



## Encuesta nacional de tendencias fitness para México en 2025: actualidad y direcciones futuras en acondicionamiento físico y salud

*National survey of fitness trends in Mexico for 2025: news and future directions in fitness and health*

### Autores

Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez<sup>1</sup>  
 Jorge López-Haro<sup>2</sup>  
 Paola Cortés Almanzar<sup>3</sup>  
 Adrián Ricardo Pelayo-Zavalza<sup>4</sup>  
 Luis Eduardo Aguirre-Rodríguez<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universidad de Guadalajara (México)

Autor de correspondencia: Paola Cortés Almanzar:  
[paolacortesalmanzar@gmail.com](mailto:paolacortesalmanzar@gmail.com)

### Cómo citar en APA

Gómez Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Cortés Almanzar, P., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2025). Encuesta nacional de tendencias fitness para México en 2025: actualidad y direcciones futuras en acondicionamiento físico y salud. *Retos*, 63, 949-964. <https://doi.org/10.47197/retos.v63.109837>

### Resumen

**Introducción:** son ya cinco ediciones de la encuesta mexicana de tendencias fitness.

**Objetivo:** conocer las tendencias del fitness en México para 2025, comparar los resultados con la encuesta mexicana del año anterior y con las principales tendencias de Estados Unidos de América.

**Método:** estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo y comparativo de tipo longitudinal. La población de estudio son instructores/as fitness radicados/as en México, la muestra es no probabilística (n= 1.988). Para la recolección de los datos se utilizó una adaptación del listado de tendencias fitness 2025 del *American College Sport Medicine (ACSM)* al contexto mexicano. **Resultados:** Las principales tendencias del fitness en México para 2025 son programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento personal, entrenamiento tradicional de fuerza, programas de entrenamiento y alimentación, así como entrena-miento funcional. 17 tendencias permanecen de 2024 a 2025 y 12 de las principales tendencias mexicanas coinciden con las de Estados Unidos de América.

**Conclusiones:** con relación a la dimensión local del análisis, las tendencias fitness en México reportan mayor estabilidad, 85% de las principales tendencias de 2024 permanecen para 2025, al mismo tiempo, presenta un cierto grado de actualización con el 15% restante. Con relación a la dimensión internacional del estudio, 60% de las principales tendencias del fitness en México y de Estados Unidos de América son coincidentes.

### Palabras clave

Bienestar; ejercicio; entrenamiento; salud.

### Abstract

**Introduction:** this marks the fifth edition of the Mexican Fitness Trends Survey.

**Objective:** to identify the fitness trends in Mexico for 2025, compare the results with the Mexican survey from the previous year, and with the main trends in the United States of America. **Method:** quantitative, non-experimental, descriptive, and comparative longitudinal study. The study population consists of fitness instructors based in Mexico, and the sample is non-probabilistic (n=1,988). Data collection was conducted using an adaptation of the 2025 fitness trends list from the American College of Sports Medicine (ACSM) to the Mexican context.

**Results:** the main fitness trends in Mexico for 2025 are exercise and weight loss programs, personal training, traditional strength training, training and nutrition programs, as well as functional training. Seventeen trends remain consistent from 2023 to 2024, and twelve of the main Mexican trends coincide with those of the United States of America.

**Conclusions:** in terms of the local dimension of the analysis, fitness trends in Mexico report greater stability, with 85% of the main trends from 2024 persisting into 2025, while 15% reflect some degree of update. Regarding the international dimension of the study, 60% of the main fitness trends in Mexico and the United States are aligned.

### Keywords

Exercise; health; training; well-being.

## Introducción

El estudio representa la sexta edición de la encuesta mexicana de tendencias fitness, un proyecto de investigación que sigue las pautas de las Tendencias Mundiales de Fitness del ACSM, que durante los últimos 18 años ha realizado encuestas sobre las tendencias de las actividades de acondicionamiento físico y salud (Newsome et al., 2024; Thompson, 2006). Este estudio longitudinal se basa en una encuesta electrónica dirigida a profesionales del ámbito de la actividad física y el fitness en todo el mundo, y tiene como objetivo determinar las tendencias globales en relación con la actividad física para la salud y el fitness. A partir de 2024, se observa que el fitness puede impactar significativamente en la salud, incluida la salud mental, y promueve la colaboración en equipos multidisciplinarios en atención médica. Además, las categorías de tendencias de la encuesta de ACSM brindan una visión amplia de los aspectos de la industria que podrían impulsar el mercado, apoyando así el desarrollo empresarial, la asignación de recursos y la planificación del desarrollo profesional (Newsome et al., 2024).

Durante estos 18 años de existencia, este proyecto ha conseguido difundir a nivel mundial las tendencias relacionadas con el fitness y ha motivado a diversos grupos de investigación a realizar encuestas similares en distintas regiones y países alrededor del mundo, son los casos de España (2017-2024) (Veiga et al., 2024), China (Li et al., 2019), Sur de Europa (Batrakoulis et al., 2023), Grecia (Batrakoulis et al., 2020), Portugal (Franco et al., 2024), Colombia (Morales & Gómez, 2023), y también el caso de Irán (Batrakoulis et al., 2023) lo que resalta la relevancia de examinar las particularidades locales.

Hasta este año se han publicado cinco ediciones de la encuesta mexicana de tendencias fitness (Gómez-Chávez et al., 2021; Gómez-Chávez et al., 2021; Gómez et al., 2022; Gómez et al., 2023; Gómez et al., 2024), las cuales, en conjunto con la presente edición, proporcionan una visión de la evolución del sector fitness mexicano en los últimos cinco años. Este estudio longitudinal establecido, también ofrece la oportunidad de analizar las transformaciones del sector del fitness en distintas regiones al interior de México (Gómez-Chávez et al., 2022a; Gómez et al., 2023a), así como estudios hiperlocales y asociados (Gómez 2023; Delgado et al., 2024). La encuesta mexicana de tendencias fitness también considera un enfoque global, lo que se observa en su integración como parte de un esfuerzo colaborativo con otros países. México se forma a la iniciativa *Fitness trends from around the globe* (Kercher et al., 2021; Kercher et al., 2022; Kercher et al., 2023), conjunto de encuestas nacionales basadas en los estudios internacionales del ACSM que se realiza con el objetivo de analizar los entornos locales y entender las particularidades del sector en cada país. Esto se refleja en la incorporación de los resultados del estudio realizado en México en la colaboración internacional

El estudio del sector fitness en México ayuda a entender mejor las necesidades de la población y facilita la presentación de soluciones innovadoras en este campo. Este contexto promueve el aumento de la competitividad del sector, acelerando la adopción de nuevas directrices en las agendas de los centros de entrenamiento y expandiendo de manera informada la oferta de servicios para los clientes. Además, fomenta la construcción y equipamiento de instalaciones seguras y adecuadas, y estimula la reflexión sobre las políticas de contratación de instructores y entrenadores (Gómez, Cervantes & Marques, 2019).

En 2024, el sector del fitness en México continúa mostrando una notable estabilidad. El 70% de las tendencias de 2023 se mantienen, mientras que el 30% restante presenta actualizaciones que fortalecen el sector fitness mexicano. Esto proporciona información actualizada para los tomadores de decisiones, facilitando la incorporación rápida de nuevas actividades y mejorando la fidelización y captación de clientes. Además, se destaca que solo el 35% de las tendencias coinciden con las de Estados Unidos, reflejando diferencias culturales, económicas y sociales (Gómez et al., 2024).

Lo expuesto con anterioridad, pone de manifiesto la necesidad de seguir realizando la Encuesta de las Tendencias de Fitness en México con la intención de que sea posible seguir valorando la evolución de las tendencias de acondicionamiento físico y salud en nuestro país y poder identificar las diferencias tanto con las tendencias de años anteriores como con las tendencias de otras regiones del mundo. Por lo que, la investigación que se presenta se lleva a cabo con el objetivo de conocer las tendencias del fitness en México para el año 2025 y analizar los posibles cambios con relación al año que la antecede, se realiza a través de la aplicación de una encuesta a profesionales del sector radicadas/os en México, diseñada a partir de la *Worldwide Fitness Trends* y adaptada a la cultura local. También, para garantizar la dimensión internacional del estudio, se encuadran los resultados obtenidos en la encuesta nacional con los resultados de las tendencias fitness de Estados Unidos de América para 2025.



## Método

### Participantes

Se trata de un estudio descriptivo y comparativo de tipo longitudinal de tendencia. La población de estudio fueron profesionales de la actividad física, instructores/as fitness con grado universitario en actividad física, e instructores/as fitness con experiencia práctica con o sin certificaciones, en todos los casos radicados/as en México. Por el tamaño y dispersión de las respuestas dentro del territorio mexicano, la muestra es representativa, incluye 1.988 casos válidos que se ubican en 18 de las 32 entidades federativas (incluida la Ciudad Capital).

### Procedimiento

La recuperación de los datos se realizó a partir de un muestreo por Snow ball, tuvo una duración de seis semanas, se llevó a cabo del 2 de mayo al 14 de junio de 2024 a través de *Google forms*, se distribuyó el formulario en una red de docentes (34) de universidades mexicanas (12) que ofrecen programas educativos de licenciatura y posgrado asociados a la cultura física, se envió por correo electrónico a las personas respondientes de encuestas anteriores, se dispersó a través de redes sociales en grupos de dueños y gerentes de gimnasios, instructores fitness, así como profesionales de la actividad física y el deporte, también se distribuyó a través de la comunidad de noticias, negocios, capacitación y *networking* para profesionales y emprendedores del fitness en México (Mercado Fitness México), por último, en algunos estados como Jalisco, Nayarit, Colima, Morelos, Veracruz y Baja California se realizó levantamiento de datos en gimnasios y centros de acondicionamiento físico. El alcance de la distribución de la encuesta fue de 32.151 personas, por lo que, la tasa de respuesta fue de 5.9%.

### Instrumento

Para la recolección de los datos se utilizó el listado de tendencias fitness 2025 del ACSM (45 tendencias), a las que se le agregaron diez tendencias que a consideración de los autores resultan relevantes en el contexto mexicano: entrenamiento aeróbico, dieta saludable, 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, entrenamiento de fuerza con pesos libres y gimnasios sostenibles o eco-gimnasios. En su conjunto se integraron y adaptaron a la cultura local 56 potenciales tendencias fitness para el análisis (Tabla 1).

Tabla 1. Potenciales tendencias fitness para México en 2025

N°	Tendencia
1	Programas de ejercicio y pérdida de peso
2	Entrenamiento personal
3	Entrenamiento funcional
4	Entrenamiento aeróbico
5	Entrenamiento específico para un deporte (desarrollo atlético juvenil)
6	Actividades fitness al aire libre
7	Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes
8	Entrenamiento con el peso corporal
9	Dieta saludable
10	Equipos multidisciplinares de trabajo (profesionales de la actividad física, médicas/os, fisioterapeutas, nutriólogas/os)
11	Entrenamiento de fuerza con pesos libres
12	Programas de entrenamiento y alimentación
13	Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo
14	Monitorización de los resultados de entrenamiento
15	Entrenamiento en circuito
16	Entrenamiento en pequeños grupos ( <i>Group training</i> )
17	Contratación de profesionales graduados-as en actividad física o carreras afines
18	Entrenamiento Interválico de alta intensidad (HIIT)
19	Entrenamiento a partir de deportes de combate (artes marciales mixtas, box)
20	Tecnología portable
21	Programas de acondicionamiento físico para adultos/as mayores



22	Contratación de profesionales certificados
23	Entrenamiento del CORE (equilibrio y estabilización)
24	Ejercicio es medicina
25	Estilo de vida es medicina
26	Yoga
27	Licencia para profesionales de fitness
28	Coaching de salud/bienestar
29	Apps de ejercicio para teléfonos móviles
30	Pilates
31	Estudios fitness boutique
32	Entrenamiento tradicional de fuerza
33	Fitness inmersivo, virtual y con realidad aumentada
34	Readaptación cardiometabólica (actividades de atención complementaria de enfermedades como diabetes, hipertensión, dislipidemia)
35	Regulación profesional del fitness
36	Actividad física a través del baile (dance fitness)
37	Influencers fitness
38	Fitness en streaming
39	Gimnasios sostenibles o eco-gimnasios
40	Clubs (spa) de salud y bienestar
41	Montar un gimnasio en el hogar
42	Gimnasios de costos y membresías económicas
43	Programas de ejercicio prenatal y postnatal
44	Entrenamiento de estimulación muscular eléctrica (EMS)
45	Entrenamiento pliométrico
46	Ejercicios acuáticos (Aqua Fitness)
47	Clubs de recreación y deporte para adultos-as (entrenamiento de caminata, running o en bicicleta)
48	Liberación miofascial
49	Sesiones de estiramiento auto guiadas o asistidas
50	Entrenamiento personal en línea/on line
51	Inclusión de los/as profesionales del fitness como profesionales de la salud calificados
52	Entrenamiento basado en datos en tiempo real con uso de tecnología
53	Sesiones de entrenamiento grabadas, transmitidas digitalmente y contenidas en plataformas a disposición de usuarios/as
54	Programas de ejercicio para salud y bienestar mental
55	Centros de acondicionamiento físico para la salud (fitness médico)

## Análisis de datos

El análisis de los datos es descriptivo, en un primer momento, se calculó la frecuencia en las características sociodemográficas y laborales para obtener la caracterización de la muestra, posteriormente, se caracterizaron los centros de trabajo, para terminar, se calculó la ponderación de cada tendencia a partir de la valoración (de 1 a 10) de cada persona participante en el estudio, ordenándolas después por puntuación de forma decreciente y seleccionado las 20 primeras. Para la realización de los análisis se utilizó el *Statistical Package for the Social Sciences*.

## Resultados

Con relación a las características sociodemográficas y laborales de las personas participantes en la investigación, en mayor medida (55,7%) se ubican en el rango de entre 22 y 34 años, después, el rango de < 21 años (24,1%), seguidos de otros rangos de mayor edad en menores proporciones. Con respecto a los años de experiencia en el sector fitness, las personas respondientes se ubican en 29,9% en el rango de 1 a 4 años, seguido de quienes no tienen experiencia en el sector (24,3%), después <1 año 14,1, le siguen 11,5% que se ubican en el rango de 8 a 10 años de experiencia y seguidos de otros rangos de años de experiencia con menores proporciones. En lo que tiene que ver con la escolaridad y la formación académica 38,4% reportan ser estudiantes de una licenciatura en actividad física o carreras afines, seguido de 16,0% que reportan ser profesionales con grado universitario en actividad física o carreras afines, después, 15,3% reportan ser egresados/as de una licenciatura en actividad física o carreras afines, pero no cuentan con título, posteriormente vienen otras categorías académicas con menor prevalencia (Tabla 2).

En este mismo sentido, con relación al ingreso económico mensual, el personal fitness se ubica en mayor medida (35,1%) en el rango \$5.000 a \$10.000, seguido del rango de <\$5.000 (22,6%), después, el rango de \$11.000 a \$15.000 (19,7%), seguido del rango de >\$20.000 (13,1%) y, por último, el rango de \$16.000 a \$20.000 (9,7%). En lo que respecta a la situación laboral actual, la mayor parte de la muestra se ubica



como trabajadores del fitness de tiempo parcial (43,7%), seguido de quienes trabajan en el ámbito del fitness a tiempo completo (32,6%), y, por último, quienes han trabajado en el sector fitness con anterioridad, pero en este momento no (23,7%) (Tabla 2).

Tabla 2. Caracterización de la muestra

Característica	%
<b>Edad</b>	
<21 años	24,1
22-34 años	55,7
35-44	13,3
45-54 años	5,1
>54 años	1,7
<b>Experiencia en el sector</b>	
No tengo experiencia en el sector	24,3
< de 1 año	14,1
1-4 años	29,9
5-7 años	8,8
8-10 años	11,5
11-20 años	6,2
>20 años	4,9
<b>Formación académica</b>	
Personal con experiencia práctica	8,4
Personal con experiencia práctica y certificaciones	10,7
Estudiante de una licenciatura en actividad física o carreras afines	38,4
Egresado de una licenciatura en actividad física o carreras afines sin título	15,3
Personal con grado universitario en nutrición, medicina, terapia física o enfermería	3,1
Profesional con grado universitario en actividad física o carreras afines	16,0
<b>Ingreso mensual</b>	
< \$5,000	22,6
\$5,000-\$10,000	35,1
\$11,000-\$15,000	19,7
\$16,000-\$20,000	9,7
>\$20,000	13,1
<b>Situación laboral actual</b>	
He trabajado en el sector fitness, pero en este momento no	23,7
Trabajo en el sector fitness a tiempo parcial	43,7
Trabajo en el sector fitness a tiempo completo	32,6

El ingreso mensual promedio está calculado en pesos mexicanos

Con respecto a las ocupaciones de las personas respondientes, 29,7% reportan ser estudiantes de licenciatura en actividad física o afines, 11,5% instructores/as de gimnasio, 11,1% entrenadores/as personales, 10,1% Entrenador/a deportivo, 7,4% Profesor/a de educación física, 4,7% Propietario/a gerente director/a de gimnasio al igual que Docente universitario/a de grado en actividad física o afines, 3,2% Emprendedor/a en el sector fitness y le siguen otras ocupaciones integradas con menor prevalencia. (Tabla 3).

Tabla 3. Ocupación de las personas encuestadas

Ocupación	%
Estudiante de licenciatura en actividad física o afines	29,7
Instructor/a de gimnasio	11,5
Entrenador/a personal	11,1
Entrenador/a deportivo	10,1
Profesor/a de educación física	7,4
Propietario/a gerente director/a de gimnasio	4,7
Docente universitario/a de grado en actividad física o afines	4,7
Emprendedor/a en el sector fitness	3,2
Otra	17,4

En lo que tiene que ver con el análisis de las características de los gimnasios, se consideraron tres sectores económicos: público, privado y asociaciones civiles. Con relación a las características de los centros de acondicionamiento físico se agruparon en: público o privado abierto al público en general, escolar, espacios al aire libre, a domicilio, *on line* y corporativos (Tabla 4).

En este sentido, 48,5% de los centros de acondicionamiento físico pertenecen al sector privado, 43,7 al sector público y 7,8% son parte de asociaciones civiles. Más específicamente, 51,4% son centros de



acondicionamiento físico públicos o privados abiertos al público en general, 26,4% se ubican en centros escolares (incluidas universidades), 12,1% son privados de acceso restringido, seguidos de otras categorías con menor representación (Tabla 4).

Tabla 4. Características de los centros de acondicionamiento físico

Característica	%
Sector económico	
Asociación civil	7,8
Público	43,7
Privado	48,5
Tipo de centro de acondicionamiento físico	
A domicilio	1,5
Corporativo (en centros de trabajo para sus trabajadores)	1,0
Entrenamientos en línea	1,0
Escolar	26,4
Al aire libre	6,4
Médico	0,5
Privado de acceso restringido	12,1
Público o privado abierto al público en general	51,4

Para describir el top 20 de las tendencias fitness para México en 2025, se establecen tres categorías: el top 5, el top 10 y el top 20, en el top 5 se ubican programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento personal, entrenamiento tradicional de fuerza, programas de entrenamiento y alimentación, así como entrenamiento funcional; para integrar el top 10 se ubican programas de ejercicio para salud y bienestar mental, dieta saludable, entrenamiento específico para un deporte (desarrollo atlético juvenil), clubs de actividades recreativas y deportivas (caminata, running o bicicleta) para adultos/as y equipos multidisciplinarios de trabajo (profesionales de la actividad física, médicas/os, fisioterapeutas, nutriólogas/os); para completar el top 20 se ubican entrenamiento con el peso corporal, contratación de profesionales certificados, programas de acondicionamiento físico para adultos/as mayores, apps para teléfonos móviles, contratación de profesionales graduados-as en actividad física o carreras afines, readaptación cardiometabólica (actividades de atención complementaria de enfermedades como diabetes, hipertensión, dislipidemias), gimnasios de costos y membresías económicas, actividades fitness al aire libre, programas de ejercicio para niños/as y adolescentes y entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT). (Tabla 5).

Tabla 5. Top 20 de tendencias fitness en México para 2025, evolución y categoría

N°	Evolución	Tendencia	Categoría
1	▬▬▬	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Programación de actividades de gimnasio
2	▬▬▬	Entrenamiento personal	Programación de actividades de gimnasio
3	▬▬▬	Entrenamiento tradicional de fuerza	Modalidad de entrenamiento
4	▬▬▬	Programas de entrenamiento y alimentación	Programación de actividades de gimnasio (propuesta mexicana)
5	▬▬▬	Entrenamiento funcional	Modalidad de entrenamiento
6	↷	Programas de ejercicio para salud y bienestar mental	Programación de actividades de gimnasio
7	↑	Dieta saludable	Programación de actividades de gimnasio (propuesta mexicana)
8	↓	Entrenamiento específico para un deporte (desarrollo atlético juvenil)	Entrenamiento para poblaciones específicas
9	↑	Clubs de actividades recreativas y deportivas (caminata, running o bicicleta) para adultos/as	Programación de actividades de gimnasio
10	↓	Equipos multidisciplinarios de trabajo (profesionales de la actividad física, médicas/os, fisioterapeutas, nutriólogas/os)	Modelo de negocio
11	↓	Entrenamiento con el peso corporal	Modalidad de entrenamiento
12	↑	Contratación de profesionales certificados	Modelo de negocio
13	↓	Programas de acondicionamiento físico para adultos/as mayores	Entrenamiento para poblaciones específicas
14	↷	Apps para teléfonos móviles	Tecnología digital

15	↑	Contratación de profesionales graduados-as en actividad física o carreras afines	Modelo de negocio (Propuesta mexicana)
16	↓	Readaptación cardiometabólica (actividades de atención complementaria de enfermedades como diabetes, hipertensión, dislipidemias)	Entrenamiento para poblaciones específicas
17	↷	Gimnasios de costos y membresías económicas	Entornos para programas de ejercicio
18	↓	Actividades fitness al aire libre	Programación de actividades de gimnasio
19	↓	Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes	Entrenamiento para poblaciones específicas
20	↓	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Modalidad de entrenamiento

↑ subió, ↓ bajó, = igual, ↷ aparece por primera ocasión o reaparece en el Top 20

En lo que respecta a la comparación de las tendencias fitness mexicanas y las de Estados Unidos, éstas, presentan 12 coincidencias (en distintas posiciones), son los casos de: programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento personal, entrenamiento tradicional de fuerza, entrenamiento funcional, programas de ejercicio para salud y bienestar mental, entrenamiento específico para un deporte (desarrollo atlético juvenil), entrenamiento con el peso corporal, contratación de profesionales certificados, programas de acondicionamiento físico para adultos/as mayores, apps para teléfonos móviles, actividades fitness al aire libre y entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) (Tabla 6).

Por otra parte, las tendencias que solo aparecen en el top 20 de México son: programas de entrenamiento y alimentación, dieta saludable, clubs de actividades recreativas y deportivas (caminata, running o bicicleta) para adultos/as, equipos multidisciplinarios de trabajo (profesionales de la actividad física, médicas/os, fisioterapeutas, nutriólogos/os), contratación de profesionales graduados-as en actividad física o carreras afines, readaptación cardiometabólica, gimnasios de costos y membresías económicas y programas de ejercicio para niños/as y adolescentes. mientras que las tendencias que solo aparecen en el top 20 de Estados Unidos son: tecnología portable, entrenamiento basado en datos en tiempo real con uso de tecnología, *coaching* de salud y bienestar, programas de acondicionamiento físico dirigidos por *influencers*/embajadores, clases y sesiones bajo demanda, ejercicio es medicina, estilo de vida es medicina y terapias con frío y calor (Tabla 6).

Tabla 6. Comparación tendencias fitness en México 2024-2025 y tendencias de Estados Unidos 2025

N°	Tendencias Fitness en México para 2024	Tendencias Fitness en México para 2025	Tendencias Fitness en Estados Unidos para 2025
1	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Tecnología portable
2	Entrenamiento personal	Entrenamiento personal	Apps para teléfonos móviles
3	Entrenamiento tradicional de fuerza	Entrenamiento tradicional de fuerza	Programas de acondicionamiento físico para adultos/as mayores
4	Programas de entrenamiento y alimentación	Programas de entrenamiento y alimentación	Programas de ejercicio y pérdida de peso
5	Entrenamiento funcional	Entrenamiento funcional	Entrenamiento tradicional de fuerza
6	Entrenamiento específico para un deporte	Programas de ejercicio para salud y bienestar mental	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
7	Entrenamiento de fuerza con pesos libres	Dieta saludable	Entrenamiento basado en datos en tiempo real con uso de tecnología
8	Dieta saludable	Entrenamiento específico para un deporte (desarrollo atlético juvenil)	Programas de ejercicio para salud y bienestar mental
9	Equipos multidisciplinarios de trabajo *	Clubs de actividades recreativas y deportivas (caminata, running o bicicleta) para adultos/as	Entrenamiento funcional
10	Entrenamiento con el peso corporal	Equipos multidisciplinarios de trabajo *	Coaching de salud y bienestar
11	Programas de ejercicio para la salud de niños y adolescentes	Entrenamiento con el peso corporal	Entrenamiento específico para un deporte (desarrollo atlético juvenil)
12	Programas de acondicionamiento físico para adultos mayores	Contratación de profesionales certificados	Programas de acondicionamiento físico dirigidos por <i>influencers</i> /embajadores
13	Contratación de profesionales certificados	Programas de acondicionamiento físico para adultos/as mayores	Actividades fitness al aire libre
14	Readaptación cardiometabólica**	Apps para teléfonos móviles	Clases y sesiones bajo demanda
15	Clubs de caminata, running y ciclismo	Contratación de profesionales graduados/as en actividad física o carreras afines	Contratación de profesionales certificados
16	Actividades de acondicionamiento físico al aire libre	Readaptación cardiometabólica **	Entrenamiento personal



17	Contratación de profesionales graduados/os en actividad física o carreras afines	Gimnasios de costos y membresías económicas	Ejercicio es medicina
18	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Actividades fitness al aire libre	Entrenamiento con el peso corporal
19	Entrenamiento aeróbico	Programas de ejercicio para niños/as y adolescentes	Estilo de vida es medicina
20	Monitorización de los resultados de entrenamiento	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Terapias con frío y calor

Fuente: (Gómez et al, 2024)

\* profesionales de la actividad física, médicas/os, fisioterapeutas, nutriólogas/os

\*\* entrenamiento para personas con enfermedades cardiometabólicas como diabetes, hipertensión o dislipidemias

## Discusión

Las principales tendencias del fitness en México para el año 2025 son, al igual que el año pasado: Programas de ejercicio y pérdida de peso, Entrenamiento personal, Entrenamiento tradicional de fuerza, Programas de entrenamiento y alimentación, así como Entrenamiento funcional. Estos resultados muestran que 12 de las tendencias que aparecen en las principales Tendencias Fitness de Estados Unidos de América para 2025, lo hacen también en las tendencias fitness para México [Programas de ejercicio y pérdida de peso, Entrenamiento personal, Entrenamiento tradicional de fuerza, Entrenamiento funcional, Programas de ejercicio para salud y bienestar mental, Entrenamiento específico para un deporte (desarrollo atlético juvenil), Entrenamiento con el peso corporal, Contratación de profesionales certificados, Programas de acondicionamiento físico para adultos/as mayores, Apps para teléfonos móviles, Actividades fitness al aire libre y Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)], una similitud mayor comparada con el año anterior. También, respecto a las tendencias fitness en México para 2025, se muestran 17 coincidencias comparado con la encuesta mexicana realizada en el año anterior (2024), el cual ha sido el año con mayor similitud a través de los años.

Se enfatiza que en los resultados obtenidos en las tres encuestas que se analizan (Tendencias Fitness en México para 2024, Tendencias Fitness en México para 2025 y Tendencias Fitness en Estados Unidos de América 2025), tienen entre sus principales tendencias los programas enfocados a la pérdida de peso y el entrenamiento personal y funcional, lo que sugiere la relación de objetivos de mejora de la composición corporal con fines salud, estéticos y/o de bienestar con la necesidad de atender de forma profesional, individualizada y sistematizada (preventiva o profiláctica) la alta prevalencia de enfermedades cardiometabólicas (sobrepeso- obesidad, diabetes, hipertensión y dislipidemias) que se vive actualmente en ambos países.

Además, se destacan: 1. Entrenamiento específico para deportes, lo cual sugiere el incremento de la práctica de modalidades deportivas que, por la pandemia de COVID-19, descendieron en importancia en los años anteriores y que poco a poco han escalado en presencia y relevancia; y 2. Actividades fitness al aire libre, las cuales sugieren el interés global de la sociedad por utilizar y cuidar la naturaleza a través de actividades fitness. Además, desde la pandemia surge como una alternativa de práctica de actividades físicas que permiten tener un contacto con el espacio natural y obtener beneficios diversos no solo a las personas, sino también al medio ambiente.

Por otro lado, llama la atención que por primera vez se muestra tanto en México como en Estados Unidos, la presencia de una tendencia que pretende abordar la salud y el bienestar mental a través de programas fitness. Esto sugiere la necesidad global de atender desde una perspectiva preventiva o terapéutica los problemas de salud mental tales como: malestar psicológico, ansiedad, depresión y estrés.

En los siguientes párrafos se encuadran y describen las tendencias fitness que aparecen en el top 20 de la encuesta en el contexto mexicano para 2025. Éstas se definen y conceptualizan con base en estudios internacionales, y además se encuadran con respecto a los resultados de la Encuesta Nacional de Tendencias Fitness en México para 2024 (Gómez, et al., 2024) y con la Encuesta de Tendencias Fitness de Estados Unidos de América 2025 (Newsome et al., 2024). En el caso de las tendencias que aparecen solo en la encuesta mexicana (las cuales responden al contexto local) carecen de un encuadre internacional al no aparecer en los resultados de la encuesta de tendencias fitness de Estados Unidos de América para 2025.



1. Programas de ejercicio y pérdida de peso: esta tendencia se refiere a programas que se mantienen durante más de cuatro semanas, momento en el cual comienzan a observarse resultados visibles. El objetivo principal obtener un balance energético negativo a través de ejercicios multiarticulares, globales y variados, junto con una restricción calórica, para lograr una reducción del peso corporal. Esta tendencia contribuye a mejorar del perfil lipídico y los niveles de glucosa en sangre de los usuarios (García-Hermoso et al., 2013).

Esta tendencia aparece en el cuarto puesto en Estados Unidos, y se sigue consolidado como la más importante en los últimos cinco años en el contexto nacional (primer lugar en las Encuestas Nacionales de Tendencias Fitness en México 2021-2025). Es probable que esta tendencia continúe en los primeros puestos para futuras ediciones.

2. Entrenamiento personal: Se refiere al proceso sistemático continuo de diagnóstico, planificación, dirección, ejecución, evaluación y retroalimentación, enfocado a conseguir los objetivos de un solo sujeto dirigido por un entrenador-a. Cabe señalar que desde la pandemia de COVID-19, ha aumentado la demanda de este servicio, además se pronostica que continúe en los primeros lugares a nivel nacional e internacional como lo ha hecho en los últimos años (de la Cámara et al., 2020).

Esta tendencia aparece en el mismo sitio desde 2022 y se posiciona en los primeros lugares del ranking nacional desde 2020 hasta la fecha, lo que expone la relevancia de esta tendencia en el sector fitness mexicano, sin embargo, en el contexto internacional está ubicado en el decimosexto lugar. Así mismo, es también una de las tendencias más consistentes en posicionamiento del ranking nacional y se prevé que mantenga su importancia en los años próximos.

3. Entrenamiento tradicional de fuerza: esta modalidad tiene como objetivo optimizar la capacidad de contracción muscular y desarrollo de la fuerza a través de cargas externas como: máquinas, pesas, barras, ligas y propio peso corporal. En esta modalidad de entrenamiento se repiten los mismos ejercicios durante un período de tiempo establecido y la magnitud de la carga (volumen, intensidad, número y complejidad de los ejercicios) (Costa et al., 2021). Cabe señalar que esta tendencia aparece en el contexto estadounidense en el quinto puesto y se mantienen en el mismo lugar del ranking del año anterior y ha aparecido en todas las ediciones del contexto fitness mexicano desde el inicio de la encuesta, lo que la convierte en otra de las tendencias más consistentes del ranking a través de los años.
4. Programas de entrenamiento y alimentación: esta tendencia hace referencia a llevar un plan de entrenamiento y de alimentación particular a la par, que pueden ser planteados a través de diversos objetivos con énfasis en: salud, rendimiento y/o estética. Esta mancuerna contribuye a generar beneficios para la salud del sujeto y ayuda a prevenir la aparición enfermedades cardio metabólicas (Ramos-Espinoza et al., 2022). Esta tendencia ha cobrado mayor relevancia, aparece por cuarta ocasión en el contexto mexicano y se mantiene por segundo año consecutivo en el cuarto puesto. De igual manera esta tendencia no hace presencia en el contexto estadounidense este año.
5. Entrenamiento funcional: esta modalidad entrena la mejora de diversas habilidades coordinativas (sincronización, ritmo, equilibrio, precisión) y capacidades físicas (velocidad, fuerza, resistencia anaeróbica y aeróbica, movilidad articular) que permiten al individuo aumentar su capacidad de realizar sus actividades cotidianas a través de movimientos multiplanares y que incluyen grandes grupos musculares. También, se relaciona como trabajo alterno a los protocolos ortodoxos de readaptación física con mayor rango de beneficios (La Touche & Paris-Aleman, 2021; Liu, 2014), como el aumento de la aptitud física y contribución a la calidad de vida en los practicantes (Pinzón-Ríos, 2015).

Esta tendencia aparece en el lugar nueve del ranking estadounidense y se mantiene por segundo año consecutivo en el quinto puesto. Al igual que las tendencias del top 5 de este año, es de las más estables, por lo que se sugiere que esta tendencia se mantendrá vigente en los próximos años.

6. Programas de ejercicio para la salud y bienestar mental: se destaca que esta es la primera vez que esta tendencia aparece en el ranking nacional (sexto lugar) y en el estadounidense (octavo lugar). Esta modalidad hace referencia al trabajo en conjunto de profesionales de la actividad física y de la salud mental a través del tratamiento no farmacológico y/o en conjunto con una atención psicoló-

gica y/o psiquiátrica, con el objetivo de atender problemas como: trastornos de ansiedad, depresión, trastornos de la alimentación, trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), entre otros padecimientos. Esta tendencia cobra relevancia a partir de 2020 con la aparición de la pandemia de COVID-19 cuando se incrementaron considerablemente los casos mundiales de depresión y ansiedad entre un 26 y 28% en un solo año. Actualmente, 1 de cada 8 personas en el mundo padece un trastorno mental, dejando en evidencia un problema de salud pública global que atender. Se han evidenciado algunos de los beneficios del ejercicio en salud mental, tales como: mejorar el bienestar general ante la adversidad (Ahsan & Abualait, 2024), el ejercicio al aire libre contribuye a disminuir la ansiedad y depresión, así como la mejora de la confianza y la satisfacción con la vida (Nugraha et al., 2024), así como la reducción de estrés (Flores et al., 2024) y aumentar la vitalidad y salud mental (López-Mesa et al., 2023), por mencionar algunos.

7. **Dieta saludable:** Esta tendencia se enfoca en consumir alimentos naturales, ricos en fibra, vitaminas y minerales, y evitar los procesados altos en azúcares y grasas. La dieta mediterránea, con su enfoque en cereales integrales, verduras, legumbres, frutas, y aceite de oliva, y un consumo limitado de carnes rojas y dulces, ejemplifica este enfoque saludable (Hernando-Requejo & García de Quinto, 2021). Cabe señalar que una dieta saludable es a la vez sostenible y ayuda a cumplir con los Objetivos del Desarrollo Sostenible (FAO & OMS, 2020). Esta es la tercera aparición de esta tendencia, sube un puesto respecto al año anterior y es probable que mantenga su presencia en el ranking en los siguientes años. De igual manera una vez más no aparece en el top 20 de las tendencias de Estados Unidos de América.
8. **Entrenamiento específico para un deporte:** esta tendencia hace referencia a las diversas metodologías deportivas para aumentar el rendimiento deportivo a través de ejercicios técnicos, físicos, mentales, tácticos, volitivos y sociales (Martin, Carl & Lehnertz, 2001). Esta tendencia aparece por tercer año consecutivo, aunque disminuye dos puestos respecto al 2024. Sin embargo, hace su aparición este año en el puesto 11 de la encuesta estadounidense por primera vez y es probable que esta tendencia continúe presente en los próximos años, dado que todas las competencias deportivas de alto nivel se han retomado con normalidad después de la pausa hecha por la pandemia en 2020.
9. **Clubs de actividades recreativas y deportivas (caminata, running o bicicleta) para adultos/as:** esta tendencia hace referencia a grupos de personas que realizan actividades como: caminata, *hiking*, *running* o ciclismo. Estos clubs fomentan el sentido de pertenencia a un grupo y a la adherencia de la actividad física mediante la socialización, uno de los principales motivos por los cuales los mexicanos realizan actividad física (INEGI, 2023). Esta tendencia tiene su segunda aparición en el ranking mexicano y cobra importancia al subir del decimoquinto al noveno sitio, aunque sigue sin aparecer en las principales tendencias de Estados Unidos para 2025.
10. **Equipos multidisciplinares de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas):** esta tendencia se refiere a los grupos de profesionales de la salud (nutriólogos-as, psicólogos-as, médicos-as, entrenadores-as, rehabilitadores-as) que trabajan en colaboración con la intención de mejorar el bienestar del individuo (de la Cámara et al., 2020). La tendencia equipos multidisciplinares de trabajo ha aparecido en todas las ediciones de la encuesta nacional, lo que la convierte en otra de las tendencias más constante. Sin embargo, aunque esta tendencia se incluyó en la encuesta de la ACSM en 2024, sigue sin aparecer en el ranking de Estados Unidos para 2025. En México, esta tendencia aparece frecuentemente en el Top20, y su presencia constante podría sugerir una división en las áreas profesionales vinculadas a la salud y bienestar. Sin embargo, se reconoce que en México prevalece un intrusismo profesional en el ámbito del acondicionamiento físico, probablemente debido a la falta de regulación legal para quienes se dedican profesionalmente a la actividad física con fines de salud y bienestar.
11. **Entrenamiento con el peso corporal:** esta modalidad utiliza el propio peso del cuerpo con movimientos en diversos planos y posiciones corporales y permite trabajar las capacidades de fuerza-resistencia y resistencia aeróbica principalmente. Además, se caracteriza por ser funcional, económica, práctica y versátil, en la cual se usa poco (bancos y barras fijas principalmente) o nada de material (Martínez-Luján, 2023; Thompson, 2018). Aunque esta tendencia se ha mantenido en el top 20 durante todas las ediciones de la encuesta nacional, es la primera vez que se posiciona fuera

del top 10 de México. Aun así, se sugiere su permanencia en los próximos años gracias a su practicidad y economía. De igual manera, esta tendencia aparece en el puesto 18 del contexto estadounidense una vez más.

12. Contratación de profesionales certificados: esta tendencia hace referencia a la necesidad de contratar profesionales con certificaciones nacionales o internacionales en los espacios de promoción de actividad física que acrediten las competencias profesionales que se requieren en la industria fitness. Esta tendencia también ha ocupado puestos fuera del top 10 de manera intermitente en la encuesta mexicana y no apareciendo en el ranking de 2020 y 2023. Sin embargo, este año sube al decimosegundo lugar, un sitio arriba del conseguido en 2024 y teniendo un lugar similar en el ranking de Estados Unidos de América donde aparece en el lugar decimoquinto.
13. Programas de acondicionamiento físico para adultos mayores: esta tendencia hace referencia a los programas de actividad física que tienen como público meta los adultos mayores de 60 años para mejorar su aptitud física (flexibilidad, equilibrio, coordinación, capacidad aeróbica y fuerza) y mejorar su calidad de vida. En México se prevé un aumento significativo de este grupo etario de 7% en 2018 a 17.7% en 2050 (INEGI, 2022). Por ello, en México existe un sector etario de la sociedad en crecimiento que requerirán realizar actividades para la mejora de su capacidad física, ya sea para reducir el riesgo de caídas, mejorar su salud y/o controlar enfermedades no transmisibles que le permitan mejorar su calidad de vida. Estos programas de acondicionamiento deberán incluir las capacidades físicas de: fuerza y resistencia muscular, capacidad cardiorrespiratoria y flexibilidad musculoesquelética (Romero-Pérez & de Paz-Fernández, 2016). Cabe destacar que esta tendencia ha aparecido de manera intermitente en el top 20 de las tendencias fitness en México. Este año esta tendencia baja y se coloca en el décimo tercer puesto, aunque en Estados Unidos muestra si relevancia colocándose en tercer puesto.
14. Apps para teléfonos móviles: esta tendencia pone énfasis en aplicaciones de smartphones para medir, controlar y monitorear las actividades físicas que uno realiza durante el día. Estas permiten llevar un registro sistemático y conocer los avances de nuestra actividad física a lo largo del tiempo. Algunos ejemplos populares de estas aplicaciones son: Nike+, Strava, Runkeeper, MyFitnessPal y Lifesum. Cabe señalar que un metaanálisis que midió el impacto de apps en la actividad física concluye que son un recurso sólido para aumentar y mejorar de la práctica deportiva, además que se consiguen nuevas motivaciones para realizar actividad física (Aznar-Díaz et al., 2019). Esta tendencia solo había aparecido en 2020 y resurge 5 años después en el contexto nacional, además destacamos que en Estados Unidos ocupa el segundo lugar del ranking.
15. Contratación de profesionales graduados-as en actividad física o carreras afines: esta tendencia destaca la necesidad de contar con profesionales universitarios en actividad física o áreas afines, altamente capacitados y competentes, para impulsar el desarrollo y la competitividad de la industria del fitness mediante herramientas formativas tanto prácticas como teóricas (Gómez et al., 2022). Esta tendencia logró el puesto número uno del ranking en 2020, pero salió de mismo en 2021 y 2022. Sin embargo, ha cobrado fuerza desde 2023 que reapareció posicionándose en el lugar quince para 2025. Se señala que en Estados Unidos de América esta tendencia no aparece en el ranking.
16. Readaptación cardiometabólica: esta tendencia se centra en actividades que combinan la evaluación médica y la prescripción de ejercicios basada en la readaptación cardiovascular y promoviendo un estilo de vida saludable. Su objetivo principal es modificar factores de riesgo como el perfil lipídico inadecuado, los niveles altos de glucosa, alto índice de masa corporal y la baja función cardiovascular, además de reducir la ansiedad, la depresión y el estrés. Por ello, la reducción de hospitalizaciones, complicaciones médicas y riesgos a la mortalidad son los principales beneficios asociados a esta tendencia (Pancorbo & Pancorbo, 2011). Esta es la tercera ocasión que aparece esta tendencia en el contexto mexicano bajando dos puestos respecto al ranking de 2024. Además, cabe señalar que esta tendencia es una propuesta de análisis particular del contexto mexicano, por lo que no aparece en el ranking de Estados Unidos.
17. Gimnasios de costos y membresías económicas: esta tendencia hace referencia a la modalidad de gimnasios que ofrecen sus servicios básicos a un costo bajo, con la intención de acaparan una gran

cantidad de clientes. Una de las principales ventajas de esta modalidad es la democratización y accesibilidad a servicios fitness para todas las personas, sin embargo, los servicios tienen a ser generales y de calidad media-baja. Llama la atención que es la primera vez que esta tendencia aparece en el ranking nacional.

18. Actividades de acondicionamiento al aire libre: esta tendencia ha permanecido durante cinco años consecutivos en el Top20 (2021-2025), y aunque este año presenta el lugar más bajo en su historia bajando 2 sitios más que el año 2024, es una de las tendencias más consistentes en su permanencia. En el contexto estadounidense presenta una relevancia mayor al colocarse en el puesto 13. Estas actividades se llevan a cabo tanto en entornos naturales, como senderos, montañas, ríos, bosques, playas y miradores, como en espacios urbanos, incluyendo calles, plazas públicas y parques. Su propósito es promover un estilo de vida activo y saludable, además de fomentar el disfrute y cuidado de los espacios verdes. Entre las prácticas destacadas se encuentran sesiones de entrenamiento, ya sea individual o grupal, en parques o playas, así como rutas de senderismo o ciclismo. Esta tendencia también puede asociarse con el concepto de *green and blue exercise*. De igual manera, está evidenciado que uno de los principales beneficios de esta tendencia es que se reportan mayores beneficios a la salud y al bienestar comparados con ambientes cerrados (Shanahan et al., 2016), además de generar en los practicantes un mayor respeto por el medio ambiente, valorar y cuidar la naturaleza, tomar conciencia de proteger los recursos naturales, sitios históricos y culturales, valorar la vida silvestre y las áreas protegidas, así como fomentar una actitud positiva hacia el medio ambiente (Díaz-Pérez et al., 2023; Salazar, 2007).
19. Programas de ejercicio para la salud de niños/as y adolescentes: esta tendencia hace referencia a los programas de actividad física que tienen como público meta a individuos pertenecientes a las primeras etapas de crecimiento (niñez y adolescencia) con la intención de fomentar un estilo de vida saludable, mejorar la salud y fomentar la reducción de incidencias de enfermedades futuras (particularmente las no transmisibles) de esta población. Destacamos que esta tendencia apareció por primera vez el año 2023 con el nombre de *programas de ejercicio para niños-as y adolescentes* incluidas en las tendencias de la ACSM y ahora aparece como *programas de ejercicio para la salud para niños-as y adolescentes*. Aunque no esta tendencia no aparece en el contexto estadounidense para 2025.
20. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT): esta metodología consiste en realizar cuatro series de 30 segundos de ejercicio intenso, seguidas de 30 segundos de descanso. Sus beneficios incluyen la mejora de la calidad de vida, la composición corporal, y la salud cardio metabólica en personas con diabetes mellitus. Además, reduce la fatiga crónica y emocional en mujeres con cáncer de mama, mejora la resistencia, fuerza, rendimiento cognitivo, incrementa el VO2Max, y disminuye el porcentaje de grasa corporal y gasto cardiaco en niñas con sobrepeso y obesidad. También contribuye a la salud mental en el ámbito escolar, abordando problemas como el trastorno de conducta, el déficit de atención y la hiperactividad (Dávila-Grisalez et al., 2021; García, 2022; Montes de Oca-García et al., 2019; Suárez-Manzano et al., 2022;).

Esta tendencia es una de las más constantes en el ranking mexicano a lo largo de los años y aparece por sexto año consecutivo en el top 20. Así mismo, reaparece en las principales tendencias de Estados Unidos de América en el sexto lugar del ranking, después de no aparecer en 2024.

### ¿Qué destaca para 2025?

Respecto a lo nuevo de la encuesta mexicana de tendencias fitness para 2025, se destaca principalmente la aparición en el Top 10 de las tendencias los programas de ejercicio para salud y bienestar mental, así como el regreso de dos tendencias fitness: *apps* para teléfonos móviles y gimnasios de costos y membresías económicas, en este mismo sentido, lo que ya no aparece de la encuesta de 2024 para este año 2025 son las tres tendencias referentes a: entrenamiento de fuerza con pesos libres (se integró como entrenamiento tradicional de fuerza), entrenamiento aeróbico (aunque se pensaba que cobraría importancia como una tendencia pos pandemia COVID-19) y monitorización de los resultados de entrenamiento.

Respecto a lo que permanece, y siendo el año con mayor similitud, son 17 tendencias fitness que se mantienen de 2024 a 2025, estas son: programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento personal, entrenamiento tradicional de fuerza, programas de entrenamiento y alimentación, entrenamiento



funcional, dieta saludable, entrenamiento específico para un deporte (desarrollo atlético juvenil), clubs de actividades recreativas y deportivas (caminata, running o bicicleta) para adultos/as, equipos multidisciplinarios de trabajo (profesionales de la actividad física, médicas/os, fisioterapeutas, nutriólogos/os), entrenamiento con el peso corporal, contratación de profesionales certificados, programas de acondicionamiento físico para adultos/as mayores, contratación de profesionales graduados-as en actividad física o carreras afines, readaptación cardio metabólica, actividades fitness al aire libre, programas de ejercicio para niños/as y adolescentes y entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT).

Por otro lado, entre las categorías de agrupación de las tendencias fitness se tiene una mayor proporción de: programación de actividades de gimnasio (7 tendencias), modalidad de entrenamiento y entrenamiento para poblaciones específicas (4 tendencias cada una), modelo de negocio (3 tendencias), y, por último, tecnología digital y entornos para programas de ejercicio (1 tendencia cada una). Es posible señalar que el sector fitness mexicano conserva cierta consistencia a través del tiempo, particularmente en torno a las tendencias enfocadas al acondicionamiento físico y la salud, marcando una distinción entre las modas y las tendencias en el contexto fitness de México, lo cual está alineado a los planteamientos que establece la *Worldwide Fitness Trends 2025 de la ACSM* (Newsome et al., 2024).

En esta edición, el proyecto *Worldwide Fitness Trends* alcanzó un consenso para crear un listado único de tendencias fitness, lo que marca el comienzo de una nueva etapa. Este enfoque permite analizar el sector fitness a nivel local en diferentes países y regiones con una perspectiva global, al tiempo que se destacan tendencias relevantes según el contexto de cada grupo de investigación. Entre las fortalezas de este estudio se destaca el uso de la metodología de la *Worldwide Fitness Trends* y la adaptación de esta encuesta al contexto mexicano desde 2020, lo que permite comparaciones tanto a nivel internacional como nacional. Además, se resalta la posibilidad de realizar un estudio longitudinal y prospectivo, lo que abre la puerta a investigaciones más profundas sobre tendencias actuales en fitness, metodologías de entrenamiento e intervenciones profesionales en actividad física. También se analizan los principales cambios en el sector fitness en México desde 2020 hasta la actualidad.

## Conclusiones

Esta es la sexta edición de la Encuesta Mexicana de Tendencias Fitness. Para esta edición 2025 resalta que las principales tendencias de fitness en México muestran convergencia con las tendencias observadas en Estados Unidos, reflejando coincidencias en la búsqueda de soluciones para mejorar la salud física y mental a través de la actividad física. Programas como el entrenamiento personal, el entrenamiento funcional y los programas de ejercicio para pérdida de peso continúan liderando el campo del fitness, destacando la atención hacia la mejora de la composición corporal, la prevención de enfermedades cardiometabólicas, así como el enfoque individualizado y profesional en la atención de los programas de acondicionamiento físico.

En general, las tendencias del fitness en México exponen no solo la relevancia de la personalización y profesionalización en el entrenamiento, sino también, expresan demandas por prácticas que procuren el bienestar físico, mental y social, así como la conexión con el medio ambiente. La convergencia con tendencias internacionales destaca problemáticas globales que enfrenta o que se pretenden atender a través del sector fitness, mientras que las tendencias exclusivas del contexto mexicano destacan la necesidad de adaptarse a las particularidades locales, respondiendo a desafíos únicos que enfrenta el país, destacando sus particularidades, culturales, ambientales y económicas. Este panorama invita a una reflexión sobre el rol del fitness como un componente estratégico en la promoción de la salud y la esperanza con calidad de vida en los próximos años.

## Referencias

- Ahsan, M., & Abualait, T. (2024). Salud mental y actividad física durante y después de la pandemia de COVID-19: una revisión. *Retos*, 56, 419-426. [10.47197/retos.v56.104572](https://doi.org/10.47197/retos.v56.104572)
- Aznar Díaz, I., Cáceres Reche, M. P., Trujillo Torres, J. M., & Romero Rodríguez, J. M. (2019). Impacto de las apps móviles en la actividad física: un meta-análisis. *Retos*, 36, 52-57. [10.47197/retos.v36i36.66628](https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.66628)



- Batrakoulis, A., Chatzinikolaou, A., Jamurtas, A., & Fatouros, I. (2020). National Survey of Fitness Trends in Greece for 2021. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 308-320. 10.13189/saj.2020.080602
- Batrakoulis, A., Fatolahi, S., & Dinizadeh, F. (2023). Health and fitness trends in Iran for 2024: A cross-sectional study. *AIMS Public Health*, 10(4), 791-813. 10.3934/publichealth.2023053
- Batrakoulis, A., Fatolahi, S., & Dinizadeh, F. (2023). Health and fitness trends in Iran for 2024: A cross-sectional study. *AIMS Public Health*, 10(4), 791-813. 10.3934/publichealth.2023053
- Batrakoulis, A., Veiga, O., Franco, S., Thomas, E., Alexopoulos, A., Valcarce-Torrente, M., . . . Bianco, A. (2023). Health and fitness trends in Southern Europe for 2023: A cross-sectional survey. *AIMS Public Health*, 10(2), 378-408. doi:10.3934/publichealth.2023028
- Costa, F., Parodi Feye, A., & Magallanes, C. (2021). Efectos del entrenamiento de sobrecarga tradicional vs CrossFit sobre distintas expresiones de la fuerza. *Retos*, 42, 182-188. 10.47197/retos.v42i0.86132
- Dávila Grisalez, A. A., Mazuera Quiceno, C. A., Carreño Herrera, A. L., & Henao Corrales, J. L. (2021). Efecto de un programa de entrenamiento interválico aeróbico de alta intensidad en población escolar femenina con sobrepeso u obesidad (Effect of a high intensity aerobic interval training program on an overweight or obese female school population). *Retos*, 39, 453-458. 10.47197/retos.v0i39.78200
- de la Cámara, M., Valcarce-Torrente, M., & Veiga, Ó. (2020). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para el Año 2020 (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2020). *Retos*, 37, 434-441. 10.47197/retos.v37i37.74179
- Delgado, D. L., Valencia, S. A., & Gómez, C. L. (2024). El sector fitness en Puerto Vallarta México: tendencias para 2023. En B. G. Sandoval, B. M. Becerra, & D. L. Delgado, *Estrategias administrativas en las empresas postpandemia* (págs. 41-56). Ediciones Comunicación Científica. 0.52501/cc.160.02
- Díaz-Pérez, J. C., Caballero-Julia, D., & Cuellar-Moreno, M. (2023). Revisión bibliográfica sobre la actividad física en el medio natural en Educación Física. *Retos*, 48, 807-815. Obtenido de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/download/95801/72130/364012>
- Expansión. (2021). *Datosmacro*. Recuperado el 9 de noviembre de 2023, de Índice Coyuntural de Fecundidad 2022: <https://datosmacro.expansion.com/demografia/natalidad>
- FAO, & OMS. (2020). *Dietas saludables sostenibles - Principios rectores*. Roma: ORGANIZACIÓN DE NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACIÓN Y ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALU. doi.org/10.4060/ca6640es
- Flores, L. A., Villa-García, E. N., Sánchez-Márquez, Y., Salazar-Enríquez, V. M., Salais-Chaparro, A. d., & Enríquez-del-Castillo, L. A. (2024). Efecto del entrenamiento aeróbico sobre indicadores biológicos y de salud mental en pacientes Post-COVID-19. *Retos*, 52, 531-539. 10.47197/retos.v52.101983
- Franco, S., Simões, V., Santos, R., Vieira, I., Ramalho, F., & Ramos, L. (2024). Tendencias de Fitness en Portugal para 2024. *Retos*, 57, 88-100. 10.47197/retos.v57.105198
- Galaviz Berelleza, R., Trejo Trejo, M., Borbón Román, J. C., Alarcón Meza, E. I., Pineda Espejel, H. A., Arrayales Millan, E. M., . . . Cutti Riveros, L. (2021). Efecto de un programa de entrenamiento de fuerza sobre IGF-1 en adultos mayores con obesidad e hipertensión controlada (Effect of a strength training program on IGF-1 in older adults with obesity and controlled hypertension). *Retos*, 39, 253-256. 10.47197/retos.v0i39.74723
- García, C. G. (2022). Descifrando el papel del entrenamiento interválico de alta intensidad en el cáncer de mama: revisión sistemática (Deciphering the role of high-intensity interval training in breast cancer: systematic review). *Retos*, 44, 136-145. 10.47197/retos.v44i0.90566
- García-Hermoso, A., Escalante, Y., Domínguez, A. M., & Saavedra, J. M. (2013). Efectos de un programa de ejercicio físico durante tres años en niños obesos: un estudio de intervención (Effects of an exercise program during three years in obese boys: an intervention study). *Retos*, 23, 10-13. 10.47197/retos.v0i23.34559
- Gómez, C. L. (2023). *El sector fitness en México. Un análisis local con visión global*. Universidad de Guadalajara. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/367458553\\_EL\\_SECTOR\\_FITNESS\\_EN\\_MEXICO\\_Un\\_analisis\\_local\\_con\\_vision\\_global](https://www.researchgate.net/publication/367458553_EL_SECTOR_FITNESS_EN_MEXICO_Un_analisis_local_con_vision_global)
- Gómez, C. L., Arrayales, M. E., Gómez, F. J., Cortés, A. P., López, H. J., Pelayo, Z. A., . . . Aguirre, R. L. (2023a). 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*, 12(1), 82-98. 10.24310/riccafd.2023.v12i1.15926
- Gómez, C. L., Cervantes, R. J., & Marques, A. (2019). DESARROLLO Y ACTUALIDAD DEL MERCADO FITNESS EN PUERTO VALLARTA, MÉXICO. *EmásF Revista Digital de Educación Física*, Año 11, Num. 60, 86-97.
- Gómez, C. L., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2022. *Retos*, 44, 1053-1062. 10.47197/retos.v44i0.92028
- Gómez, C. L., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A., & Aguirre, R. L. (2024). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2024. *Retos*, 53, 343-354. 10.47197/retos.v53.102809
- Gómez, C. L., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A., & Aguirre-Rodríguez, L. (2023). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2023. *Retos*, 48, 619-629. 10.47197/retos.v48.97475
- Gómez-Chávez, L. F., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2021. *Retos*, 42, 453-461. 10.47197/retos.v42i0.85947
- Gómez-Chávez, L. F., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2020. *Retos*, 39, 30-37. 10.47197/retos.v0i39.78113
- Gómez-Chávez, L., Arrayales-Millán, E., Gómez-Figueroa, J. A., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., Meza-Segura, R., . . . Aguirre-Rodríguez, L. E. (2022a). 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*, 11(1), 49-62. 10.24310/riccafd.2022.v11i1.13567
- Hernando-Requejo, O., & García de Quinto, H. (2021). Dieta mediterránea y cáncer. *Nutrición Hospitalaria*, 38(Extra 2), 71-74. 10.20960/nh.3803
- INEGI. (2022). *Estadísticas a propósito del día internacional de las personas adultas mayores*.
- INEGI. (2023). *Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico (MOPRADEF)*.
- Jiménez Rodríguez, H. A., & Araya Vargas, G. A. (2023). Efecto del ejercicio aeróbico sobre la capacidad cardiorrespiratoria en pacientes sobrevivientes de COVID-19. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 21(1), 1659-4436.
- Kercher, V. M., Kercher, K., Bennion, T., Yates, B., Feito, Y., Alexander, C., . . . De la Cámara, M. (2021). Fitness Trends From Around the Globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(1), 20-31. 10.1249/FIT.00000000000000639
- Kercher, V., Kercher, K., Bennion, T., Levy, P., Alexander, C., Amaral, P., . . . Aguirre, R. L. (2022). 2022 Fitness Trends from Around the Globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 26(1), 21-37. 10.1249/FIT.00000000000000737
- Kercher, V., Kercher, K., Levy, P., Bennnion, T., Alexander, C., Amaral, P., . . . Romero-Caballero, A. (2023). 2023 Fitness Trends from Around the Globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 27(1), 19-30. 10.1249/FIT.00000000000000836
- La Touche, R., & Paris Alemany, A. (2021). Entrenamiento Funcional en Rehabilitación. ¿De qué estamos hablando? *Journal of Move and Therapeutic Science*, 3(2), 1-5. Obtenido de <https://scholar.archive.org/work/6u533mzd4jelzqxv5ophlw4bly/access/wayback/https://jomts.com/index.php/MOVE/article/download/610/635>
- Le-Cerf Paredes, L., Valdés-Badilla, P., & Guzman Muñoz, E. (2022). Efectos del entrenamiento de fuerza sobre la condición física en niños y niñas con sobrepeso y obesidad: una revisión sistemática (Effects of strength training on the fitness in boys and girls with overweight and obesity: a systematic review). *Retos*, 43, 233-242. 10.47197/retos.v43i0.87756
- Li, Y., Han, J., Liu, Y., Wang, R., & Cao, Z. (2019). China Survey of Fitness Trends for 2020. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 23(6), 19-27. 10.1249/FIT.00000000000000522
- Liu, C. S. (2014). Systematic review of functional training on muscle strength, physical functioning, and activities of daily living in older adults. *European Review of Aging and Physical Activity*, 95-106.
- López Mesa, M. M., Cagüe Fernández, C., & Flández Santos, D. (2023). Actividad física de cuerpo y mente. Pilates y yoga. Efectos en la vitalidad y salud mental. Revisión sistemática y metaanálisis. *Retos*, 50, 180-204. 10.47197/retos.v50.97742
- Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Martínez Luján, I. (2023). FIT-TECH: Nuevas tendencias fitness para motivar hacia la práctica de actividad física al alumnado de formación profesional en técnico superior en enseñanza y animación sociodeportiva. *Trabajo de Fin de Máster*. Universidad Católica de Murcia, Murcia. Obtenido de

[https://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/6649/Mart%C3%ADnez%20Luj%C3%A1n\\_Ismael.pdf?sequence=1](https://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/6649/Mart%C3%ADnez%20Luj%C3%A1n_Ismael.pdf?sequence=1)

- Maureira Cid, F., Flores Ferro, E., Hadweh Briceño, M., Paredes Araya, D., & Morales Lillo, M. (2023). Efectos de diversos intervalos de tiempo e intensidades de ejercicio aeróbico sobre los niveles de atención selectiva y sostenida en estudiantes universitarios. *Retos*, 47, 915-919.
- Montes de Oca García, A., Gutiérrez Manzanedo, J., & Ponce González, J. G. (2019). Entrenamiento Inter-válico de Alta Intensidad (HIIT) como herramienta terapéutica en pacientes con Diabetes Mellitus Tipo 2: Una revisión narrativa. *Retos*, 36, 633-639. 10.47197/retos.v36i36.69762
- Morales, C., & Gómez, V. (2023). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness en Colombia, año 2024. *MEN-TOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(6), 1104-1134. 10.56200/mried.v2i6.6520
- Newsome, A., Reed, R., Sansone, J., Batrakoulis, A., McAvoy, C., & Parrott, M. (2024). 2024 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. *ACSM 's Health & Fitness Journal*, 28(1), 14-26. 10.1249/FIT.0000000000000933
- Norambuena, Y., Winkler, L., Guevara, R., Lavados, P., Monrroy, M., Ramírez-Campillo, R., . . . Gajardo-Burgos, R. (2021). 5-week suspension training program increase physical performance of youth judokas: a pilot study (Un programa de entrenamiento de suspensión de 5 semanas incrementa el rendimiento físico en jóvenes judocas: un estudio piloto). *Retos*, 39, 137-142. 10.47197/retos.v0i39.78624
- Nugraha, H., Hernawan, H., Ali, M., Rahmat, A., Septianto, I., Aryati, A., & Suryadi, D. (2024). Actividades al aire libre y entornos al aire libre para la forma física y la salud mental: una revisión sistemática. *Retos*, 59, 642-648. 10.47197/retos.v59.108730
- Pancorbo, A., & Pancorbo, E. (2011). *Actividad física en la prevención y tratamiento de la enfermedad Cardiometabólica. La dosis del ejercicio cardiosaludable*. Fundadeps.
- Peña, J., Martín-Aleman, W., Alberto-Cardozo, L., Castillo-Daza, C., Andrés-Yanez, C., & Tellez Tinjca, L. (2022). Efectos de la secuencia de ejercicios intrasesión del entrenamiento concurrente sobre la composición corporal y la aptitud física de las mujeres mayores (Effects of the Intrasession Exercise Sequence of Concurrent Training on Older Women's Body Composition). *Retos*, 45, 760-766. 10.47197/retos.v45i0.92613
- Pinzón Ríos, I. D. (2015). Entrenamiento funcional del core: eje del entrenamiento inteligente. *Revista Facultad de Ciencias de la Salud UDES*, 2(1), 47-55.
- Ramos Espinoza, M. A., Narrea Vargas, J. J., & Castillo-Paredes, A. (2022). Nutrición y ejercicio físico, una considerable propuesta de ayuda no farmacológica ante el COVID-19 (Nutrition and exercise, a considerable proposal for non-pharmacological help against COVID-19). *Retos*, 45, 538-557. 10.47197/retos.v45i0.91455
- Romero-Pérez, E. M., & de Paz-Fernández, J. A. (2016). *Fundamentos para un envejecimiento exitoso*. Her-mosillo: Universidad de Sonora.
- Salazar, C. (2007). *Recreación*. San José, Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.
- Shamah-Levy, T., Romero-Martínez, M., Barrientos-Gutiérrez, T., Cuevas-Nasu, L., Bautista-Arredondo, S., Colchero, M., . . . Rivera-Dommarco, J. (2022). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 sobre Covid-19. Resultados nacionales*. Cuernavaca: Instituto Nacional de Salud Pública. Obtenido de [https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2021/doctos/informes/220804\\_Ensa21\\_digital\\_4ago.pdf](https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2021/doctos/informes/220804_Ensa21_digital_4ago.pdf)
- Shanahan, D., Bush, R., Gaston, R., Lin, B., Dean, J., Barber, E., & Fuller, R. (2016). Health Benefits from Nature Experiences Depend on Dose. *Sci Rep*, 6, 28551. doi:<https://doi.org/10.1038/srep28551>
- Suárez Manzano, S., Belchior de Oliveira, P., Rusillo Magdaleno, A., & Ruiz Ariza, A. (2022). Efecto del C-HIIT sobre control inhibitorio y comportamiento de jóvenes diagnosticados TDAH (Effect of a C-HIIT program in the inhibitory control and behaviour of young ADHD). *Retos*, 45, 878-885. 10.47197/retos.v45i0.92903
- Thompson, W. R. (2006). Worldwide survey reveals fitness trends for 2007. *ACSMs Health Fit J*, 10(6), 8-14.
- Thomsom, W. R. (2018). Worldwide survey of fitness trends for 2019. *ACSM 's Health & Fitness Journal*, 22(6), 10-17.
- Veiga, O., Palos, J., & Valcarce-Torrente, M. (2024). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2023. *Retos*, 51, 1351-1363. 10.47197/retos.v51.101717



**Datos de los/as autores/as y traductor/a:**

Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez	Franciscojacobogomez@gmail.com	Autor/a
Jorge López-Haro	jorge.lopezharo@academicos.udg.mx	Autor/a
Paola Cortés Almanzar	paolacortesalmanzar@gmail.com	Autor/a
Adrián Ricardo Pelayo-Zavalza	adrian.pelayo3267@academicos.udg.mx	Autor/a
Luis Eduardo Aguirre-Rodríguez	luis.aguirre@alumnos.udg.mx	Autor/a
Vilma Zoraida del Carmen Rodríguez Melchor	vilma.rodriguez@academicos.udg.mx	Traductor/a