprendimiento e integración como parte de los servicios complementarios para el

turismo, la consolidación de los servicios relacionados con el mejoramiento de la salud y la imagen corporal se pone de manifiesto en la relevancia que ocupan ahora en el mercado local (González, 2018). Estos negocios por su naturaleza se pueden clasificar como de emprendimiento de oportunidad (Amorós & Poblete, 2013), relacionados con los estilos de vida, asociados al ocio, desarrollo, bienestar y calidad de vida a largo plazo de la comunidad (Reverter & Barbany, 2007).

No existe un registro confiable tanto en las instituciones públicas como en las cámaras de comercio local, sobre el número de centros fitness existentes en Puerto Vallarta, situación por la cual se emprendió un esfuerzo por conocer estos datos. Se ubicaron en Puerto Vallarta al menos 102 centros fitness entre gimnasios, box de crossfit, estudios y centros de iniciación deportiva con programas de acondicionamiento físico. De acuerdo al número de centros fitness en Puerto Vallarta y la media de usuarios por centro, se calculan alrededor de 26,000 usuarios de los centros fitness en Puerto Vallarta, son ligeramente en mayor medida mujeres (56.54%) y la edad promedio de los usuarios es de 23 años, dedican alrededor de siete horas por semana y con relación a la permanencia en la práctica de ejercicio físico en centros fitness, un poco más de la mitad (53.58%) tiene dos años o menos y tan solo uno de cada cinco ha permanecido más de cinco años en la práctica (González, 2018). Los centros fitness se pueden categorizar en cuatro sectores principales, tomando en cuenta el sector económico al que pertenecen, sus fines y algunas características: fitness comercial se pueden definir como organizaciones comerciales con ánimo de lucro, fitness comunitarios se reconocen como organizaciones públicas o de asociaciones sin ánimos de lucro, los programas de fitness corporativo son servicios o programas promovidos por empresas, son para sus trabajadores y los fitness médicos se entienden como programas o servicios promovidos por organizaciones de carácter sanitario público o privado, orientados a la prevención o tratamiento de problemas de salud (Thomson, 2017).

En Puerto Vallarta los centros fitness comerciales cuentan con la mayor proporción de usuarios (60.22%), seguido de los centros fitness comunitarios (20.16%) y en menor medida los centros de carácter corporativo (7.56%) y sanitario (4.62%). Véase figura 2.

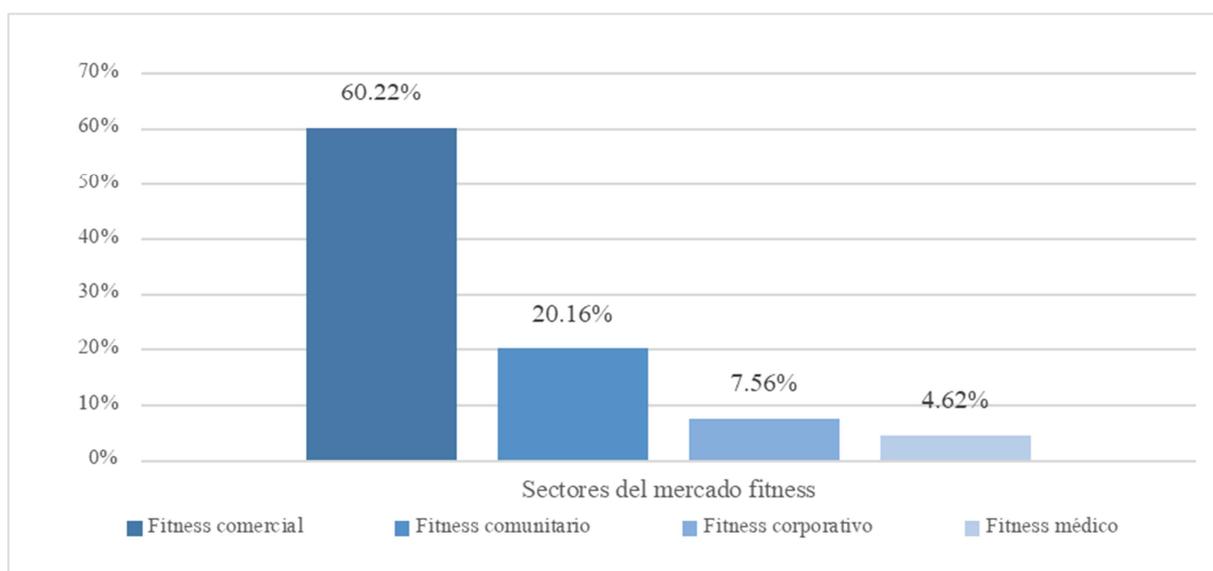


Figura 2. Sectores del mercado fitness en Puerto Vallarta

De acuerdo a las características específicas, los centros fitness se tipifican como centros al aire libre, municipales, privados de bajo costo, privados de costo medio, privados de costo alto, a domicilio, privado con restricción de ingreso y estudio o boutique (Thomson, 2017). Los usuarios de centros fitness de Puerto Vallarta reconocen en mayor medida a la institución donde regularmente asisten como de costo medio (50.42%), seguido de costo bajo (22.68%), al aire libre (7.14%) y en menor medida el resto. Véase figura 3.

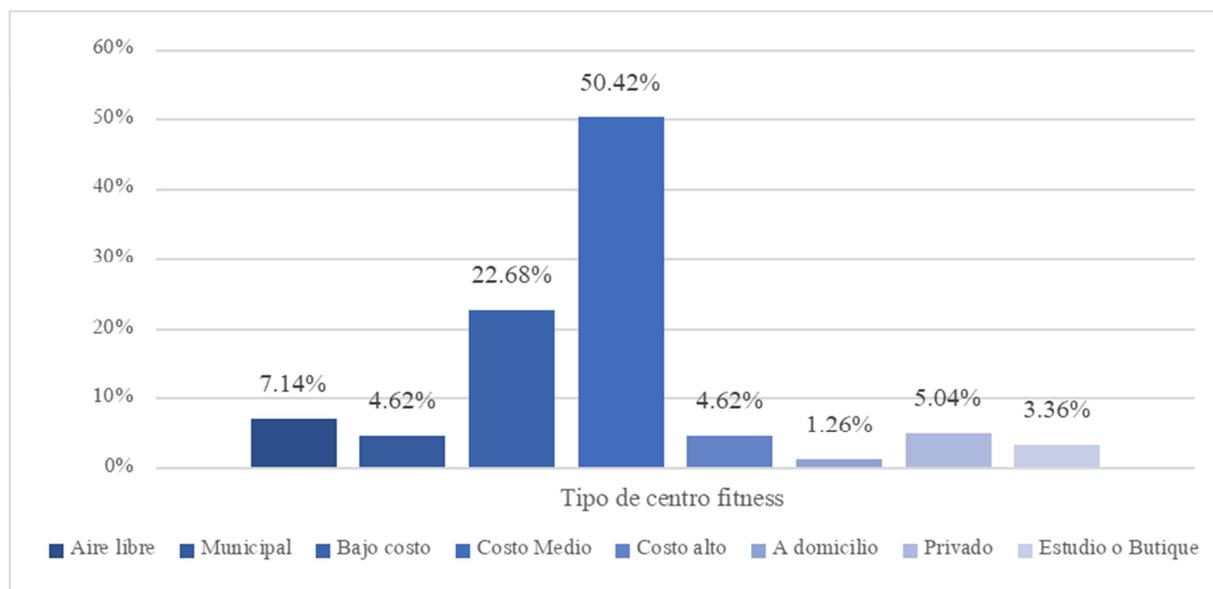


Figura 3. Tipos de centros fitness en Puerto Vallarta

La inversión económica de los usuarios del sector fitness de Puerto Vallarta se clasifica en tres conceptos: el pago al centro de entrenamiento al que asiste, con un promedio de gasto mensual de \$457.00, inversión en la compra de suplementos alimenticios con un promedio de gasto mensual de \$566.00, e inversión por compra de artículos deportivos con un promedio de gasto mensual de \$732.00. Véase tabla 1.

Tabla 1.

Inversión económica mensual de usuarios en servicios, suplementos alimenticios y artículos fitness en Puerto Vallarta.

Conceptos de inversión		Inversión en pesos mexicanos \bar{x}
Válidos	Pago mensual al centro fitness	\$457.88
	Inversión mensual en compra de suplementos alimenticios	\$566.36
	Inversión mensual en compra de artículos fitness	\$732.78

Media de la inversión en pesos mexicanos de los usuarios de centros fitness en tres conceptos, el pago por membresía o mensualidad del centro, inversión en la compra de suplementos alimenticios (vitaminas, minerales, proteínas, energéticos) e inversión en la compra de artículos fitness (ropa, tenis, accesorios).

Tomando en cuenta la inversión mensual total, el número de centros y la media de usuarios, el mercado fitness en Puerto Vallarta puede ascender alrededor de quinientos cuarenta millones de pesos al año (González, 2018).

Actualmente se ha manifestado una diversificación en los grupos poblacionales que demandan programas de ejercicio físico, también se muestran cambios en relación a las motivaciones para realizar actividad físico deportiva, anteriormente la competencia y la aspiración a ganar era el motivo principal, ahora la actividad física para la salud y por objetivos estéticos se muestran como las motivaciones principales, seguido de socialización y convivencia, dejando hasta en un tercer plano a la aspiración de competir y ganar (Moreno, Pavón, Gutiérrez, & Sicilia, 2005). Esta diversificación de los grupos poblacionales y cambios en las motivaciones para la práctica de actividad física repercuten en los gustos y apetencias de los usuarios de los centros fitness.

En Puerto Vallarta la demanda para los próximos años está asociada al ejercicio para combatir la obesidad en niños y adolescentes, contar con profesionales del fitness con formación, cualificados y con experiencia, ejercicio y pérdida de peso, ejercicio para poblaciones con enfermedades cardiometabólicas, así como, programas de salud y ejercicio en el centro de trabajo. El caso de Puerto Vallarta (González, 2018) presenta algunas coincidencias con otros contextos locales como es el caso de los resultados expuestos en la Encuesta Nacional de Tendencias en Fitness en España (Veiga, Valcarce, King-Clavero, & de la Camara, 2019) y con la situación internacional expuesta en Worldwide survey of fitness trends for 2018 (Thomson, 2017). La necesidad de contar con personal formado, cualificado y experimentado se muestra dentro de las primeras cuatro tendencias tanto en Puerto Vallarta, España y en el mundo, por otro lado, la oferta de programas de entrenamiento para la pérdida de peso se presenta en los primeros lugares en Puerto Vallarta y en España. El resto de las principales demandas de actividades en los centros fitness de Puerto Vallarta están centradas en el ejercicio para combatir la obesidad en niños y adolescentes, actividad física y pérdida de peso y el ejercicio para poblaciones con enfermedades cardiometabólicas, esto se asocia de manera directa al contexto en salud pública que actualmente se vive en México con relación al sobrepeso y la prevalencia de enfermedades cardiometabólicas (Instituto Nacional de Salud Pública, 2016).

Otras tendencias crecientes en el fitness se dan a partir de la tecnología y los nuevos espacios de convivencia. Actualmente una gran parte de la población cuenta con acceso a dispositivos electrónicos, la accesibilidad al internet va en el mismo sentido ya sea a través de WIFI gratuito o por contrato con las distintas empresas que ofrecen el servicio (Echeburúa & de Corral, 2010). Estos factores han facilitado la interacción de las personas con las redes sociales virtuales.

El influencer se ha erigido como una versión actualizada del líder de opinión tradicional como una herramienta del marketing, cuyo valor reside en saber combinar sus labores de prescriptor con el cuidado y gestión de su marca personal en el entorno de las redes sociales (Naum, 2018). Actualmente los 10 principales influencers del fitness alcanzan en Instagram 39,482,812 seguidores y en Twitter 2,593,624, en Facebook 52,303,914 likes y en YouTube 4,958,879 suscripciones, no se encontró un registro por país, región o ciudad con relación a estos seguidores, las características de los influencers y sus prescripciones van desde **consejos** o rutinas de yoga, pilates, programas de entrenamiento con métodos propios, asesoría

nutricional, guía de cocina y alimentos, venta de libros, maquillaje, equipamiento deportivo, ropa y accesorios y franquicias de gimnasio (Forbes, 2019).

Las Apps de fitness y salud son las aplicaciones de salud y bienestar para dispositivos móviles, y son una tendencia creciente, esto puede significar que cada vez más personas optarán por eliminar el gimnasio por completo y ponerse en forma cuando y donde les convenga, desde la comodidad de sus dispositivos. Sus servicios van desde programas de entrenamiento, planes de comidas personalizados, búsqueda de centros de entrenamiento en distintos lugares del mundo, cálculo calórico de los alimentos, clases interactivas, información sobre la calidad del sueño y evaluación de la calidad de los alimentos (Bell, 2019).

El alto impacto social de los influencers, en algunos casos pudiera convertirse en un problema, asociado a la falta de formación profesional de los mismos, a la credibilidad y seguimiento que sus seguidores brindan a sus recomendaciones. Por otro lado, con respecto a las Apps se deben tener precauciones, esto debido a la falta de individualización tanto de las sesiones de entrenamiento como de las pautas de alimentación; también hay que considerar la confiabilidad de los métodos, implementos, mediciones y estándares utilizados para la creación de las Apps y los servicios que ofrecen. En todo caso habrá que considerar que el asesoramiento regular para mejorar la dieta o mejorar las rutinas de ejercicio físico deberían estar ligadas a la asistencia con profesionales de la nutrición y con profesionales de la actividad física.

De acuerdo a estudios realizados en Puerto Vallarta (Gómez, González, Pelayo, & González, 2018), más de la mitad de los jóvenes universitarios abandonaron la actividad física por falta de tiempo, preferencia por otras actividades, pereza, desgano, resultados por debajo de las expectativas y el desempeño por debajo de la autovaloración, configurando a éste como el principal problema asociado a la inactividad física. Son los resultados los que de manera más significativa orientan a reflexionar sobre la necesidad de evaluar de manera continua los gustos, apetencias y motivos para la práctica de la actividad física de la población local para incrementar las posibilidades de ofrecer programas y actividades que se encuentren dentro de los gustos de la población, y con ello tratar de disminuir los indicadores de abandono de la actividad física.

2. CONCLUSIÓN.

En el contexto de Puerto Vallarta, los negocios relacionados con el ejercicio físico van en aumento, significándose como relevantes en la economía, creación de empleos, emprendimiento e integración como parte de los servicios para el turismo, la demanda de actividades en los centros fitness para los próximos años, está asociada al ejercicio y salud, así como contar con profesionales con formación, cualificados y con experiencia. Estos resultados presentan coincidencias con otros contextos locales y con la situación internacional en la necesidad de contar con personal formado, cualificado y experimentado, así como, la oferta de programas de ejercicio y salud. Otras tendencias crecientes en el fitness se dan a partir de la tecnología y los nuevos espacios de convivencia, como los influencers y las Apps de fitness y salud, en este sentido se deben tener precauciones debido a la falta de individualización tanto de las sesiones de entrenamiento como de las pautas de alimentación; también se debe poner a consideración la confiabilidad de

los métodos, implementos, mediciones y estándares utilizados para la creación de las Apps y los servicios que ofrecen.

La información que se presenta ofrece la posibilidad de reflexionar sobre el desarrollo del mercado fitness en el contexto local, su relevancia económica, creación de empleos y posible impacto en la reducción en los gastos sanitarios, puede orientar al sector privado para anticipar la construcción y equipamiento de instalaciones adecuadas y seguras, reflexionar sobre las políticas de contratación de instructores y entrenadores, también puede alentar a los emprendedores a llevar a cabo proyectos innovadores que den respuesta a las necesidades actuales. Las autoridades municipales pueden redefinir sus políticas públicas y programas con respecto a la actividad física, dejar un poco la visión deportivista y tener una visión más diversa en cuanto a la oferta de programas y actividades, las universidades deben actualizar continuamente los perfiles de egreso de los profesionales en cultura física, actualizar sus programas de acuerdo a las tendencias actuales y ofrecer capacitación continua para los egresados.

3. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Adams, M. L., Katz, D. L., & Shenson, D. (2016). A healthy lifestyle composite measure: Significance and potential uses. *Preventive Medicine*, Mar; 84: 41-7

Amorós, J., & Poblete Cazenave, C. (2013). Aspiraciones de los emprendedores en Chile y el mundo 2012. GEM Global entrepreneurship monitor, Universidad del Desarrollo, Chile.

Barengo, N., Hu, G., Lakka, T., Pekkarinen, H., Nissinen, A., & Tuomilehto, J. (2004). Low physical activity as a predictor for total and cardiovascular disease mortality in middle-aged men and women in Finland. *European Heart Journal*, 25(24), 2204-2211.

Consejo Nacional de Población. (13 de octubre de 2017). STRATEGOS Revista Digital del Instituto de Información Estadística y Geografía. Obtenido de STRATEGOS Revista Digital del Instituto de Información Estadística y Geografía: <https://iieg.gob.mx/strategos/portfolio/poblacion-en-jalisco-2017/>

Davies, S. C., Winpenny, E., Ball, S., Fowler, T., Rubin, J., & Nolte, E. (2014). For debate: A new wave in public health improvement. *Lancet*, 384(9957), 1889-1895.

Elías, N., & Dunning, E. (1992). Deporte y ocio en el proceso de la civilización. Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica S. A. de C. V.

Frank, L., Andresen, M., & Schmid, T. (2004). Obesity relationships with community design, physical activity, and time spent in cars. *American Journal of Preventive Medicine*, 27(2), 87-96.

Frenk, J. (16 de marzo de 2019). Instituto Nacional de Salud Pública. Obtenido de Instituto Nacional de Salud Pública: <https://www.insp.mx/avisos/4515-salud-publica-conceptos-juliofrenk.html>

Gauna, C. (2011). Participación social en los procesos de desarrollo local. Puerto Vallarta: Universidad de Guadalajara.

Gómez Chávez, L. F. (2015). PLAN DE GESTIÓN 2015 -2018 PARA LA LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA. Puerto Vallarta: Universidad de Guadalajara.

González González, M. J. (7 de diciembre de 2018). Mercado Fitness de Puerto Vallarta. Puerto Vallarta, Jalisco, México.

Guzmán Mejía, R., & Anaya Corona, M. (2009). Puerto Vallarta: Desde dónde vienes, hacia dónde vas. Tepatlán de Morelos: Universidad de Guadalajara.

INEGI. (16 de marzo de 2019). Cuentame.inegi.org. Obtenido de Cuentame.inegi.org:
<http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/defunciones.aspx?tema=P>

Instituto Nacional de Salud Pública. (2016). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (ENSANUT 2016). Ciudad de México: Instituto Nacional de Salud Pública.

Juan, M. (9 de julio de 2015). Obesidad y sobrepeso, tema de seguridad nacional. (J. López Dóriga, Entrevistador)

Landa, M. (2009). Subjetividades y consumos corporales: un análisis de las prácticas del fitness en España y Argentina. Razón y palabra, Número 69, 12-18.

Lee, I., Sesso, H., Oguma, Y., & Paffenbarger, R. (2004). The "weekend warrior" and risk of mortality. American Journal of Epidemiology, 160(7), 636-641.

Lozano, R., Naghavi, M., Foreman, K., Lim, S., Shibuya, K., Aboyans, V., Memish, Z. A. (2012). Global and regional mortality from 235 causes of death for 20 age groups in 1990 and 2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. Lancet, 380(9859), 2095-2128.

Marques, A., Almeida, B., Bordado, J., Cortés Almanzar, P., & Gómez Chávez, F. (2018). Determinantes de la Salud: La importancia de promover estilos de vida activos. Journal of Sport Pedagogy and Research, 4(3), 65-73.

Marques, A., Peralta, M., Rübio Gouveia, E., Gómez Chávez, F., & González Valeiro, M. (2018). Physical activity buffers the negative relationship between multimorbidity, self-rated health and life satisfaction. Journal of Public Health, Vol. 40, No. 3, p. e328–e335

Organización Mundial de la Salud. (24 de mayo de 2018). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de Organización Mundial de la Salud:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>

Pike, A., Rodríguez-Pose, A., & Tomaney, J. (2011). Desarrollo local y regional. Editorial Valencia Publicaciones, Valencia.

Reverter Masía, J., & Barbany Cairó, J. (2007). Del gimnasio al ocio-salud. Centros fitness, Fitness Center, Fitness & Wellnes, Spa, Balnearios, Centros de Talasoterapia, Curhotel. Apuntes. Educación Física y Deportes, Vol. 4, Núm. 90, 59-68.

Sánchez-Oliver, A. J., García-Fernández, J., Grimaildi-Puyana, M., & Feira, A. (2017). Oportunidades de emprendimiento: Evaluación de las tendencias relacionadas con la actividad física y el deporte. *ACSM Journal of Sports Economics & Management*, , 7(1), 2-13.

Soler-Lanagrán, A.; Castañeda-Vázquez, C. (2017). Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños. Una revisión sobre el estado de la cuestión. *Journal of Sport and Health Research*. 9(2):187-198.

Thomson, W. R. (2017). Worldwide survey of fitness trends for 2018. *ACSM's Health & Fitness Journal®*, Volume 21, Number 6 10-19.

Zamora Saenz, I. (2018). Prácticas físico-deportivas en México. *Visor Ciudadano* (59). Instituto Belisario Domínguez del Senado de la República, 1-30.

Fecha de recepción: 31/3/2019
Fecha de aceptación: 23/9/2019