

EL SECTOR FITNESS AL INTERIOR DE MÉXICO PARA 2024: ANÁLISIS DESDE SUS DISTINTAS REGIONES

MEXICO'S INDOOR FITNESS SECTOR BY 2024: ANALYSIS FROM ITS DIFFERENT REGIONS

Recibido el 13 de febrero de 2024 / Aceptado el 17 de abril de 2024 / DOI: 10.24310/riccafd.13.1.2024.18990
Correspondencia: Gómez Chávez, LFJ: francisnojacobogomez@gmail.com

Gómez Chávez, LFJ^{1ABCF}; **Gómez-Figueroa, JA**^{2AC}; **Cortés-Almanzar, P.**^{3ABC}; **López Haro, J.**^{4ABC}; **Pelayo Zavalza, AR**^{5ABC}; **Meza-Segura, R.**^{6AC}; **Ontiveros-Hernández, Z.**^{7AC}; **Aguirre Rodríguez, LE**^{8ABCD}

1 Universidad de Guadalajara, México, francisnojacobogomez@gmail.com

2 Universidad Veracruzana, México, Julgomez@uv.mx

3 Universidad de Guadalajara, México, paolacortesalmanzar@gmail.com

4 Universidad de Guadalajara, México, jorge.loha@gmail.com

5 Universidad de Guadalajara, México, adrian.pelayo3267@academicos.udg.mx

6 Universidad Autónoma del Estado de Morelos, México, rodrigo.meza@uaem.edu.mx

7 Universidad Autónoma de Nayarit, México, ontiveroszeus@gmail.com

8 Universidad de Guadalajara, México, luis.aguirre@alumnos.udg.mx

Responsabilidades

^ADiseño de la investigación, ^BRecolector de datos, ^CRedactor del trabajo, ^DTratamiento estadístico, ^EApoyo económico, ^FIdea original y coordinador de toda la investigación.

RESUMEN

El objetivo del estudio es analizar, comparar y reflexionar sobre las tendencias del fitness en diferentes localidades de México, abarcando cuatro de sus regiones. El estudio replica la metodología de *Fitness Trends From Around the Globe* en el contexto mexicano, y se desarrolló en cinco etapas: adaptación de la metodología al español y la cultura local, selección de los estados participantes y la colaboración con profesionales universitarios del área, análisis de las tendencias fitness a nivel nacional y en los estados participantes, análisis de los contextos locales e integración del documento final. Al analizar las cinco tendencias más destacadas del fitness por estado, se encontraron un total de 13 tendencias diferentes que emergen: entrenamiento de caminata, running o ciclismo, programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento personal, ejercicios acuáticos, sesiones



de estiramiento autoguiadas o asistidas, entrenamiento de fuerza, entrenamiento funcional, programas de entrenamiento y alimentación, entrenamiento específico para un deporte, creación de un gimnasio en el hogar, gimnasios con costos y membresías económicas, programas de ejercicio para personas con enfermedades crónicas y entrenamiento de estimulación muscular eléctrica (EMS). Los resultados del estudio revelan las diferencias culturales en cuanto a gustos y necesidades en programas de acondicionamiento físico entre las distintas regiones de México.

■ PALABRAS CLAVE

desarrollo local, estilo de vida, acondicionamiento físico, salud.

■ ABSTRACT

The objective of the study is to analyze, compare, and reflect on fitness trends in different locations across Mexico, covering four of its regions. The study replicates the methodology of Fitness Trends From Around the Globe in the Mexican context and was conducted in five stages: adaptation of the methodology to Spanish and local culture, selection of participating states, collaboration with university professionals in the field, analysis of fitness trends at the national level and in participating states, analysis of local contexts, and integration of the final document. When analyzing the top five prominent fitness trends by state, a total of 13 different trends emerged: walking, running, or cycling training, exercise and weight loss programs, personal training, aquatic exercises, self-guided or assisted stretching sessions, strength training, functional training, training and nutrition programs, sport-specific training, setting up a home gym, gyms with low costs and economical memberships, exercise programs for people with chronic diseases, and electric muscle stimulation (EMS) training. The study's results reveal cultural differences in tastes and needs regarding fitness programs among the different regions of Mexico.

■ KEY WORDS

local development, lifestyle, fitness, health.

■ INTRODUCCIÓN

Para el año 2024 se conmemoran 17 años desde que comenzó el escrutinio de las tendencias del fitness. El Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM por sus siglas en inglés, *American College of Sports*



Medicine) ha liderado estos esfuerzos internacionales desde su inicio (1). En este mismo sentido, el ASCM ha desarrollado otras categorías de análisis del sector fitness, integrando, por ejemplo, esfuerzos nacionales y regionales que han replicado la encuesta internacional en sus respectivos contextos, así surgió el proyecto tendencias fitness alrededor del mundo (*fitness trends from around the globe*) (2), más recientemente, desarrollaron el proyecto de investigación Tendencias mundiales del fitness del ACSM para 2024: direcciones futuras de la industria de la salud y el fitness (*2024 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry*) (3). Es importante señalar que en el primer país que se replicó la Encuesta internacional de tendencias fitness y analizó su contexto fue España (4).

En el contexto mexicano se analiza el sector fitness desde 2020 (5), se trata de la encuesta nacional de tendencias fitness que se presenta año con año desde 2020 y hasta la fecha en 2024 (6) (7) (8) (9), también, se han desarrollado otras categorías de análisis, tal es el caso de las tendencias del fitness al interior de México y análisis desde distintas regiones que se llevó a cabo en 2022 (10) y en 2023 (11), así como la integración de distintos estudios locales, análisis del volumen económico y de la tecnología aplicada (12).

El estudio consolida para 2024 la nueva categoría de análisis de las tendencias del fitness, se trata de la tercera edición de la propuesta realizada para México en 2022, el mismo se lleva a cabo a partir de la revisión, comparación y reflexión de las tendencias del fitness, las particularidades y retos de diferentes contextos locales (Baja California, Nayarit, Jalisco, Morelos y Veracruz) ubicados en distintas regiones del territorio de México, estos análisis son realizados por profesores investigadores universitarios expertos en el ámbito de la actividad física, de la Universidad Autónoma de Baja California (Facultad de Deportes), de la Universidad Autónoma de Nayarit (Unidad Académica de Salud Integral), de la Universidad de Guadalajara (Centro Universitario de la Costa-cuerpo académico Determinantes de la Salud), de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (Facultad de Ciencias del Deporte) y de la Universidad Veracruzana (Facultad de Educación Física, Deporte y Recreación). Véase la figura 1.

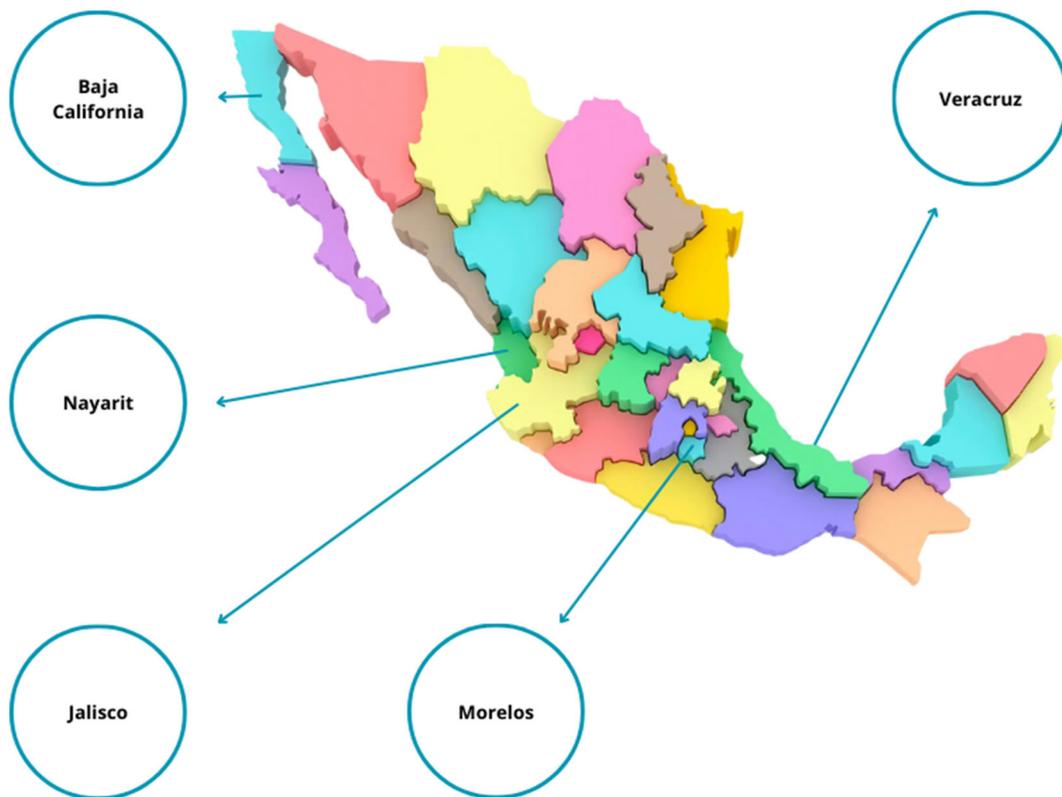


Figura 1. Estados participantes en el estudio

El objetivo de este estudio es analizar, comparar y reflexionar sobre las tendencias del sector fitness al interior de México, desde distintas localidades ubicadas en cuatro de las regiones del territorio nacional (Norte, Occidente, Centro y Sur-Sureste), a partir de la opinión de expertos universitarios en el ámbito de la actividad física y apoyados en la metodología de la *Fitness Trends From Around the Globe*.

■ MATERIAL Y MÉTODOS

El estudio replica en el contexto mexicano la metodología de 2023 *Fitness Trends From Around the Globe* (2). Para la recolección de los datos se utilizó el listado de tendencias fitness 2024 del Colegio Americano de Medicina del Deporte (45 tendencias), a las que se le agregaron 11 tendencias que a consideración de los autores resultan relevantes en el contexto mexicano: entrenamiento aeróbico, entrenamiento específico para un deporte, dieta saludable, entrenamiento de fuerza con pesos libres, programas de entrenamiento y alimentación, monitorización de resultados de entrenamiento, contratación de profesionales graduados en actividad física o carreras afines, licencia para profesionales del fitness, readaptación cardiometabólica (actividades de atención



complementaria de enfermedades como diabetes, hipertensión, dislipidemias), regulación profesional del fitness y gimnasios sostenibles o eco-gimnasios. En su conjunto se integraron y adaptaron a la cultura local 56 potenciales tendencias fitness para el análisis (9).

La muestra es representativa y no proporcional, con 1.266 casos válidos, que se ubican en 27 de la 32 entidades federativas (incluida la Ciudad Capital), la recuperación de los datos se realizó a partir de un muestreo por *Snow ball*, tuvo una duración de nueve semanas, se llevó a cabo del 7 de mayo al 12 de julio de 2023 a través de *Google forms*, en la distribución de la encuesta se incluyó el listado de personas respondientes de ediciones anteriores, la base de datos de investigadores de las universidades mexicanas que cuentan con la licenciatura en cultura física y deportes y carreras afines, así como a través de redes sociales tanto del grupo de investigación UdeG-CA-1076 Determinantes de la Salud y en grupos temáticos (redes sociales) de dueños y gerentes de gimnasios, instructores, entrenadores personales y profesionales de la actividad física, adicionalmente, para esta edición se distribuyó la encuesta a través de la comunidad de noticias, negocios, capacitación y *networking* para profesionales y empresarios del fitness en México. El alcance de la distribución de la encuesta fue de 32.151 personas, por lo que, la tasa de respuesta fue de 3,9%.

Para exponer el procedimiento del estudio se debe destacar que éste forma parte del proyecto de investigación Encuesta mexicana de tendencias fitness se encuentra registrado en la base de datos de proyectos de investigación por centros universitarios de la Universidad de Guadalajara por el cuerpo académico UDG-CA-1076-Determinantes de la Salud

Ahora se trata de un estudio longitudinal de tendencia, puesto que parte del análisis realizado en 2022 (10) y compara los resultados obtenidos para esta edición con los de 2023 (11), en este caso, se realizó el análisis de las tendencias fitness de lo nacional y de los estados participantes, así como de la evolución de las tendencias del fitness en cada una de las regiones.

El estudio se llevó a cabo en cinco etapas, la primera, la adaptación de la metodología de *Fitness Trends From Around the Globe* al español y a la cultura local, la segunda etapa fue la selección de los estados participantes y la vinculación con los profesores investigadores del área, posteriormente, en la tercera etapa se realizó el análisis de las tendencias fitness de lo nacional y de los estados participantes, para la cuarta etapa cada experto realizó su respectivo análisis de contexto local bajo tres categorías de escrutinio y reflexión: análisis del contexto local para 2024 con respecto a los resultados del año anterior, comparación



de los resultados de su contexto local con relación al contexto nacional y análisis de los retos y oportunidades en 2024 para el sector fitness en cada estado, y por último, en la quinta etapa se integró el documento final.

■ RESULTADOS

Con relación al top cinco de tendencias fitness se reporta que a nivel nacional son programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento personal, entrenamiento de fuerza, programas de entrenamiento y alimentación y entrenamiento funcional (9), en lo que respecta a las principales tendencias fitness en los estados, Baja California reporta: entrenamiento de caminata, running o en bicicleta, programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento personal, ejercicios acuáticos y sesiones de estiramiento auto guiadas o asistidas, en Jalisco: programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento personal, entrenamiento de fuerza, entrenamiento funcional y programas de entrenamiento y alimentación, en Morelos: programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento personal, entrenamiento de fuerza. entrenamiento específico para un deporte y programas de entrenamiento y alimentación, por su parte Nayarit: entrenamiento específico para un deporte, entrenamiento personal, entrenamiento de fuerza, programas de entrenamiento y alimentación, programas de ejercicio y pérdida de peso, por último, Veracruz: montar un gimnasio en el hogar, gimnasios de costos y membresías económicas, programas de ejercicio para personas con enfermedades crónicas, entrenamiento de estimulación muscular eléctrica (EMS) y entrenamiento específico para un deporte. Véase la Tabla 1.

Tabla 1. Top 5 de tendencias fitness al interior de México en 2024

	Nacionales	Baja California	Jalisco	Morelos	Nayarit	Veracruz
1	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento de caminata, running o en bicicleta	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento específico para un deporte	Montar un gimnasio en el hogar
2	Entrenamiento personal	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento personal	Entrenamiento personal	Entrenamiento personal	Gimnasios de costos y membresías económicas



	Nacionales	Baja California	Jalisco	Morelos	Nayarit	Veracruz
3	Entrenamiento de fuerza	Entrenamiento personal	Entrenamiento de fuerza	Entrenamiento de fuerza	Entrenamiento de fuerza	Programas de ejercicio para personas con enfermedades crónicas
4	Programas de entrenamiento y alimentación	Ejercicios acuáticos	Entrenamiento funcional	Entrenamiento específico para un deporte	Programas de entrenamiento y alimentación	Entrenamiento de estimulación muscular eléctrica (EMS)
5	Entrenamiento funcional	Sesiones de estiramiento auto guiadas o asistidas	Programas de entrenamiento y alimentación	Programas de entrenamiento y alimentación	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento específico para un deporte
n	1,266	109	214	94	132	43

Al analizar el top cinco de las tendencias fitness por estado se encontró que hay gran diversidad, son 13 diferentes tendencias las que aparecen: entrenamiento de caminata, running o en bicicleta, programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento personal, ejercicios acuáticos, sesiones de estiramiento auto guiadas o asistidas, entrenamiento de fuerza, entrenamiento funcional, programas de entrenamiento y alimentación, entrenamiento específico para un deporte, montar un gimnasio en el hogar, gimnasios de costos y membresías económicas, programas de ejercicio para personas con enfermedades crónicas y entrenamiento de estimulación muscular eléctrica (EMS).

Por otra parte, ninguna tendencia fitness tiene presencia en el top 5 de todos los estados, son solo cinco tendencias las que se repiten en más de un estado: programas de ejercicio y pérdida de peso (cuatro), entrenamiento personal (cuatro), entrenamiento de fuerza (tres), entrenamiento específico para un deporte (tres) y programas de entrenamiento y alimentación (tres). Véase la Figura 2.

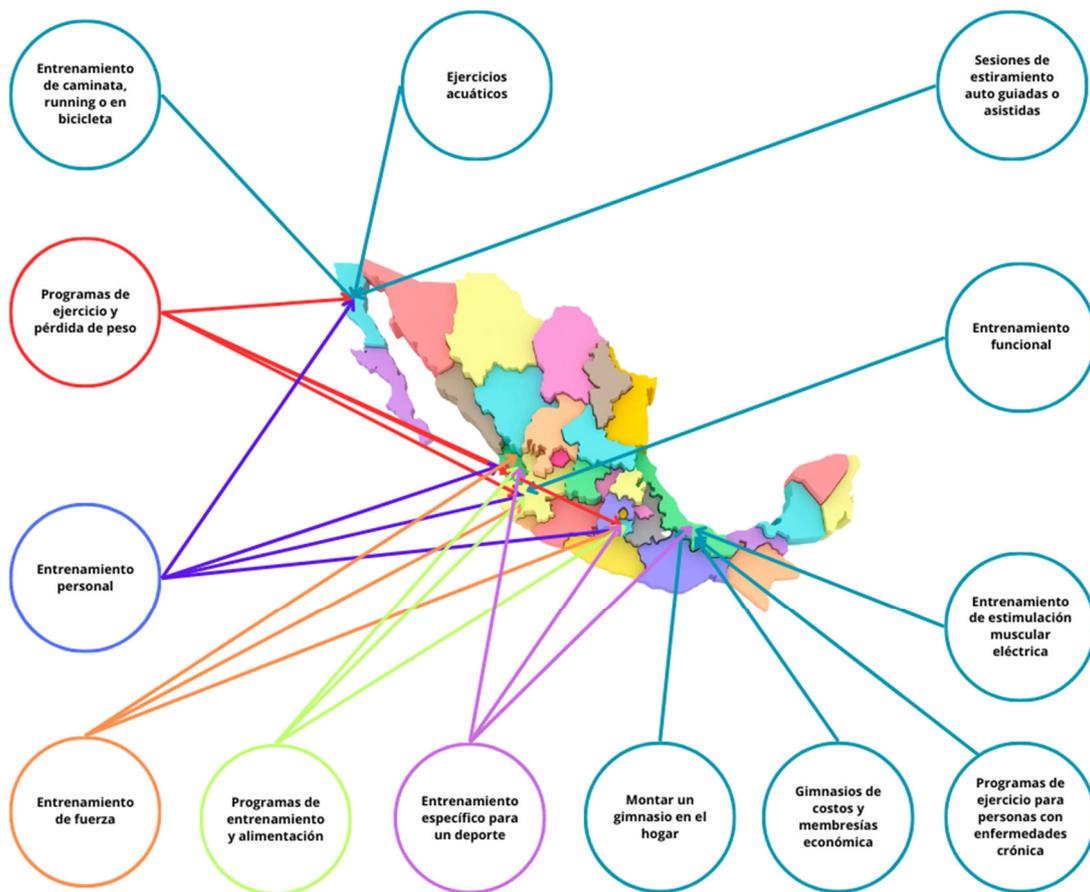


Figura 2. Presencia de tendencias fitness en el top5 por estado

■ RESULTADOS

Para dar paso a la discusión se recuerda el objetivo del estudio, que radica en analizar, comparar y reflexionar sobre las tendencias fitness al interior de México, desde distintas localidades ubicadas en cuatro de las regiones del territorio nacional, esto a partir de la opinión de docentes investigadores en el ámbito de la actividad física y apoyados en la metodología de la *Fitness Trends From Around the Globe*. Con relación al objetivo, los resultados del estudio exponen una gran diversidad en las tendencias fitness de los estados, ninguna tendencia prevalece en el top5 de los cinco estados analizados, programas de ejercicio y pérdida de peso, así como entrenamiento personal aparecen en cuatro estados (excepto Veracruz), entrenamiento de fuerza, programas de entrenamiento y alimentación y entrenamiento específico para un deporte aparecen en tres estados, el resto de tendencias aparecen solo en uno de los contextos locales analizados entrenamiento de caminata, running o en bicicleta, ejercicios acuáticos, sesiones de estiramiento



auto guiadas o asistidas, entrenamiento funcional, montar un gimnasio en el hogar, gimnasios de costos y membresías económicas, programas de ejercicio para personas con enfermedades crónicas y entrenamiento de estimulación muscular eléctrica (EMS).

Baja California

Dr. Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez

Centro Universitario de la Costa de la Universidad de Guadalajara

Con relación a las principales tendencias del fitness en Baja California, se debe destacar el hecho que se mantienen dos de las tendencias de 2023, son los casos de los programas de ejercicio y la pérdida de peso, así como el entrenamiento personal, las tendencias que ya no aparecen son el entrenamiento funcional, el entrenamiento específico para un deporte y los programas de ejercicio para niñas/os y adolescentes, mientras que, las tendencias que aparecen son entrenamiento de caminata, running o en bicicleta, ejercicios en el medio acuático y las sesiones de estiramiento auto guiadas o asistidas (11).

Para esta edición se observan dos coincidencias entre el top 5 de tendencias fitness a nivel nacional y en Baja California, estas son programas de ejercicio y pérdida de peso, así como entrenamiento personal, en esta ocasión hay menos coincidencias con respecto al año que le antecede (tres). Es importante señalar que tanto los programas de ejercicio para la pérdida de peso como el entrenamiento personal, son tendencias que a nivel nacional están presentes en el top 5 en los cinco años de la encuesta mexicana de tendencias fitness.

Por otra parte, los potenciales retos y oportunidades del sector fitness en Baja California parecen estar alineados a dar respuesta al problema de salud pública que representa el sobrepeso y la obesidad, al entrenamiento personalizado como la opción ideal de los programas de acondicionamiento físico, a la relevancia de las actividades físicas al aire libre en este caso manifiestas en caminatas, running o andar en bicicleta, sorprende un poco y a la par ofrece áreas de oportunidad de nuevos modelos de negocio y emprendimientos las actividades en el medio acuático y las sesiones de estiramiento auto guiadas o asistidas.

Jalisco

Dra. Paola Cortés Almanzar

Centro Universitario de la Costa de la Universidad de Guadalajara

Las principales tendencias fitness para Jalisco en 2024 mantienen cierta continuidad con relación a las del año anterior, cuatro de las tendencias



del Top5 se mantienen (aunque en distintas posiciones), son los casos de: programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento personal, entrenamiento de fuerza y entrenamiento funcional, la tendencia que ya no aparece es el entrenamiento en pequeños grupos (*group training*), y la que se incorpora son los programas de entrenamiento y alimentación.

En lo que tiene que ver con las similitudes y diferencias del sector fitness de Jalisco y a nivel nacional, con relación a las tendencias de programas de acondicionamiento físico y salud, hay una total coincidencia en el Top5, con algunas variaciones en las posiciones en las tendencias número cuatro y cinco (Véase la Tabla 1), esto puede estar relacionado con el hecho de que el estudio de las tendencias del fitness en México tiene su epicentro en Puerto Vallarta, Jalisco.

En lo que respecta a los retos y oportunidades del sector fitness en el estado de Jalisco se plantea lo siguiente: los programas de ejercicio y pérdida de peso sigue siendo la principal tendencia y el mayor reto asociado tanto a la salud como a la estética corporal, el entrenamiento personal cada vez más accesible para un mayor número de personas y reconocido como la modalidad de entrenamiento ideal por la especificidad, cuidado y supervisión que supone se fortalece como una de las principales tendencias del fitness, El entrenamiento tradicional de fuerza que ahora integra distintas modalidades de entrenamiento de esta capacidad física como el entrenamiento con máquinas, con pesos libres y con el peso corporal, supone un importante reto y oportunidad para las agendas de las actividades de los centros de acondicionamiento físico y para la intervención profesional del recurso humano especializado, por otra parte, el Entrenamiento funcional parece perder protagonismo con respecto a años anteriores y esto supone retos para quienes integran el ecosistema de estos servicios, por otra parte, los programas de acondicionamiento físico y alimentación cobran mayor relevancia, lo que representa una nueva área de oportunidad en relación a los servicios que se ofrecen en los gimnasios, ya en la contratación de personal especializado o en la generación de alianzas comerciales que satisfagan estas demandas y que generen nuevos e innovadores modelos de negocio.

Morelos

Mtro. Rodrigo Meza Segura

Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos

En un país donde siete de cada diez adultos sufren sobrepeso u obesidad (13) y una tasa estimada de incremento de la obesidad de



2,1% anual (14), es comprensible que la tendencia principal sean los Programas de ejercicio y pérdida de peso, coincidiendo el estado de Morelos con la tendencia nacional, desplazando al entrenamiento personal hacia el segundo lugar, esta idea se refuerza por la aparición de los Programas de entrenamiento y alimentación en la lista de este año, sustituyendo al tópico de Dieta Saludable, un avance en la comprensión de la importancia de aproximaciones multidisciplinares en la salud y el rendimiento.

Este año, se agrega entrenamiento de fuerza, que no había aparecido anteriormente y podría deberse a una mayor divulgación de los estudios científicos que resaltan su importancia tanto para la salud, como para el rendimiento deportivo en todos los grupos de edad (15) (16).

Por otra parte, es importante señalar que se mantiene dentro de la lista el entrenamiento en un deporte en específico, el cual permanece en el mismo lugar de prioridad que el año pasado, lo cual demuestra que los profesionales del fitness en Morelos tienen un gran interés en desarrollar el deporte profesional y de alto rendimiento en la entidad federativa.

Es importante señalar que este año se tiene una coincidencia en los tres primeros puestos entre el estado de Morelos y la tendencia nacional, siendo prácticamente iguales, las diferencias se encontrarían en los últimos dos puestos, donde, mientras que en el estado se favorece el entrenamiento específico para un deporte, posiblemente motivado por el interés de escalar en los medalleros, por otro lado, a nivel nacional el entrenamiento funcional resulta más atractivo, posiblemente derivado de la posibilidad de adaptarlo a una gran variedad de poblaciones.

Así, en el estado de Morelos, al igual que en el resto de México se está presentando una alineación entre las tendencias del sector fitness y los problemas prioritarios de la sociedad, algo sumamente importante ya que esto puede estar motivado por la comprensión de la importancia del sector en la salud.

Sin embargo, aún hay retos que debe de superar, entre los que se encuentran, el lograr una mayor convocatoria, pues únicamente 42,1% de la población reporta ser activa, sin embargo solo 23,2% del total hace suficiente ejercicio para obtener resultados en la salud (17), siendo una variable importante en la dificultad para mantener el peso, por ejemplo un estudio mostro que en el último año 17% de los adultos con normo peso, 36% y 46.5% de los que padecen sobre peso y obesidad respectivamente, ganaron peso (18), de tal forma que será necesario buscar la forma de conseguir que las ofertas de programas de ejercicios sean lo más atractivas, efectivas y eficientes posible.



Nayarit

Dr. Zeus Omar Ontiveros Hernández

Unidad de Salud Integral de la Universidad Autónoma de Nayarit

En Nayarit las tendencias fitness para el año 2024, de acuerdo a los resultados son: entrenamiento específico en un deporte, entrenamiento personal, entrenamiento de fuerza, programas de entrenamiento y alimentación y pérdida de peso, además se mantienen tres tendencias de 2023 a 2024 los cuales son entrenamiento específico para un deporte, entrenamiento personal y programas de ejercicio y pérdida de peso, por otro lado, aparecen dos nuevos casos en tendencias fitness en el top 5 son entrenamiento de fuerza y programas de entrenamiento y alimentación.

Sin embargo, al comparar las tendencias a nivel nacional, con las del estado de Nayarit se coincide en cuatro tendencias del top 5 de México, a nivel nacional entrenamiento funcional y en Nayarit entrenamiento específico para un deporte, el número uno nacional es programas y ejercicios y pérdida de peso y en Nayarit el número uno es entrenamiento específico para un deporte.

Particularmente dentro de los centros fitness del estado la oferta de programas individualizado y grupales se centran en una orientación a la mejora de la salud personal, con programas de entrenamiento y alimentación el cual se puede asociar a recomendaciones médicas, incluso el programa de alimentación la elabora un nutriólogo aunque en el estado aun no contamos con especialistas en nutrición deportiva lo cual se presenta como una gran área de oportunidad.

En un reto para el estado que los entrenamientos específicos para un deporte, se realizan de forma individual o grupal de diferentes disciplinas que buscan el tener una buena preparación física como parte complementaria a sus entrenamientos técnicos, la necesidad de los entrenadores de diversos deportes hace falta una capacitación en el desarrollo de ejercicios de entrenamiento específico funcional para cada disciplina, por lo que la mayoría son equipos representativos de los juegos nacionales de CONADE.

Un área de oportunidad es la continua preparación profesional a través de la actualización curricular de algunas licenciaturas de diversas orientaciones en actividad física, cubran estas necesidades en su perfil de egreso a mediano plazo y a corto plazo crear diplomados y cursos en base a necesidades de actualización en temas como metodología del entrenamiento, preparación física y entrenamiento funcional.

Una trayectoria coordinada con los diferentes sectores fitness del estado de Nayarit generaría una mejora en la atención de los usuarios



a diferentes centros fitness, disminución de lesiones y mejora de una vida saludable como resultado de un mayor apego a realizar actividad física en sus diversas modalidades que oferta el sector fitness, siempre contando con la aprobación y apoyo de empresarios, emprendedores y profesionales de la actividad física.

Veracruz

Dr. Julio Alejandro Gómez Figueroa

Facultad de Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad Veracruzana

Posterior a la indagación realizada en México sobre las tendencias fitness para 2024, surge información de relevancia, puesto que en Veracruz se han visualizado algunas diferencias en relación a las tendencias fitness de 2023, para el año próximo la principal tendencia es montar un gimnasio en casa, a diferencia del año inmediato anterior (2023), que se observó que se había identificado como la principal tendencia el entrenamiento aeróbico. Esto marca una diferencia de los veracruzanos en relación con otras entidades federativas como Jalisco, que ellos ubican a los programas de ejercicio y pérdida de peso, siendo esta una tendencia general en el país. En relación a la segunda tendencia en Veracruz, se ubica gimnasios y membresías económicas y la tercera los programas de ejercicios para personas con enfermedades crónicas. En contraste con las tendencias ubicadas en 2023 que fueron el entrenamiento funcional como segunda tendencia y el entrenamiento personal en tercer sitio. Esto se visualiza diferente en Nayarit, quienes ubicaron para 2024 el entrenamiento personal como segunda tendencia y tercera tendencia el entrenamiento de la fuerza.

En México ha sido cambiante la forma de ver las formas de ejercitación o de movimiento humano, sin ser constante ni iguales las maneras de ver esta situación en las entidades federativas que participan en el estudio, ya que en algunos estados del país señalan como principal tendencia el entrenamiento de caminata, running o bicicleta, a diferencia de Veracruz que por sus condiciones climatológicas son poco exploradas por la población.

En otro sentido y a manera de prospectiva, en Veracruz cada vez más se perciben modalidades que no se identifican en otros estados como Jalisco, Baja California, Morelos y Nayarit siendo esto un área de oportunidad para diseñar estrategias que permitan la apertura de centros de ejercicio físico a bajo costo, o inclusive se lleven a la gratuidad por parte de los municipios de Veracruz.



Para concluir, las tendencias del fitness al interior de México exponen las diferencias culturales, de necesidades y gustos en materia de actividades de acondicionamiento físico y salud en las distintas regiones de México, en esta edición, el estudio reporta mayor diferencia que en años anteriores entre las principales tendencias fitness de cada estado, lo pudiera estar asociado a una potencial madurez del estudio y del estado de conocimiento al respecto de las personas respondientes, es posible realizar esta consideración después de tres ediciones de la presente investigación, también, se deben considerar como factores diferenciadores del ecosistema fitness de cada localidad y región las características geográficas, ambientales y climáticas, así como el índice de desarrollo y vulnerabilidad económica de cada localidad y región.

■ LIMITACIONES Y CAMINOS FUTUROS

El estudio presenta algunas limitaciones, éstas se suscriben a la potencial carga de subjetividad en las respuestas de las personas participantes en la encuesta, las limitaciones de la aplicación de una encuesta en línea, y las debilidades propias de una muestra no probabilística en términos de la falta de proporción en el número de respuestas por estado.

Para futuras investigaciones se buscará la participación de un estado del noreste y otro de sureste del territorio mexicano, con la intención de obtener una representación más completa de las diferencias y similitudes del sector fitness al interior de México. Por otra parte, se espera mejorar las estrategias de distribución de los resultados de este estudio, para poner esta información actual, de contexto y de primera mano al alcance de las personas tomadoras de decisiones en el ecosistema del sector fitness en México y en particular en cada estado que se analiza en el estudio.

■ REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Thomson W. Worldwide Survey of Fitness Trends for 2023. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 2023; 27(1).
2. Kercher V, Kercher K, Bennion T, Alexander C, Amaral P, Batrakoulis A, et al. 2023 Fitness Trends from Around the Globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 2023; 27(1).
3. Newsome A, Reed R, Sansone J, Batrakoulis A, McAvoy C, Parrott M. 2024 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 2024; 28(1).
4. Viega O, Palos JJ, Valcarce M. Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2024. *Retos*. 2024; 51.



5. Gómez CLFJ, Pelayo ZA, Aguirre RL. Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2020. Retos. 2021; 39.
6. Gómez CLFJ, López HJ, Pelayo ZA, Aguirre RL. Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2021. Retos. 2021; 42.
7. Gómez CLFJ, López HJ, Pelayo ZA, Aguirre RL. Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2022. Retos. 2022; 44.
8. Gómez CLFJ, López HJ, Pelayo ZA, Aguirre RL. Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2023. Retos. 2023; 48.
9. Gómez CLFJ, López HJ, Pelayo ZA, Aguirre RL. Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2024. Retos. 2024;(53).
10. Gómez-Chávez L, Arrayales-Millán E, Gómez-Figueroa J, López-Haro J, Pelayo-Zavalza A, Meza-Segura R, et al. El sector fitness al interior de México para 2022: análisis desde sus distintas regiones. Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. 2022; 11(1).
11. Gómez CL, Arrayales ME, Gómez FJ, Cortés AP, López HJ, Pelayo ZA, et al. El sector fitness al interior de México para 2023: análisis desde sus distintas regiones. Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. 2023; 12(1).
12. Gómez CLFJ. El sector fitness en México. Un análisis local con visión global. 1st ed. Guadalajara Ud, editor. Guadalajara: Universidad de Guadalajara; 2023.
13. Shamah-Levy T, Vielma-Orozco E, Heredia-Hernández O, Romero-Martínez M, Mojica-Cuevas J, Cuevas-Nasu L, et al. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19: Resultados Nacionales. Resultados Nacionales. Cuernavaca: Instituto Nacional de Salud Pública, Instituto Nacional de Salud Pública.S/N.
14. World Obesity Federation. World Obesity Atlas 2023. Global, regional and national estimates for the prevalence. World Obesity Federation.S/N.
15. Comité Nacional de Medicina del Deporte Infantojuvenil. Entrenamiento de la fuerza en niños y recomendaciones. Arch Argent Pediatr. 2018; 116(Supl 5).
16. Resistance training and health in adults: an overview of systematic reviews. Nutr Metab. 2020; 45(10 Suppl. 2).
17. INEGI. Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico MOPRADEF 2022. Comunicado de prensa. INEGI, INEGI.34/23.
18. Campos-Nonato I, Galván-Valencia Ó, Hernández-Barrera L, Oviedo-Solís C, Barquera S. Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: resultados de la Ensanut 2022. Salud Publica Mex. 2023; 65.