





Tendencias fitness durante 2021 en Jalisco, México

Fitness trends during 2021 in Jalisco, Mexico

Lino Francisco Jacobo Gómez-Chávez^{1*} ; Adrián Tejeda-Romo² ; Paola Cortés-Almanzar³ ;
Araceli Anayanzi Valencia-Sandoval⁴ 

¹Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de la Costa, Cuerpo Académico UDG-CA-1076-Determinantes de la Salud. Puerto Vallarta - Jalisco, México; e-mail: franciscojacobogomez@gmail.com

²Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de la Costa, Licenciatura en Cultura Física y Deportes. Puerto Vallarta - Jalisco, México; e-mail: adrian.tromo@alumnos.udg.mx

³Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de la Costa, Cuerpo Académico UDG-CA-1107-Cultura, comunicación y sociedad. Puerto Vallarta- Jalisco, México; e-mail: paolacortesalmanzar@gmail.com

⁴Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de la Costa. Maestría en Administración de Negocios. Puerto Vallarta- Jalisco, México; e-mail: araceli.valencia@alumnos.udg.mx

*autor de correspondencia: franciscojacobogomez@gmail.com

Cómo citar: Gómez-Chávez, L.F.J.; Tejeda-Romo, A.; Cortés-Almanzar, P.; Valencia-Sandoval, A.A. 2022. Tendencias fitness durante 2021: Jalisco, México. Revista Digital: Actividad Física y Deporte. 8(2):e2192. <http://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n2.2022.2192>

Artículo de acceso abierto publicado por Revista Digital: Actividad Física y Deporte, bajo una licencia Creative Commons CC BY-NC 4.0

Publicación oficial de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A, Institución de Educación Superior Acreditada de Alta Calidad por el Ministerio de Educación Nacional.

Recibido: enero 14 de 2022 **Aceptado:** mayo 9 de 2022 **Editado por:** Néstor Ordóñez Saavedra

RESUMEN

Introducción: Durante los últimos 16 años, se han analizado las tendencias de actividades de acondicionamiento físico, lo que permite conocer, de manera prospectiva, las que serán las tendencias del fitness en el mundo y en distintos contextos nacionales y locales. **Objetivo general:** Analizar las tendencias de las actividades fitness durante el 2021, en el Estado de Jalisco, México. **Metodología:** se trata de un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo de tipo longitudinal. La población de estudio fueron profesionales del sector radicados en Jalisco. Para la recolección de los datos, se utilizó Worldwide Survey of Fitness Trends for 2020, adaptada al español y a la cultura local. **Resultados y conclusiones:** Las principales tendencias fitness en Jalisco son: el entrenamiento funcional, programas de ejercicio y pérdida de peso, contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines, entrenamiento personal y entrenamiento de fuerza. Se reportan 12 tendencias coincidentes con la encuesta internacional y 18, respecto a la encuesta nacional (México). Son 3 las tendencias que aparecen por primera vez en el top 10 en Jalisco: entrenamiento

en circuito, prevención/readaptación funcional de lesiones y entrenamiento específico para un deporte. Destaca la ausencia de la tecnología aplicada al sector fitness, en el contexto de Jalisco.

Palabras clave: Actividad física; Entrenamiento deportivo; Estilo de vida; Gimnasios; Fitness relacionado con la salud

ABSTRACT

Introduction: During the last 16 years, the trends of fitness activities have been analyzed, which has allowed us to know prospectively the trends of fitness in the world and different national and local contexts. **General objective:** To analyze trends in fitness activities during 2021 in the state of Jalisco, Mexico. **Methodology:** This is a quantitative, nonexperimental, descriptive longitudinal study. The study population is professionals based in Jalisco. The Worldwide Survey of Fitness Trends for 2020, adapted to Spanish and local culture, was used for the data collection. **Results and conclusions:** The main fitness trends in Jalisco are: Functional training, exercise, and weight loss programs, hiring of professionals

who graduated in physical activity or related careers, personal training, and strength training. Twelve trends coincided with the international survey and 18 concerning the national Survey (Mexico). There are 3 trends positioned for the first time in the top 10 of Jalisco: Circuit training, prevention/functional readaptation of injuries, and specific training for a sport. It highlights the absence of technology applied to the fitness sector in the context of Jalisco.

Keywords: Life style; Sport training; Physical activity; Gyms; Health-related fitness

INTRODUCCIÓN

Durante las primeras décadas del siglo XXI, los gimnasios y los centros de entrenamiento físico han incrementado, como parte de los estilos de vida modernos (Gómez Chávez *et al.* 2019) y relevantes para el desarrollo local, la economía, la creación de empleos y para los emprendimientos, que se articulan a la economía y a la vida social, como parte de los servicios de prevención en salud y de estética corporal (Gómez Chávez, 2019). Desde el 2006, se han analizado las tendencias de actividades de acondicionamiento físico, con la intención de conocer, de manera prospectiva, las que serán, a nivel global, las tendencias del fitness (Thompson, 2006; Thompson, 2022); algunos países, también analizan sus contextos nacionales, como España (Veiga *et al.* 2021), China (Li *et al.* 2019), México (Gómez Chávez *et al.* 2021) y, más recientemente, Portugal (Franco *et al.* 2021) y Colombia (Valcarce-Torrente *et al.* 2022). Entre los distintos estudios sobre el sector fitness, en el ámbito internacional, nacional y local, se observan diferencias en las principales tendencias, que puede estar relacionado con la diversidad cultural, ambiental, de accesibilidad y de recursos de cada contexto (ACSM, 2022).

Los estudios sobre el sector fitness contribuyen a la capacidad competitiva de los centros de acondicionamiento físico, gimnasios y empresas dirigidas al sector del fitness, que ofrecen un panorama actual y de contexto (global y local), para la programación de actividades y servicios de acondicionamiento físico para la salud y la estética corporal. Estos estudios proporcionan información para la toma de decisiones comerciales, que favorecen el crecimiento del sector y destaca la relevancia que implica incorporar, en los procesos

técnicos empresariales, los factores de actualización tecnológica, la calidad en los recursos humanos, la infraestructura y el equipamiento. En función a esto, el sector de la salud y el fitness debe aplicar información vigente de su entorno local que, eventualmente, brindaría ventajas estratégicas para, en el futuro, impulsar el crecimiento del sector (Kercher *et al.* 2021; Thompson, 2021; Vorobiova, 2019). Particularmente, durante el periodo de pandemia y, a través de medios digitales, los centros de acondicionamiento físico y los profesionales del fitness, ayudaron a la población en el mantenimiento del peso corporal y de las capacidades físicas, a la disminución de dolores, así como a la sensación de vitalidad (Posada-López & Vásquez-López, 2022).

En México, las investigaciones sobre las tendencias fitness (estudio local realizado en Puerto Vallarta) comenzaron en 2019, dando continuidad a la fecha (Gómez Chávez, 2019). En el 2020, se presentó la primera encuesta nacional (Gómez Chávez *et al.* 2020) y, en el 2021, se llevó a cabo el primer estudio en el Estado de Jalisco (Chávez Peña *et al.* 2021). Por lo anterior, se consideró relevante continuar con los estudios en este Estado, con el fin de tener la posibilidad de realizar un análisis local con visión global, de la evolución de las tendencias del fitness.

Con relación al contexto geográfico del estudio, Jalisco se ubica en la costa del Océano Pacífico, en la Región Occidente de la República mexicana; actualmente, cuenta con más de 8 millones de habitantes y produce 7,1 % del Producto Interno Bruto (PIB) de México (4to lugar de entre las 33 entidades federativas) (Gobierno del Estado de Jalisco, 2020; INEGI, 2019).

El estudio que se presenta tiene como objetivo analizar las tendencias de las actividades fitness durante el 2021, en el estado de Jalisco, México, así como conocer los posibles cambios con relación al estudio que le antecede. Se realizó, a través de una encuesta aplicada a profesionales del sector de la localidad, basada en la Worldwide Survey of Fitness Trends-ACSM.

MATERIALES Y MÉTODOS

Este resultado hace parte del proyecto de investigación “Encuesta mexicana de tendencias fitness”, que se desarrolló, año tras año, desde el 2019 y se trata de un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo de tipo longitudinal de tendencia (Hernández Sampieri

et al. 2014). La población de estudio son profesionales de la actividad física, instructores fitness, con grado universitario en actividad física e instructores fitness, con experiencia práctica, con o sin certificaciones, radicados en el estado de Jalisco, México.

La muestra es no probabilística (n=295); el muestreo se realizó del 13 al 31 de mayo de 2020, a través de Google Forms y fue distribuido en redes sociales, en grupos con temáticas de fitness, actividad física y entrenamiento, así como con directivos y profesores de programas educativos de licenciatura y de posgrado en actividad física y afines (snowball) (Sánchez Fernández *et al.* 2009).

Para la recolección de los datos, se utilizó "Worldwide Survey of Fitness Trends for 2020" (Thompson, 2020), adaptada al español y a la cultura local (Gómez Chávez *et al.* 2021). Se integraron 46 potenciales tendencias, incorporando las 20 tendencias fitness mexicanas, españolas e internacionales de 2020 (Veiga *et al.* 2021; Gómez Chávez *et al.* 2021), a las que se le agregaron 4 posibles tendencias, relacionadas con la adaptación posterior al COVID-19 (entrenamiento en casa con apoyo online o por videoconferencia, complemento de entrenamientos con sesiones en línea organizados por gimnasios, adquirir el equipamiento necesario y montar un gimnasio en casa, nuevas modalidades de actividades dirigidas y servicios adaptados a la cultura post-pandemia).

Los análisis de los datos son descriptivos; en un primer momento, se caracterizó la muestra a partir de la edad, los años de experiencia en el sector, la formación académica, los ingresos económicos y la ocupación específica. Posteriormente, se caracterizaron los centros de entrenamiento, y, por último, se calculó la frecuencia en las potenciales tendencias, para determinar el nivel de prelación de las mismas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En mayor medida, las personas participantes en la encuesta son hombres 69,8 % y 30,2 %, mujeres. La edad de la muestra oscila entre los 18 y 57 años, con una media de 28,6. La población muestra una experiencia en el sector del fitness que va de 0 a 35 años, con una media de 7,6 años. Señalan contar con un grado universitario en actividad física o afín 31,7 %, seguido por egresados de licenciatura en actividad física o afín 28,1 %. El ingreso mensual que predomina es de \$5,001 a \$10,000 (40,5 %), seguido de menos de \$5,000 (29,5 %); la media en el salario es de \$10,794.70. La mayoría de los participantes,

62,1 %, reportan que su ocupación laboral principal es en el ámbito fitness; 20,8 %, dice haber trabajado en el sector, pero en la actualidad, no; 10,9 % es su segunda o tercera ocupación y solo 6,0 % tiene otro tipo de ocupación (Tabla 1).

De acuerdo con el perfil laboral, el 23,8 % de los participantes reporta desempeñarse como entrenador o instructor deportivo y en su mayoría son hombres, 26,3 % y solo el 17,5 %, mujeres; les siguen los estudiantes de grado en actividad física o afines, con 18,5 %. Cabe destacar que, en las ocupaciones, estudiantes de grado en actividad física o afines, instructor de piso, gestor o promotor deportivo, profesor de educación física e instructor de clases colectivas, el porcentaje de participantes mujeres es mayor al de hombres, mientras que solo 9,0 % tiene otro tipo de ocupaciones (Tabla 2).

Con relación a las características de los centros de trabajo, destaca el fitness comercial, con 51,1 %, seguido del fitness comunitario (público a bajo costo), con 30,6 % y el fitness en instituciones educativas, 10,2 % (Tabla 3).

Las principales tendencias que se reportaron para Jalisco durante el 2021 son: entrenamiento funcional, programas de ejercicio y pérdida de peso, contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines, entrenamiento personal, entrenamiento de fuerza, entrenamiento con el peso corporal, equipos multidisciplinarios de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutriólogos), entrenamiento en circuito, prevención/readaptación funcional de lesiones y entrenamiento específico para un deporte (Tabla 4).

Con relación a la evolución de las tendencias fitness, del top 10 de las tendencias fitness, en Jalisco, para 2020 y para 2021, se identifican 7 similitudes y 3 diferencias entre ambos años. Las similitudes son: entrenamiento funcional, programas de ejercicio y pérdida de peso, contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines, entrenamiento personal, entrenamiento de fuerza, entrenamiento con el peso corporal, equipos multidisciplinarios de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutriólogos). Por otra parte, las tendencias que desaparecen son: programas fitness para adultos mayores, readaptación física (actividad posterior a una rehabilitación) y programas de salud y ejercicio en centros de trabajo (Tabla 5).

Tabla 1. Características sociodemográficas, académicas y económicas del recurso humano.

Características	%		
	n	Hombres	Mujeres
Edad			
Menor de 22 años	22,0	19,9	26,9
22 a 34 años	59,6	59,7	59,5
35 a 44 años	12,2	14,0	7,8
45 a 54 años	5,4	5,3	4,4
Mayor de 54 años	0,6	0,9	0
Años de experiencia en el sector			
Menos de 1 año	5,7	4,8	7,8
1 a 4 años	46,4	48,0	42,6
5 a 7 años	22,0	19,9	26,9
8 a 10 años	6,7	7,2	5,6
11 a 20 años	14,9	14,5	15,7
Más de 20 años	4,0	5,3	1,1
Formación académica			
Posgrado en actividad física o afines	4,0	3,8	4,4
Profesional con grado universitario en actividad física o carreras afines	24,0	24,7	22,4
Egresado de una licenciatura en actividad física o carreras afines sin título	31,5	33,4	26,9
Estudiante de una licenciatura en actividad física o carreras afines	34,2	31,5	40,4
Personal con experiencia práctica y certificaciones	5,0	5,3	4,4
Personal con experiencia práctica	0,6	0,4	1,1
Sin formación afín	0,3	0,4	0
Ingreso mensual promedio			
Menos de \$5,000	29,5	28,0	24,3
\$5,001 a \$10,000	40,5	38,0	56,7
\$10,001 a \$15,000	16,6	18,5	12,1
\$15,001 a \$20,000	7,9	8,9	5,4
Más de \$20,000	5,3	6,8	1,3

n: total de la muestra

Tabla 2. Perfil laboral de los participantes de la encuesta.

Perfil		%		
Ocupación reportada		n	Hombres	Mujeres
1	Entrenador o instructor deportivo	23,8	26,3	17,5
2	Estudiante de grado en actividad física o afines	18,5	18,4	18,9
3	Instructor de piso	14,3	13,6	16,2
4	Profesor universitario	10,9	11,5	9,4
5	Entrenador personal	7,5	8,4	5,4
6	Gestor o promotor deportivo	7,1	4,7	13,5
7	Profesor de educación física	4,1	3,1	6,7
8	Instructor de clases colectivas	2,6	1,0	6,7
9	Gerente o dueño de gimnasio	1,5	2,1	0
10	Otro tipo de ocupaciones	9,0	10,5	5,4

n: total de la muestra

Tabla 3. Características de los centros de trabajo.

Características de los centros de trabajo	%
Fitness comercial	51,1%
Fitness comunitario (público a bajo costo)	30,6%
Fitness en instituciones educativas	10,2%
Fitness corporativo (programa para trabajadores de una empresa)	5,6%
Fitness médico	3,7%
Otro sector	0,7%

Tabla 4. Tendencias fitness más populares en Jalisco.

N°	Tendencia
1	Entrenamiento funcional
2	Programas de ejercicio y pérdida de peso
3	Contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines
4	Entrenamiento personal
5	Entrenamiento de fuerza
6	Entrenamiento con el peso corporal
7	Equipos multidisciplinares de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutriólogos)
8	Entrenamiento en circuito
9	Prevención/readaptación funcional de lesiones
10	Entrenamiento específico para un deporte
11	Actividades fitness al aire libre
12	Nuevas modalidades de actividades dirigidas y servicios adaptados a la cultura post-pandemia
13	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
14	Entrenamiento con pesos libres
15	Contratación de profesionales certificados
16	Entrenamiento del CORE
17	Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo
18	Incremento en el uso de nuevas tecnologías para el control del estado de salud personal (temperatura corporal, tensión arterial, niveles de glucosa, pulsaciones)
19	Programas de fitness para adultos mayores
20	Entrenamiento personal en pequeños grupos (<i>Group training</i>)

Tabla 5. Evolución de las tendencias fitness en Jalisco, 2020-2021.

N°	Tendencias Fitness en Jalisco durante 2020	Tendencias Fitness en Jalisco durante 2021
1	Contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines	Entrenamiento funcional
2	Entrenamiento funcional	Programas de ejercicio y pérdida de peso
3	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines
4	Equipos multidisciplinarios de trabajo	Entrenamiento personal
5	Entrenamiento de fuerza	Entrenamiento de fuerza
6	Entrenamiento personal	Entrenamiento con el peso corporal
7	Programas fitness para adultos mayores	Equipos multidisciplinarios de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutriólogos)
8	Readaptación física (actividad posterior a una rehabilitación)	Entrenamiento en circuito
9	Entrenamiento con el peso corporal	Prevención/readaptación funcional de lesiones
10	Programas de salud y ejercicio en centros de trabajo	Entrenamiento específico para un deporte

El estudio que se presenta tuvo como objetivo analizar las tendencias de las actividades fitness en el estado de Jalisco, México, así como su evolución de 2020 a 2021. Con relación a esto, las principales tendencias fitness en Jalisco son: entrenamiento funcional, programas de ejercicio y pérdida de peso, contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines, entrenamiento personal y entrenamiento de fuerza.

En comparación con los resultados de la encuesta global de tendencias fitness en 2021 (Thompson, 2020), se identifican diferencias significativas, coinciden 12 de las principales tendencias, todas ellas con diferentes posiciones dentro del ranking. Las similitudes que se identifican con la encuesta internacional son: entrenamiento funcional, programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento personal, entrenamiento con el peso corporal, prevención/readaptación funcional de lesiones, actividades fitness al aire libre, entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT), entrenamiento con pesos libres, contratación de profesionales certificados, incremento en el uso de nuevas tecnologías para el control del estado de salud personal (temperatura corporal, tensión arterial, niveles de glucosa, pulsaciones), programas fitness para adultos mayores y entrenamiento personal en pequeños grupos (Group training). Las

tendencias que no aparecen en la encuesta de Jalisco 2021 son: el entrenamiento en línea, tecnología portátil, entrenamiento virtual, iniciativa Exercise Is Medicine-EIM, entrenamiento de salud/bienestar, aplicaciones móviles de ejercicio, yoga, licencia para profesionales del fitness. Por su parte, cabe destacar que la tendencia principal de Jalisco (entrenamiento funcional) aparece en el puesto 14 de la encuesta internacional, mientras que la principal tendencia internacional (entrenamiento en línea) no aparece dentro de las tendencias para Jalisco en 2021.

Los resultados muestran similitudes respecto al top 20 de las tendencias fitness de Jalisco y de México para 2021 (Gómez Chávez *et al.* 2021). Coinciden en 18 tendencias, particularmente, dentro del top 5, coinciden 4: entrenamiento funcional, programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento personal y entrenamiento de fuerza. Las tendencias que aparecen en Jalisco, pero no a nivel nacional, son: la contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines y programas fitness para adultos mayores. En cambio, las que aparecen a nivel nacional y no aparecen en Jalisco, son: monitorización de los resultados de entrenamiento y entrenamiento en casa con acompañamiento personalizado de profesionales.

Dentro de este marco, cabe destacar que 70,0 % de los participantes indican recibir un ingreso mensual menor a los \$10,000 pesos mexicanos; se considera que algunos de los factores que influyen son la situación sanitaria por la COVID-19, el cierre de los centros fitness y de salud, por algunos periodos de tiempo, la reapertura pausada de los mismos, así como las limitaciones en los aforos, lo que genera un impacto, tanto en el empleo como en la economía (Lluch & Peiró, 2021; Veiga *et al.* 2021).

Lo que permanece. En Jalisco, de 2020 a 2021, permanecen 7 tendencias dentro del top 10: entrenamiento funcional, programas de ejercicio y pérdida de peso, contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines, entrenamiento personal, entrenamiento de fuerza, entrenamiento con el peso corporal, equipos multidisciplinarios de trabajo. La tendencia principal de 2021 (entrenamiento funcional) pasó del puesto 2, en 2020, al puesto 1, para 2021.

Lo que ya no aparece. Son 3 las tendencias que desaparecen del top 10 para 2021, son los casos de los programas fitness para adultos mayores, la readaptación física (actividad posterior a una rehabilitación), así como los programas de salud y ejercicio en centros de trabajo.

Lo nuevo. La comparación entre las encuestas de 2020 y de 2021 permite identificar las nuevas tendencias, son 3 las que aparecen dentro del top 10 de 2021: entrenamiento en circuito, prevención/readaptación funcional de lesiones y entrenamiento específico para un deporte.

Por otra parte, el estudio pudiera presentar algunas limitaciones, entre ellas, la carga de subjetividad en las respuestas de los participantes, las debilidades propias de una muestra no probabilística, las complicaciones de la aplicación de las encuestas en línea y las dificultades para alcanzar un suficiente índice de respuesta.

Se pudieran considerar algunas implicaciones teóricas y prácticas a partir del estudio; por una parte, ofrece la posibilidad de replicar la investigación los próximos años, con la intención de continuar con un estudio longitudinal y prospectivo de las tendencias fitness en Jalisco y, por otra parte, pudiera dar pie a investigaciones más profundas sobre las tendencias fitness, particularmente, en el contexto post-pandemia. Puede resultar en un insumo útil para los

gimnasios y los centros de entrenamiento locales, tanto públicos como privados, así como para la toma de decisiones de emprendedores y el surgimiento de proyectos innovadores, que den respuesta a las necesidades, gustos y expectativas de la población del estado de Jalisco.

CONCLUSIONES

En Jalisco, las principales tendencias fitness para 2021, son: el entrenamiento funcional, los programas de ejercicio y pérdida de peso, la contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines, entrenamiento personal y el entrenamiento de fuerza. En comparación con la encuesta internacional, se reporta una similitud en 12 tendencias. Cabe destacar que es evidente la ausencia del uso de la tecnología aplicada al sector fitness en Jalisco. Respecto a las tendencias a nivel nacional (México), se identifican coincidentes 18 tendencias, con diferencias en las posiciones del ranking. Por otra parte, se distinguen los bajos sueldos de quienes laboran en función del sector fitness y de la salud, así como desigualdad en ingresos y en condiciones de trabajo entre los hombres y las mujeres.

El conocimiento de las demandas actuales de las actividades fitness y de la salud podrían fortalecer el sector en el estado de Jalisco, mejorar la competitividad y el desarrollo de los gimnasios, centros de acondicionamiento físico y empresas de servicios fitness, a partir de la actualización de las agendas la capacitación del personal, la adquisición de equipamiento y la adecuación de su infraestructura.

REFERENCIAS

1. AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE, ACSM. 2022. International commentary of the worldwide survey of fitness trends. ACSM's Health & Fitness Journal. 26(1):38-41. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000736>
2. CHÁVEZ PEÑA, O.I.; CORTÉS ALMANZAR, P.; PELAYO ZAVALZA, A.R.; AGUIRRE RODRÍGUEZ, L.E.; GÓMEZ CHÁVEZ, L.F.J. 2021. Tendencias fitness para 2020: Jalisco, México. Revista Digital de Educación Física. 12(68):131-139.
3. FRANCO, S.; SANTOS ROCHA, R.; RAMALHO, F.; SIMÕES, V.; ISABEL, V.; RICARDO RAMOS, L. 2021. Tendências do fitness em Portugal para 2021. Cuadernos de

- Psicología del Deporte. 21(2):242-258. <https://doi.org/10.6018/cpd.467381>
4. GOBIERNO DEL ESTADO DE JALISCO. 2020. Presentación. Disponible desde Internet en: <https://www.jalisco.gob.mx/jalisco/presentacion>
 5. GÓMEZ CHÁVEZ, L.F.J. 2019. Desarrollo local del mercado fitness: Puerto Vallarta, México. Revista de Educación Física: Renovar la teoría y práctica. 153:21-27.
 6. GÓMEZ CHÁVEZ, L.F.J.; ALDRETE LARA, K.; CORTÉS ALMANZAR, P. 2019. Intersecciones de la tecnología: Esports, entrenamiento deportivo y fitness. Revista Mexicana de Derecho Deportivo. 1:89-104.
 7. GÓMEZ CHÁVEZ, L.F.J.; LÓPEZ HARO, J.; PELAYO ZAVALZA, A.R.; AGUIRRE RODRÍGUEZ, L.E. 2021. Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2021. Retos. 42:453-451. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.85947>
 8. GÓMEZ CHÁVEZ, L.F.J.; PELAYO ZAVALZA, A.; AGUIRRE RODRÍGUEZ, L.E. 2020. Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2020. Retos. 39:30-37. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78113>
 9. HERNÁNDEZ SAMPIERI, R.; FERNÁNDEZ COLLADO, C.; BAPTISTA LUCIO, P. 2014. Metodología de la investigación. Mc Graw Hill Educación (Ciudad de México). 634p.
 10. INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA, GEOGRAFÍA E INFORMÁTICA, INEGI. 2019. Producto interno bruto por entidad federativa 2018. Ciudad de México. Disponible desde Internet en: <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2019/OtrTemEcon/PIBEntFed2018.pdf>
 11. KERCHER, V.M.; KERCHER, K.; BENNION, T.; YATES, B.A.; FEITO, Y.; ALEXANDER, C.; AMARAL, P.C.; SOARES, W.; LI, Y.-M.; HAN, J.; LIU, Y.; WANG, R.; HUANG, H.-Y.; GAO, B.-H.; BATRAKOU LIS, A.; GÓMEZ CHÁVEZ, F.; LÓPEZ HARO, J.; PELAYO ZAVALZA, A.R.; AGUIRRE RODRIGUEZ, L.E.; VEIGA, O.L.; VALCARCE-TORRENTE, M.; DE LA CAMARA, M.Á. 2021. Fitness trends from around the globe. ACSM's Health & Fitness Journal. 25(1):20-31. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000639>
 12. LI, Y.M.; HAN, J.; LIU, Y.; WANG, R.; WANG, R.; WU, X.P.; CAO, Z.B. 2019. China survey of fitness trends for 2020. American College of Sports Medicine. 23(6):19-27. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000522>
 13. LLUCH, A.; PEIRÓ, F. 2021. Deporte y Administración local. Impacto del COVID-19 en los servicios deportivos municipales de la provincia de Barcelona. En: Sánchez Santos, J.M.; Sánchez Gabarre, M.E. (eds.). Deporte y regulación: nuevos escenarios y desafíos: actas del XI Congreso Iberoamericano de Economía del Deporte. Universidade da Coruña. p.455-459.
 14. POSADA-LÓPEZ, Z.; VÁSQUEZ-LÓPEZ, C. 2022. Beneficios de la práctica de actividad física durante la pandemia generada por el Covid-19. Revista Digital: Actividad Física y Deporte. 8(1). <https://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n1.2022.2185>
 15. SÁNCHEZ FERNÁNDEZ, J.; MUÑOZ LEYVA, F.; MONTORÓS RÍOS, F.J. 2009. ¿Cómo mejorar la tasa de respuesta en encuestas online? Revista de Estudios Empresariales. 1:45-62.
 16. THOMPSON, W.R. 2006. Worldwide survey reveals fitness trends for 2007. ACSM's Health Fit J. 10(6):8-14. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000252519.52241.39>
 17. THOMPSON, W.R. 2020. Worldwide survey of fitness trends for 2020. ACSM's Health & Fitness Journal. 23(6):10-18. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000526>
 18. THOMPSON, W.R. 2021. Worldwide survey of fitness trends for 2021. ACSM's Health & Fitness Journal. 25(1):10-19. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000631>
 19. THOMPSON, W.R. 2022. Worldwide survey of fitness trends for 2022. ACSM's Health & Fitness Journal. 26(1):11-20. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000732>
 20. VALCARCE-TORRENTE, M.; VEIGA, O.L.; ARROYO-NIETO, Á.; MORALES-RINCÓN, C. 2022. Encuesta nacional de tendencias de fitness en Colombia para el año 2021. Retos. 43:107-116. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88528>

21. VEIGA, O.L.; VALCARCE-TORRENTE, M.; DE LA CÁMARA, M.Á. 2021. Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2021. Retos. 39:780-789. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.83008>
22. VOROBIOVA, A. 2019. World and national fitness trends 2019. Sport science and human health. 1(1):62-69. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2019.1.2>