



## Tendencias fitness para 2023 en Jalisco, México

### Fitness trends for 2023 in Jalisco, Mexico

Lino Francisco Jacobo Gómez-Chávez<sup>1\*</sup> ; Abel Marcelino Zavalza-Gil<sup>2</sup> ; Araceli Anayanzi Valencia-Sandoval<sup>3</sup> ; Paola Cortés-Almanzar<sup>4</sup> 

<sup>1</sup>Universidad 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

<sup>2</sup>Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de la Costa, Licenciatura en Cultura Física y Deportes. Puerto Vallarta - Jalisco, México; e-mail: abel.zavalza@alumnos.udg.mx

<sup>3</sup>Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de la Costa, Cuerpo Académico UDG-CA-1076-Determinantes de la Salud, Maestría en Administración de Negocios. Puerto Vallarta - Jalisco, México; e-mail: araceli.valencia@alumnos.udg.mx

<sup>4</sup>Universidad 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

\*autor de correspondencia: franciscojacobogomez@gmail.com

**Cómo citar:** Gómez-Chávez, L.F.J.; Zavalza-Gil, A.M.; Valencia-Sandoval, A.A.; Cortés-Almanzar, P. 2023. Tendencias fitness para 2023 en Jalisco, México. Revista Digital: Actividad Física y Deporte. 9(2):e2345. <http://doi.org/10.31910/rdafd.v9.n2.2023.2345>

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 6 de 2023 **Aceptado:** mayo 1 de 2023 **Editado por:** Néstor Ordoñez Saavedra

## RESUMEN

**Introducción:** en México, el estudio de las tendencias fitness surgió en 2019 y, desde entonces, el análisis de este sector ha sido basto. El estudio que se presenta es la tercera edición en el contexto del estado de Jalisco. **Objetivo:** analizar las tendencias de las actividades fitness para 2023 y conocer los posibles cambios con relación al estudio que le antecede (2021). **Materiales y métodos:** se trata de un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo de tipo longitudinal. La población de estudio son profesionales del sector fitness radicados en Jalisco. Para la recolección de los datos se utilizó Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022, adaptada al español y a la cultura local. **Resultados y discusión:** las principales tendencias fitness en Jalisco son entrenamiento personal, programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento de fuerza con pesos libres, entrenamiento en pequeños grupos. Las tendencias que aparecen en Jalisco, pero no a nivel nacional (México), son entrenamiento de fuerza con pesos libres, entrenamiento en pequeños grupos, contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines, programas de entrenamiento y alimentación y entrenamiento personalizado en grupos reducidos. **Conclusión:** Son 7 las tendencias que aparecen por primera ocasión: programas de entrenamiento y alimentación, entrenamiento

personalizado en grupos reducidos, dieta saludable, monitorización de los resultados de entrenamiento, fitness inmersivo, programas de ejercicio para niños y adolescentes, tecnología portátil para vestir y entrenamiento aeróbico.

**Palabras clave:** Actividad física; Entrenamiento; Estilo de vida; Dieta saludable; Salud.

## ABSTRACT

**Introduction:** In Mexico, the study of fitness trends emerged in 2019, and since then the analysis of this sector has been comprehensive. The study presented is the third edition in the context of the state of Jalisco. **Objective:** to analyze the trends of fitness activities for 2023 and to know the possible changes in relation to the study that precedes it (2021). **Materials and methods:** This is a quantitative, non-experimental, descriptive longitudinal study. The study population is fitness professionals based in Jalisco. The Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022 was used to collect the data, adapted to Spanish and local culture. **Results and discussion:** The main fitness trends in Jalisco are: personal training, exercise and weight loss programs, functional training, strength training with free weights, and training in small groups. The trends that appear in Jalisco, but not at the national level (Mexico) are strength training

with free weights, training in small groups, hiring of graduates in physical activity or related careers, training and feeding programs, and personalized training in small groups. **Conclusion:** There are 7 trends that appear for the first time: training and feeding programs, personalized training in small groups, healthy diet, monitoring of training results, immersive fitness, exercise programs for kids/teens, wearable clothing technology, and aerobic training.

**Keywords:** Health; Healthy diet; Lifestyle; Physical activity; training.

## INTRODUCCIÓN

En México, el estudio de las tendencias fitness surgió en 2019, a partir de un análisis del sector fitness en Puerto Vallarta, Jalisco, México (Gómez Chávez, 2019) y, desde entonces, el análisis de este sector ha sido basto. Se han realizado encuestas nacionales, para analizar las tendencias fitness en México, para 2020 (Gómez Chávez *et al.* 2021b), para 2021 (Gómez Chávez *et al.* 2021a) y 2022 (Gómez Chávez *et al.* 2022c); también, se ha dado continuidad a los estudios locales del sector fitness y, particularmente, en Puerto Vallarta, se han llevado a cabo análisis del desarrollo y la actualidad del mercado fitness (Gómez Chávez *et al.* 2019); del sector fitness, en 2021 (Gómez Chávez *et al.* 2022b); un estudio de percepción sobre el sector fitness en Puerto Vallarta, para 2022 (Gómez Chávez *et al.* 2022a), así como un análisis de los retos y las oportunidades para la competitividad del sector (Valencia Sandoval *et al.* 2022). De igual forma, se lleva a cabo un estudio longitudinal de tendencia del sector fitness en el estado de Jalisco, que comenzó en el 2020 (Chávez Peña *et al.* 2021) y continuó para el 2021 (Gómez Chávez *et al.* 2022d).

A nivel internacional, el estudio de las tendencias del fitness se lleva a cabo desde 2006 (Thompson, 2007) y, año con año, presentan los resultados de las encuestas mundiales (Thompson, 2023); en este mismo sentido, distintos países y regiones replican la encuesta en sus respectivos contextos, esfuerzos que han sido agrupados para el análisis y la reflexión en la publicación fitness trends from around the globe (Kercher *et al.* 2021; Kercher *et al.* 2022; Kercher *et al.* 2023). Recientemente, Colombia se sumó al escrutinio del sector fitness en su contexto (Morales Rincón & Gómez Reyes, 2023).

Tanto a nivel internacional como en cada uno de los estudios de contextos regionales y locales, resultan en proyectos de investigación longitudinales, que permiten determinar las tendencias en el acondicionamiento físico para la salud y la estética corporal, que contribuye a los gimnasios, a los centros de acondicionamiento físico, a los empresarios y a los emprendedores, a tomar decisiones comerciales que, particularmente, después del contexto de pandemia, pueden ser determinantes para su permanencia en el sector, con relación a la toma de decisiones entorno al desarrollo de nuevos modelos de negocio, de retención y de recuperación de usuarios e incremento en el número de clientes; también puede ser relevante para los programas sin fines de lucro, particularmente, para el desarrollo de proyectos de innovación social, relacionados con el acondicionamiento y la salud de la población.

Con relación al contexto geográfico del estudio, Jalisco, se ubica en la región Occidente de México; actualmente, cuenta con más de 8 millones de habitantes y produce 7,3 % del Producto Interno Bruto (PIB) de México (4to lugar de entre las 33 entidades federativas, incluida la Ciudad Capital) (Gobierno del Estado de Jalisco, 2022). El presente estudio se trata de la tercera edición en el contexto del estado de Jalisco, que tiene como objetivo analizar las tendencias de las actividades fitness para 2023 y conocer los posibles cambios con relación al estudio que le antecede del 2021. Se realiza, a través de una encuesta aplicada a profesionales del sector del Estado, basada en la Worldwide Survey of Fitness Trends from American College Sport Medicine (ACSM), adaptada al español y a la cultura local.

## MATERIALES Y MÉTODOS

El presente, forma parte del proyecto de investigación Encuesta mexicana de tendencias fitness, que se desarrolla, año tras año, desde 2019 y se trata de un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo de tipo longitudinal de tendencia. 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; en todos los casos, radicados en el estado de Jalisco, México.

La muestra es no probabilística (n=260); el muestreo tuvo una duración de 8 semanas y se realizó del 5 de mayo al 30 de junio de 2022, 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 posgrado en actividad física y afines (snowball).

Para la recolección de los datos se utilizó Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022 (Thompson, 2022), adaptada al español y a la cultura local (Gómez Chávez *et al.* 2022c). El análisis de los datos es descriptivo; en primera instancia, se realizaron análisis descriptivos, para caracterizar la muestra del estudio, así como los gimnasios y los centros de acondicionamiento físico y, posteriormente, se calculó la frecuencia para obtener las principales tendencias fitness.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Con relación a los datos sociodemográficos, el grupo de edad que predomina es el de 22 a 34 años, con 60 %. De acuerdo con la experiencia en el sector del fitness, 57,6 % indica tener de 1 a 4 años, seguido del 13,8 %, de 11 a 20 años de experiencia. 33 % señalan ser estudiantes de una licenciatura en actividad física o carreras afines; 23,8 %, profesionales con grado universitario en actividad física o carreras afines, seguido por 23,0 %, de egresados de licenciatura en actividad física o afín. El ingreso mensual que predomina es menor a \$5,000, con 31,5 %, seguido de 29,2 %, en el rango de \$5,000 a \$10,000 y 25,3 %, en el rango de \$11,000 a \$15,000 pesos mexicanos mensuales (Tabla 1).

De acuerdo con la ocupación de los participantes, el 20 % reporta laborar como entrenador personal, le siguen los estudiantes de

grado en actividad física o afines, con 17,6 %, después entrenador o instructor deportivo, con 10 %, luego los docentes universitarios y profesores de educación física, ambos con 8,4 %, después aparecen instructor de gimnasio, con 7,6 % y dueño o gerente/ director de gimnasio, con 4,6%, seguidas por otras ocupaciones con menor prevalencia (Tabla 2).

En cuanto al sector económico en el que se ubican los gimnasios y los centros de acondicionamiento físico, 53 %, indica laborar en el sector privado; 45,4 %, en el público y solo 1,5 %, en asociaciones civiles. Respecto a las características de los centros de acondicionamiento físico, 80,1 % reporta laborar en centros de acondicionamiento físico públicos o privados abiertos al público en general; 10 %, en centros de acondicionamiento físico ubicados en el ámbito escolar; 5,3 %, en espacios al aire libre; 3 %, a domicilio y 1,5, de forma on line (Tabla 3).

Las 10 principales tendencias que se reportaron para Jalisco para 2023, son: entrenamiento personal, programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento de fuerza con pesos libres, entrenamiento en pequeños grupos (small group training), equipos multidisciplinarios de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutriólogos), contratación

de profesionales graduados en actividad física o carreras afines, entrenamiento con el peso corporal programas de entrenamiento y alimentación, así como entrenamiento personalizado en grupos reducidos (Tabla 4).

Con relación a la evolución de las tendencias fitness en Jalisco de 2021 a 2023, en top 10 se identifican 6 similitudes: entrenamiento personal, programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional, equipos multidisciplinarios de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutriólogos), contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines y entrenamiento con peso corporal. Por otra parte, las tendencias que desaparecen del top 10 son: entrenamiento de fuerza, entrenamiento en circuito, prevención/readaptación funcional de lesiones y entrenamiento específico para un deporte. Las tendencias que aparecen por primera vez en el top 10 son: entrenamiento de fuerza con pesos libres, entrenamiento en pequeños grupos, programas de entrenamiento y alimentación, así como entrenamiento personalizado en grupos reducidos. Con relación a las primeras posiciones de ambas encuestas es relevante la presencia de 3 tendencias: entrenamiento personal, programas de ejercicio y pérdida de peso y entrenamiento funcional (Tabla 5).

Tabla 1. Características sociodemográficas, académicas y económicas de la muestra de estudio.

| Características   | %    |
|---|------|
| <b>Edad</b>   |      |
| < 21 años   | 20,7 |
| 22 a 34 años  | 60,0 |
| 35 a 44 años  | 8,4  |
| 45 a 54 años  | 8,4  |
| ≥ 55 años   | 2,3  |
| <b>Años de experiencia en el sector fitness</b>                               |      |
| 1 a 4 años  | 57,6 |
| 5 a 7 años  | 11,5 |
| 8 a 10 años   | 10,7 |
| 11 a 20 años  | 13,8 |
| > 20 años   | 6,1  |
| <b>Escolaridad</b>  |      |
| Posgrado en actividad física o afines   | 10,0 |
| Egresado de una licenciatura en actividad física o carreras afines sin título | 23,0 |
| Estudiante de una licenciatura en actividad física o carreras afines          | 33,0 |
| Personal con experiencia práctica   | 0,7  |
| Personal con experiencia práctica y certificaciones                           | 9,2  |
| Profesional con grado universitario en actividad física o carreras afines     | 23,8 |
| <b>Ingreso mensual promedio</b>   |      |
| Menos de \$5,000  | 31,5 |
| \$5,000 a \$10,000  | 29,2 |
| \$11,000 a \$15,000   | 25,3 |
| \$16,000 a \$20,000   | 6,9  |
| Más de \$20,000   | 6,9  |
| <b>Situación laboral</b>  |      |
| Trabajo en el ámbito del fitness a tiempo parcial                             | 48,4 |
| He trabajado en el sector fitness, pero en este momento no                    | 21,5 |
| Trabajo en el ámbito del fitness de tiempo completo                           | 21,5 |
| No trabajo en este momento en el ámbito del fitness                           | 8,4  |

\$ pesos mexicanos al 1 de julio de 2022

Tabla 2. Ocupación de las personas participantes en la encuesta.

| Ocupación  | %    |
|--|------|
| Entrenador personal  | 20,0 |
| Estudiante de licenciatura en actividad física o afines                            | 17,6 |
| Entrenador o instructor deportivo  | 10,0 |
| Docente universitario de grado en actividad física o afines                        | 8,4  |
| Profesor de educación física   | 8,4  |
| Instructor de gimnasio   | 7,6  |
| Dueño/gerente/ director de gimnasio  | 4,6  |
| Gestor o promotor deportivo  | 4,6  |
| Emprendedor en el sector fitness   | 3,8  |
| Actividades administrativas en gimnasio  | 1,5  |
| Profesional del área de la salud (fisioterapia, gerontología, medicina, nutrición) | 1,5  |
| Estudiante de posgrado en actividad física o afines                                | 0,7  |
| Otro tipo de ocupación   | 10,7 |

Tabla 3. Los gimnasios y centros de acondicionamiento físico.

| Gimnasios y centros de acondicionamiento físico                                | %    |
|--|------|
| <b>Sector económico de los gimnasios y centros de acondicionamiento físico</b> |      |
| Privado  | 53,0 |
| Público  | 45,4 |
| Asociación civil   | 1,5  |
| <b>Características de los gimnasios y centros de acondicionamiento físico</b>  |      |
| Público o privado abierto al público en general                                | 80,1 |
| Escolar  | 10,0 |
| Espacio al aire libre  | 5,3  |
| A domicilio  | 3,0  |
| Entrenamientos en línea/ <i>on line</i>  | 1,5  |

Tabla 4. Tendencias fitness más populares en Jalisco para 2023.

| No. | Tendencia   |
|-----|---|
| 1   | Entrenamiento personal  |
| 2   | Programas de ejercicio y pérdida de peso  |
| 3   | Entrenamiento funcional   |
| 4   | Entrenamiento de fuerza con pesos libres  |
| 5   | Entrenamiento en pequeños grupos ( <i>small group training</i> )  |
| 6   | Equipos multidisciplinares de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutriólogos) |
| 7   | Contratación de profesionales graduados-as en actividad física o carreras afines                                    |
| 8   | Entrenamiento con el peso corporal  |
| 9   | Programas de entrenamiento y alimentación   |
| 10  | Entrenamiento personalizado en grupos reducidos   |
| 11  | Actividades fitness al aire libre   |
| 12  | Dieta saludable   |
| 13  | Monitorización de los resultados de entrenamiento   |
| 14  | Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)   |
| 15  | Fitness inmersivo   |
| 16  | Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes   |
| 17  | Tecnología portátil para vestir (pulseras, relojes, monitores)  |
| 18  | Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo  |
| 19  | Entrenamiento aeróbico  |
| 20  | Entrenamiento del CORE  |

Tabla 5. Evolución de las tendencias fitness en Jalisco 2021-2023.

| N° | Tendencias Fitness en Jalisco durante 2021  | Tendencias Fitness en Jalisco para 2023  |
|----|---|--|
| 1  | Entrenamiento funcional   | Entrenamiento personal   |
| 2  | Programas de ejercicio y pérdida de peso  | Programas de ejercicio y pérdida de peso   |
| 3  | Contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines   | Entrenamiento funcional  |
| 4  | Entrenamiento personal  | Entrenamiento de fuerza con pesos libres   |
| 5  | Entrenamiento de fuerza   | Entrenamiento en pequeños grupos ( <i>small group training</i> )   |
| 6  | Entrenamiento con el peso corporal  | Equipos multidisciplinares de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas) |
| 7  | Equipos multidisciplinares de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutriólogos)   | Contratación de profesionales graduados-as en actividad física o carreras afines                                       |
| 8  | Entrenamiento en circuito   | Entrenamiento con el peso corporal   |
| 9  | Prevención/readaptación funcional de lesiones   | Programas de entrenamiento y alimentación  |
| 10 | Entrenamiento específico para un deporte  | Entrenamiento personalizado en grupos reducidos  |
| 11 | Actividades fitness al aire libre   | Actividades fitness al aire libre  |
| 12 | Nuevas modalidades de actividades dirigidas y servicios adaptados a la cultura post-pandemia  | Dieta saludable  |
| 13 | Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)   | Monitorización de los resultados de entrenamiento  |
| 14 | Entrenamiento con pesos libres  | Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)  |
| 15 | Contratación de profesionales certificados  | Fitness inmersivo  |
| 16 | Entrenamiento del CORE  | Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes  |
| 17 | Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo  | Tecnología portátil para vestir (pulseras, relojes, monitores)   |
| 18 | Incremento en el uso de nuevas tecnologías para el control del estado de salud personal (temperatura corporal, tensión arterial, niveles de glucosa, pulsaciones) | Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo   |
| 19 | Programas de fitness para adultos mayores   | Entrenamiento aeróbico   |
| 20 | Entrenamiento en pequeños grupos ( <i>small group training</i> )  | Entrenamiento del CORE   |

El estudio que se presenta tuvo como objetivo analizar las tendencias de las actividades fitness en Jalisco, México para 2023 y conocer los posibles cambios con relación al estudio que le antecede. Se realiza, a través de una encuesta aplicada a profesionales del sector del Estado, basada en la Worldwide Survey of Fitness Trends ACSM. Con relación a lo anterior, las principales tendencias fitness en Jalisco son: entrenamiento personal, programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento de fuerza con pesos libres, entrenamiento en pequeños grupos.

De esta manera, en comparación con los resultados de la encuesta global de tendencias fitness en 2023 (Thompson, 2023), se identifican diferencias y también coincidencias; en el top 20 son 9 tendencias las que coinciden (aunque en distintas posiciones). Las similitudes que se identifican entre el contexto internacional y de Jalisco: entrenamiento personal, programas de ejercicio y pérdidas de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento de fuerza con pesos libres, entrenamiento con peso corporal, entrenamiento personalizado en grupo reducidos, actividades fitness al aire libre, entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) y tecnología portátil para vestir. Las tendencias internacionales que no aparecen en Jalisco son: programas de acondicionamiento físico para adultos

mayores, empleo de profesionales certificados en acondicionamiento físico, entrenamiento en circuito, gimnasios para hacer ejercicio en casa, iniciativa ejercicio es medicina, iniciativa estilo de vida es medicina, yoga, licencia para profesionales del fitness, coaching de salud/bienestar, aplicaciones móviles de ejercicio. Las tendencias que aparecen en el top 20 de Jalisco y no en el internacional son: Equipos multidisciplinares de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutriólogos), contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines, Programas de entrenamiento y alimentación, Entrenamiento personalizado en grupos reducidos, Dieta saludable, Monitorización de los resultados de entrenamiento, Fitness inmersivo, Programas de ejercicio para niños y adolescentes, Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo, Entrenamiento aeróbico y Entrenamiento del CORE.

Además, cabe mencionar que la tendencia número uno de Jalisco, que es el entrenamiento personal, tiene el puesto 10, a nivel internacional, mientras que la principal tendencia internacional, que es la tecnología portátil para vestir, se ubica en el número 17 en Jalisco.

Por otra parte, en comparación con los resultados para México en 2023 (Kercher *et al.* 2023), se identificaron similitudes respecto al top 10 de ambas encuestas, con una coincidencia de 5 tendencias, mientras que dentro del top 5 coinciden 3 tendencias (aunque en distintos puestos): entrenamiento personal, programa de ejercicio y pérdida de peso y entrenamiento funcional. Las tendencias que aparecen en el top 10 de Jalisco, pero no a nivel nacional, son: entrenamiento de fuerza con pesos libres, entrenamiento en pequeños grupos, contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines, programas de entrenamiento y alimentación y entrenamiento personalizado en grupos reducidos. En cambio, las que no aparecen en la encuesta de Jalisco, pero sí a nivel nacional, son: entrenamiento aeróbico, entrenamiento específico para un deporte, actividades de fitness al aire libre, programas de ejercicio para niños y adolescentes y dieta saludable.

**Lo que permanece.** Respecto a la evolución de las tendencias fitness en Jalisco de 2021 a 2023 permanecen 12 tendencias dentro del top 20: entrenamiento personal (pasa del puesto 4 al puesto 1), programas de ejercicio y pérdida de peso (permanece puesto 2), entrenamiento funcional (pasa del puesto 1 al puesto 3), entrenamiento de fuerza con pesos libres (pasa del puesto 14 al puesto 4), entrenamiento en pequeños grupos (pasa del puesto 20 al puesto 5), equipos multidisciplinares de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas) (pasa del puesto 7 al puesto 6), contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines (pasa del puesto 3 al puesto 7), entrenamiento con el peso corporal (pasa del puesto 6 al puesto 8), actividades fitness al aire libre (permanece puesto 11), entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) (pasa del puesto 13 al puesto 14), programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo (pasa del puesto 17 al puesto 18) y entrenamiento del CORE (pasa del puesto 16 al puesto 20).

**Lo que ya no aparece.** Son 8 las tendencias que desaparecen para 2023 y son los casos de: entrenamiento de fuerza, entrenamiento en circuito, prevención/readaptación funcional de lesiones, entrenamiento específico para un deporte, nuevas modalidades de actividades dirigidas y servicios adaptados a la cultura post-pandemia, 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) y programas fitness para adultos mayores.

**Lo nuevo.** Las tendencias que aparecen, por primera ocasión, son 7: programas de entrenamiento y alimentación (puesto 9), entrenamiento personalizado en grupos reducidos (puesto 10), dieta saludable (puesto 12), monitorización de los resultados de entrenamiento (puesto 13), fitness inmersivo (puesto 15), programas de ejercicio para niños y adolescentes (puesto 16), tecnología portátil para vestir (pulseras, relojes, monitores) (puesto 17) y entrenamiento aeróbico (puesto 19).

Por otra parte, el estudio pudiera presentar algunas limitaciones, entre ellas, la carga de subjetividad en las respuestas de las personas participantes en el estudio, 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.

Se pudieran considerar algunas implicaciones teóricas y prácticas, a partir del estudio; por una parte, ofrece la posibilidad de replicar la investigación para los próximos años, con la intención de continuar con un estudio longitudinal y prospectivo de las tendencias fitness en Jalisco y, por otra parte, dar pie a investigaciones más profundas sobre las tendencias fitness, particularmente, después del periodo de 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 empresarios y emprendedores, para el desarrollo de nuevos modelos de negocio y de proyectos innovadores, que den respuesta a las necesidades, gustos y expectativas de la población del Estado.

## CONCLUSIONES

El presente estudio es la tercera edición en el análisis de las tendencias del fitness en Jalisco, México y presenta las que potencialmente serán las principales tendencias del fitness en Jalisco durante 2023; esto incluye, el análisis de las diferencias, tanto con el contexto nacional como con el contenido internacional. En este sentido, las principales tendencias fitness en Jalisco para 2023 son: entrenamiento personal, programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento de fuerza con pesos libres, entrenamiento en pequeños grupos.

El escrutinio del sector fitness y sus resultados permiten obtener información actualizada y de primera mano para empresarios, emprendedores y el recurso humano especializado; esta información puede contribuir en la toma oportuna de decisiones para la actualización de las agendas de actividades de los gimnasios, así como en la generación de nuevos modelos de negocio y emprendimientos. En su conjunto, todos estos elementos podrían ayudar al fortalecimiento de la competitividad del sector fitness en Jalisco, lo que podría atraer beneficios económicos y en la salud pública.

## REFERENCIAS

1. CHÁVEZ PEÑA, O.I.; CORTÉS ALMANZAR, P.; PELAYO ZAVALZA, A.R.; AGUIERRE RODRÍGUEZ, L.E.; GÓMEZ CHÁVEZ, L.F.J. 2021. Tendencias fitness para 2020: Jalisco, México. Emásf. Revista Digital de Educación Física. 12(68):131-139.
2. GOBIERNO DEL ESTADO DE JALISCO. 2022. Boletín económico con indicadores de diciembre. Gobierno del Estado de Jalisco. Disponible desde Internet en: [https://www.jalisco.gob.mx/es/prensa/noticias/137924#:~:text=En%20cuanto%20a%20la%20informaci%C3%B3n,\(mdp\)%20a%20precios%20corrientes](https://www.jalisco.gob.mx/es/prensa/noticias/137924#:~:text=En%20cuanto%20a%20la%20informaci%C3%B3n,(mdp)%20a%20precios%20corrientes)

3. GÓMEZ CHÁVEZ, L.F.J. 2019. Desarrollo local del mercado fitness: Puerto Vallarta, México. *Revista de Educación Física: Renovar la Teoría y Práctica*. 153:1-7.
4. GÓMEZ CHÁVEZ, L.F.J.; CERVANTES RÍOS, J.C.; MARQUES, A. 2019. Desarrollo y actualidad del mercado fitness en Puerto Vallarta México. *Emásf. Revista Digital de Educación Física*. 11(60):86-97.
5. GÓMEZ CHÁVEZ, L.F.J.; CORTÉS ALMANZAR, P.; GONZÁLEZ DÍAZ, Q.; VALENCIA SANDOVAL, A.A. 2022a. Percepción sobre el sector fitness en Puerto Vallarta: un análisis para 2022. En: González, V.M.; López, T.J.; Reynaga, E.P.; Morales, A.J.; Díaz, V.A. *Actualidades en educación física y deporte*. Universidad de Guadalajara (México). p. 305-389.
6. GÓMEZ CHÁVEZ, L.F.J.; FIGUEROA RODRÍGUEZ, O.A.; CORTÉS ALMANZAR, P.; VALENCIA SANDOVAL, A.A. 2022b. Análisis del sector fitness en Puerto Vallarta México. *EmásF. Revista Digital de Educación Física*. 13(74):87-100.
7. GÓMEZ CHÁVEZ, L.F.J.; LÓPEZ HARO, J.; PELAYO ZAVALZA, A.R.; AGUIRRE RODRÍGUEZ, L.E. 2021a. 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.; LÓPEZ-HARO, J.; PELAYO ZAVALZA, A.R.; AGUIRRE RODRÍGUEZ, L.E. 2022c. Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2022. *Retos*. 44:1053-1062. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.92028>
9. GÓMEZ CHÁVEZ, L.F.J.; PELAYO ZAVALZA, A.R.; AGUIRRE RODRÍGUEZ, L.E. 2021b. Encuesta nacional de tendencias fitness para México en 2020. *Retos*. 39:30-37. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78113>
10. GÓMEZ-CHÁVEZ, L.F.J.; TEJEDA-ROMO, A.; CORTÉS-ALMANZAR, P.; VALENCIA-SANDOVAL, A.A. 2022d. Tendencias fitness durante 2021 en Jalisco, México. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 8(2):e2192. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n2.2022.2192>
11. KERCHER, V.M.; KERCHER, K.; BENNION, T.; LEVY, P.; ALEXANDER, C.; AMARAL, P.C.; LI, Y.M.; HAN, J.; LIU, Y.; WANG, R.; HUANG, H.Y.; GAO, B.H.; BATRAKOULIS, A.; GÓMEZ CHÁVEZ, L.F.J.; HARO, J.L.; ZAVALZA, A.R.; RODRÍGUEZ, L.E.; VEIGA, O.; VALCARCE-TORRENTE, M.; ROMERO-CABALLERO, A. 2022. 2022 Fitness trends from around the globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 26(1):21-37. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000737>
12. KERCHER, V.M.; KERCHER, K.; BENNION, T.; YATES BRANDON, A.; FEITO, Y.; ALEXANDER, C.; AMARAL, P.C.; SOARES, W.; LI, Y.; HAN, J.; LIU, Y.; WANG, R.; HUANG, H.Y.; GAO, B.H.; BATRAKOULIS, A.; CHÁVEZ, F.G.; HARO, J.L.; ZAVALZA, A.R.P.; RODRÍGUEZ, L.E.; VEIGA, O.L.; VALCARCE-TORRENTE, M.; DE LA CÁMARA, 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>
13. KERCHER, V.M.; KERCHER, K.; LEVY, P.; BENNION, T.; ALEXANDER, C.; AMARAL, P.C.; BATRAKOULIS, A.; CHÁVEZ, L.F.J.; CORTÉS-ALMANZAR, P.; HARO, J.L.; ZAVALZA, A.R.P.; RODRÍGUEZ, L.E.; FRANCO, S.; SANTOS-ROCHA, R.; RAMALHO, F.; SIMÕES, V.; VIERA, I.; RAMOS, L.; VEIGA, O. VALCARCE-TORRENTE, M.; ROMERO-CABALLERO, A. 2023 Fitness trends from around the globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 27(1):19-30. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000836>
14. MORALES RINCÓN, C.A.; GÓMEZ REYES, V. 2023. Encuesta nacional de tendencias de fitness en Colombia para el año 2023.
15. THOMPSON, W. 2007. Worldwide survey reveals fitness trends for 2007. *ACSM's Health Fitness Journal*. 10(6):8-14. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000252519.52241.39>
16. THOMPSON, W. 2022. Worldwide survey of fitness trends for 2022. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 26(1):11-20. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000732>
17. THOMPSON, W. 2023. Worldwide survey of fitness trends for 2023. *ACSM's Health & Fitness Journal* 27(1):9-18. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000834>
18. VALENCIA SANDOVAL, A.A.; CORTÉS ALMANZAR, P.; GÓMEZ CHÁVEZ, L.F.J. 2022. Análisis de los retos y oportunidades para la competitividad del sector fitness en Puerto Vallarta. En: Carrillo Arriaga, E.G.; Pérez Vázquez, A.F.; Camba Pérez, G.I.L. *Estudios sociales y económicos. Enfoques multidisciplinares*. Universidad de Guadalajara (México). p.125-138.