

Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2022 National Survey of Fitness Trends in Mexico for 2022

Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez, Jorge López-Haro, Adrián Ricardo Pelayo Zavalza, Luis Eduardo Aguirre Rodríguez

Centro Universitario de la Costa de la Universidad de Guadalajara (México)

Resumen. Por los últimos 15 años se ha llevado a cabo un estudio a nivel mundial para determinar las tendencias de las actividades físicas para la salud y el fitness, en el caso de México, esta es su tercera edición. Objetivo: conocer las tendencias del fitness en México para 2022, comparar los resultados con la encuesta mexicana del año anterior y con la Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022. 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= 918). Para la recolección de los datos se utilizó una adaptación de la Worldwide Survey of Fitness Trends al contexto mexicano. Resultados: las principales tendencias del fitness para México en 2022 son programas de ejercicio para pérdida de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento personalizado, entrenamiento de fuerza y nuevas actividades/ adaptación de servicios post pandemia por COVID-19. 12 de las principales tendencias mexicanas aparecen también en el top 20 de la encuesta mundial y 15 repiten en la encuesta nacional. Conclusiones: se puede observar una mayor preocupación de la población por la prevención en materia de salud, específicamente con relación al peso corporal y el mantenimiento de la aptitud física, la funcionalidad y la fuerza, así como implementar nuevas actividades post pandemia de COVID-19.

Palabras clave: entrenamiento, salud, actividad física, ejercicio, adaptación post pandemia.

Abstract. For the past 15 years a worldwide study has been carried out to determine trends in physical activities for health and fitness, in the case of Mexico, this is its third edition. Objective: to know the trends of fitness in Mexico for 2022, to compare the results with the Mexican survey of the previous year and with the Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022. Method: quantitative, nonexperimental, descriptive and comparative longitudinal study. The study population are fitness instructors based in Mexico, the sample is non-probabilistic (n= 918). An adaptation of the Worldwide Survey of Fitness Trends to the Mexican context was used to collect the data. Results: The main fitness trends for Mexico in 2022 are exercise programs for weight loss, functional training, personalized training, strength training and new activities/ adaptation of post-pandemic services by COVID-19. 12 of the main Mexican trends also appear in the top 20 of the global survey and 15 repeats in the national survey. Conclusions: a greater concern of the population for health prevention can be observed, specifically about body weight and the maintenance of physical fitness, functionality and strength, as well as implementing new post-pandemic activities of COVID-19.

Key words: training, health, physical activity, exercise, post-pandemic adaptation.

Introducción

Desde 2006 se han realizado encuestas sobre las tendencias de actividades de acondicionamiento físico (Thompson, 2006) con la intención de conocer de manera prospectiva las que serán a nivel global, las principales tendencias en el sector del fitness (Thompson, 2019). En el contexto mexicano, es a partir de 2020 que se lleva a cabo el estudio de las tendencias fitness a través de una encuesta nacional (Gómez, Pelayo & Aguirre, 2021) con la intención de dar respuesta a las

necesidades específicas del sector en el contexto local. La razón de la necesidad de este tipo de estudios se enmarca en que en la actualidad los centros de entrenamiento físico y gimnasios van en aumento, significándose como parte de los estilos de vida modernos (Gómez, Aldrete & Cortés, 2019). El sector fitness ha mostrado su relevancia para la economía, la creación de empleos, el emprendimiento y forma parte de los servicios de prevención en salud y estética corporal (Gómez, 2019).

Durante los últimos 16 años, en la revista *Health & Fitness Journal* del *American College of Sports Medicine* (ACSM) publica un estudio longitudinal de tendencias a partir de una encuesta electrónica aplicada a miles de profesionales de la actividad física y el fitness de todo el

Fecha recepción: 08-11-21. Fecha de aceptación: 27-01-22

Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez
franciscojacobogomez@gmail.com

mundo, con la intención de determinar las tendencias de la actividad física para la salud y el fitness a nivel global. La encuesta ayuda a guiar los esfuerzos de los centros de entrenamiento físico para la programación de actividades para la salud y la mejora de la estética corporal para el año en curso y los años posteriores (Thompson, 2021).

La encuesta internacional se realiza a partir de la opinión de profesionales del fitness de un amplio número de países. Estas encuestas muestran una perspectiva global del conjunto de los países donde ésta fue realizada. Dado que esa encuesta muestra únicamente los resultados totales obtenidos sin realizar un análisis entre los diferentes países o regiones del mundo, se han llevado a cabo diversos esfuerzos por analizar contextos específicos, como en España (De la Cámara, Valcarce-Torrente & Veiga, 2020), Portugal (Franco, Santos-Rocha, Ramalho, Simões & Vieira, 2021), Colombia (Valcarce-Torrente, Veiga, Arroyo-Nieto & Morales-Rincón, 2022), Grecia (Batrakoulis, Chatzinikolaou, Jamurtas & Fatouros, 2020) o China (Yong-Ming et al, 2019), o estudios conjuntos como Brazil y Argentina o continentales como en Europa (Thompson, 2019). Estos esfuerzos nacionales y regionales son integrados y presentados sintéticamente en *Fitness trends from around the globe* (Kercher et al, 2021).

En el caso de México, a partir de 2020 se llevó a cabo la *Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2020* (Gómez, Pelayo & Aguirre, 2021). Este esfuerzo, continuó en 2021 (Gómez, López-Haro, Pelayo & Aguirre, 2021) y ahora da pie para realizar un estudio longitudinal que permite analizar los potenciales cambios de las tendencias del fitness en México y compararlas con los resultados más recientes de la *Worldwide Survey of Fitness Trends*.

Para atender los cambios que se generan en el sector del fitness, se debe analizar el contexto local y cómo la globalización se manifiesta en él, esta situación orienta a la necesidad de observar constantemente el entorno local para entender las necesidades de la población y presentar soluciones innovadoras a las problemáticas existentes, en este caso en materia actividad física para la salud y el fitness (Gauna, 2011). La capacidad competitiva de los gimnasios y centros de entrenamiento depende en buena medida de la velocidad con la que se introducen las nuevas direcciones y de la gama de servicios que brindan a sus clientes, la construcción y equipamiento de instalaciones adecuadas y seguras, así como de la reflexión sobre las políticas de contratación de instructores-as y entrenadores-as (Gómez, Cervantes

& Marques, 2019). Por eso es importante prever las tendencias más populares del sector, para estar en posibilidad de generar las formas en que se adaptarán a las necesidades de una localidad o al concepto de un gimnasio en particular (Vorobiova, 2019).

La situación de contexto (pandemia por la COVID-19), no se debe pasar por alto con relación a los potenciales cambios que ha generado en los centros de acondicionamiento físico, donde han tenido que suspender, modificar y/o adaptar su agenda de actividades. Por otra parte, se debe dar cuenta también de las medidas de bioseguridad que se han implementado dentro de los centros de acondicionamiento físico, como la sana distancia (al menos dos metros entre cada persona), el uso de cubrebocas (mascarilla), la limpieza de los equipos antes y después de cada uso, el lavado regular de manos con agua y jabón al menos por 20 segundos, no tocarse la cara, boca, nariz ni ojos y cubrirse la nariz y boca al toser y estornudar (CDC, 2020). Además, los gimnasios han llevado a cabo adaptaciones en su infraestructura como la ventilación de alta intensidad, colocación o renovación continua de filtros en los aires acondicionados, así como la apertura de ventanas para ventilación natural (Blocken et al, 2020). Recientemente, estudios preliminares muestran que la tasa media de contagio de COVID-19 en los gimnasios es de 0,78 por cada 100,000 clientes (Fernández, 2020), por otra parte, se debe destacar el papel de los centros de acondicionamiento físico en el cuidado de la salud (Mayo et al, 2020). Recientemente la revista *Health Club Management* (HCM) en su número de agosto publica las 20 HCM tendencias fitness, éstas, reflejan la actualidad del desafío de los centros de acondicionamiento físico por COVID-19. Por una parte, la pandemia aceleró el crecimiento del uso de la tecnología y las plataformas digitales, y, por otra parte, ahora las personas regresan a los gimnasios generando una demanda emergente particularmente asociada a un modelo híbrido (presencial/online) (Uniting the World of Fitness, 2020).

La investigación que se presenta se lleva a cabo con la intención de conocer las tendencias del fitness en México para el año 2022 y analizar los posibles cambios con relación al año que la antecede. Esta se realiza a través de la aplicación de una encuesta a profesionales del sector, diseñada a partir de la *Worldwide Survey of Fitness Trends ACSM* adaptada al lenguaje y la cultura local. También, permite encuadrar los resultados obtenidos en la encuesta nacional con los de la *Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022*.

Método

El presente es un estudio cuantitativo, no experimental, 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 en México.

La muestra fue no probabilística (n=918), el muestreo se realizó del 3 de mayo al 5 de agosto de 2021 (duración de 13 semanas). La encuesta se realizó a través de *Google forms* y se distribuyó entre 52,735 personas (tasa de respuesta 1.7%), a través de redes sociales en grupos con temáticas de fitness, actividad física y entrenamiento, así como a través de directivos/as y profesores/as de programas educativos de licenciatura y posgrado en actividad física y afines (en todos los casos pertenecientes a la Asociación Mexicana de Instituciones

Superiores de Cultura Física –AMISCF-). Para esta edición se obtuvieron respuestas de 30 de las 32 entidades federativas (estados y ciudad capital) que integran el País (Malegarie & Fernández, 2019).

Para la recolección de los datos se utilizó el cuestionario propuesto *Worldwide Survey of Fitness Trends* (Thompson, 2021). La integración de la encuesta se realizó incorporando las 20 principales tendencias fitness internacionales, de Australia, Brasil, China, España, Estados Unidos, Europa y México reportadas en *Fitness Trends Around the Globe 2021* (Kercher et al, 2021). Adicionalmente, se agregaron 7 potenciales tendencias que se consideraron relevantes para el contexto mexicano y la situación de pandemia. En su conjunto se integraron 45 potenciales tendencias fitness, que fueron adaptadas al lenguaje y a la cultura local (Gómez, López-Haro, Pelayo & Aguirre, 2021). Véase la Tabla 1.

El análisis de los datos es descriptivo. Se calculó la frecuencia de las características sociodemográficas y laborales de las personas participantes, así como de los centros de trabajo (gimnasios). Se calculó la media de las valoraciones (de 1 a 3) de cada tendencia, ordenándolas después por puntuación de forma decreciente y seleccionando las 20 primeras. Para la realización de dichos análisis se utilizó el *Statistical Package for the Social Sciences*.

Resultados

En la investigación la mayoría de los participantes son hombres (64.0%) y en una relación menor mujeres (36.0%). Su edad se encuentra entre los 18 y los 70 años, con una media de 32.1 (DE=9.7), y las principales concentraciones de edad se ubican en el grupo de «22 a 34» años (56.0%) y de «35 a 44 años» (22.0%). La población reporta una experiencia en el sector del fitness que va de 0 a 45 años, con una media de 8.8 (DE=8.1). La mayoría de los casos se ubican en el grupo de «1 a 4 años» (30.6%) y de «11 a 20 años» (22.2%) de experiencia.

En mayor medida mencionan ser egresados/as de una licenciatura en actividad física o carreras afines sin título (26.6%), seguido por profesionales con grado universitario en actividad física o carreras afines (24.6%). La media del ingreso mensual que reportan las personas participantes es de \$11,626.10 siendo el rango de «más de \$20,000» el predominante (38.7%), seguido de los rangos de «menos de \$5,000» y el de «\$10,000 a \$15,000» (16.4%) véase la Tabla 2.

Tabla 1.
Potenciales tendencias fitness en México para 2022

Nº	Tendencia	Presencia en las encuestas de tendencias fitness alrededor del mundo
1	Programas de ejercicio y pérdida de peso	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
2	Entrenamiento funcional	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
3	Entrenamiento personal	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
4	Entrenamiento de fuerza	5, 8
5	Entrenamiento con el peso corporal	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
6	Equipos multidisciplinares de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas)	6, 8
7	Actividades fitness al aire libre	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8
8	Entrenamiento específico para un deporte	4, 8
9	Entrenamiento en circuito	5, 8
10	Prevención/readaptación funcional de lesiones	3, 4, 5, 6, 8
11	Contratación de profesionales graduados-as en actividad física o carreras afines	1, 4, 5, 7, 8
12	Nuevas actividades/ adaptación de servicios post pandemia por COVID-19	
13	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8
14	Entrenamiento con pesos libres	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8
15	Tecnología portátil para vestir (pulseras, relojes, monitores)	1, 2, 3, 5, 7, 8
16	Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo	8
17	Monitorización de los resultados de entrenamiento	1, 4, 6, 8
18	Entrenamiento personal en pequeños grupos (<i>Group training</i>)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
19	Entrenamiento del CORE	2, 4, 5, 8
20	Entrenamiento en casa con acompañamiento personalizado de profesionales	8
21	Entrenamiento en línea (<i>online</i>)	1, 2, 3, 6, 7
22	Fitness inmersivo, virtual y con realidad aumentada	1, 3, 7
23	Ejercicio es medicina (Programa EIM)	1, 2, 3, 4, 5, 7
24	Programas de fitness para adultos mayores	1, 2, 3, 5, 6, 7
25	Coaching de salud <i>Health/Wellness coaching</i>	1, 2, 3, 4, 5, 7
26	Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes	1, 3, 4, 6
27	Contratación de profesionales certificados	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
28	Yoga	1, 2, 7
29	Iniciativa estilo de vida activo es medicina (ACSM)	1, 2, 3, 4, 7
30	Clubs de running/caminata/ciclismo	3
31	Material de liberación miofascial y movilidad (<i>foam roller</i>)	7
32	Programas de entrenamiento y alimentación	4, 6
33	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector fitness	6
34	Estudios de Fitness y "Centros Fitness Boutique"	5
35	Entrenamiento pre y posparto	2
36	Derivación a programas de ejercicio a partir de la atención médica	2, 5
37	Readaptación cardiometabólica (actividades de atención complementaria de enfermedades diabetes, hipertensión, dislipidemias)	4
38	Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil	5
39	Regulación profesional del fitness	9
40	Actividad física a través del baile (<i>dance fitness</i>)	9
41	Canales de fitness/fitness influencers	9
42	Fitness en <i>streaming</i>	9
43	Gimnasios sostenibles o eco-gimnasios	9
44	Entrenamiento en casa con apoyo online o por videoconferencia	9
45	Adquirir el equipamiento necesario y montar un gimnasio en casa	9

1 Mundiales, 2 Australia, 3 Brasil, 4 China, 5 España, 6 Estados Unidos, 7 Europa, 8 México, 9 Tendencias que por el contexto local o de pandemia se consideró relevante incluirlas

Tabla 2.
Características de los participantes

	Total n=908	Hombres n=581 (64%)	Mujeres n=327 (36%)
Edad (%)			
Menor de 21 años	9.3	10.1	8.0
22 a 34 años	56.0	55.6	56.8
35 a 44 años	22.0	21.5	22.8
45 a 54 años	9.5	8.7	11.1
Mayor de 55 años	3.1	4.2	1.2
Años de experiencia en el sector (%)			
Menos de 1 año	8.2	8.3	8.0
1 a 4 años	30.6	29.5	32.7
5 a 7 años	17.3	17.7	16.7
8 a 10 años	14.0	14.9	12.3
11 a 20 años	22.2	20.8	24.7
Más de 20 años	7.5	8.7	5.6
Formación académica (%)			
Posgrado en actividad física o afines	14.0	16.3	9.9
Egresado/a de una licenciatura en actividad física o carreras afines sin título	26.6	25.7	28.4
Estudiante de una licenciatura en actividad física o carreras afines	19.7	20.8	17.9
Personal con experiencia práctica	2.8	3.5	1.9
Personal con experiencia práctica y certificaciones	10.2	6.9	16.0
Profesional con grado universitario en actividad física o carreras afines	24.6	25.0	24.1
Sin formación afín	1.7	1.7	1.9
Ingreso mensual promedio (pesos mexicanos)			
Menos de \$5,000	16.4	15.3	18.5
\$5,000 a \$10,000	16.2	14.6	19.1
\$10,000 a \$15,000	16.4	16.0	17.3
\$15,000 a \$20,000	12.0	12.5	11.1
Más de \$20,000	38.7	41.7	33.3

Con relación a las principales ocupaciones de las personas participantes en la investigación, en mayor medida son docentes universitarios (17.3%), seguido de entrenadores/as (17.1%) y estudiantes (12.2%). Véase la Tabla 3.

Tabla 3.
Ocupación de los encuestados/as

Ocupación reportada	%	Hombres	Mujeres
1 Docente universitario-a	17.3	11.7	5.5
2 Entrenador-a	17.1	12.0	5.1
3 Estudiante LAFD*	12.2	10.4	5.1
4 Entrenador-a personal	7.3	5.1	2.2
5 Instructor-a	6.0	2.4	3.5
6 Educación física	6.0	4.0	2.0
7 Instructor-a grupal	4.6	2.6	2.0
8 Entrenador-a deportivo	4.0	2.4	1.5
9 Nutrición	1.7	0.8	0.8
10 Director-a	1.7	1.3	0.4
11 Coach	1.7	0.8	0.8
12 Coordinador-a	1.5	0.8	0.6
13 Otras ocupaciones	15.1	9.1	6.0

% frecuencia porcentual

*Estudiante de licenciatura en actividad física, deportes o carreras afines

La mayoría de los participantes reportan laborar en centros de entrenamiento privados (37.5%) seguido por centros públicos (35.5%). El sector del fitness que predomina es el comercial (39.5%), seguido por el comunitario (público de bajo costo) (26.4%), en mayor medida los participantes presentan una ocupación laboral a tiempo parcial (26.6%). Véase la Tabla 4.

Tabla 4.
Situación laboral de los encuestados/as, y características del centro de trabajo

Situaciones y características	%
Características de su centro de trabajo	
Centro privado	37.5
Centro público	35.5
Espacios al aire libre	8.8
En línea	6.2
Otra característica	11.5
Sector fitness en que trabaja	
Comercial	39.5
Comunitario (Público de bajo costo)	26.4
Corporativo (Programas para trabajadores)	7.1
Médico	5.3
Otro sector	21.3
Tipo de ocupación	
Trabajo en el ámbito del fitness a tiempo parcial	26.6
Trabajo en el ámbito del fitness de tiempo completo	24.0
Ha trabajado en el sector fitness pero en este momento no	21.1
Segunda ocupación laboral	17.5
Otro tipo de ocupación	10.6

Las principales tendencias fitness para México en 2022 son los programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento personal, entrenamiento de fuerza y nuevas actividades/adaptación de servicios post pandemia por COVID, seguidas por otras tendencias con menor representación. Véase la Tabla 5.

Tabla 5.
Top 20 de tendencias mexicanas en fitness para 2022

Puesto	Tendencia
1	Programas de ejercicio y pérdida de peso
2	Entrenamiento funcional
3	Entrenamiento personal
4	Entrenamiento de fuerza
5	Nuevas actividades/ adaptación de servicios post pandemia por COVID-19
6	Actividades fitness al aire libre
7	Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil
8	Programas de entrenamiento y alimentación
9	Entrenamiento con el peso corporal
10	Equipos multidisciplinarios de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas)
11	Entrenamiento en línea (Online)
12	Monitorización de los resultados de entrenamiento
13	Entrenamiento personal en pequeños grupos (Group training)
14	Programas de fitness para adultos mayores
15	Entrenamiento en casa con apoyo online o por videoconferencia
16	Readaptación cardiometabólica (actividades de atención complementaria de enfermedades diabetes, hipertensión, dislipidemias)
17	Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo
18	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
19	Contratación de profesionales certificados
20	Entrenamiento con pesos libres

Para 2022, existen algunas diferencias entre las principales tendencias del fitness mundial y en México. Mientras que las principales tendencias mundiales son el uso de tecnología portable, los gimnasios en casa y actividades fitness al aire libre, en México son los programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional y el entrenamiento personal. Con relación a la encuesta nacional de tendencias fitness realizadas el año anterior, se observa una similitud general con pocas diferencias. Para 2021, las principales tendencias son los programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento funcional y el entrenamiento personal. Véase la Tabla 6.

Discusión

Los resultados muestran que doce de las tendencias que aparecen en la *Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022* (Thompson, 2022) aparecen también en las tendencias fitness para México en 2022 (programas de ejercicio para pérdida de peso, entrenamiento funcional, entrenamiento personalizado, actividades al aire libre, entrenamiento con propio peso corporal, entrenamiento online, entrenamiento personal en grupos pequeños, programas fitness para adultos mayores, entrenamiento en casa con apoyo online, entrenamiento interválico de alta intensidad HIIT, contratación de profesionales certificados y entrenamiento con pesos libres). También, en las tendencias fitness en México para 2022, se encuentran 15 similitudes con relación a los resultados de

Tabla 6.
Comparación tendencias fitness en México 2021-2022 y tendencias fitness globales 2022

Puesto	Tendencias Fitness en México para 2021 (Gómez, López-Haro, Pelayo y Aguirre, 2021)	Tendencias Fitness en México para 2022 (Gómez, López-Haro, Pelayo y Aguirre, 2022)	Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022 (Thompson, 2022)
1	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Tecnología portable
2	Entrenamiento funcional	Entrenamiento funcional	Gimnasios en casa
3	Entrenamiento personal	Entrenamiento personal	Actividades fitness al aire libre
4	Entrenamiento de fuerza	Entrenamiento de fuerza	Entrenamiento de fuerza con pesos libres
5	Entrenamiento con el peso corporal	Nuevas actividades/ adaptación de servicios post pandemia por COVID-19	Programas de ejercicio y pérdida de peso
6	Equipos multidisciplinares de trabajo**	Actividades fitness al aire libre	Entrenamiento personal
7	Actividades fitness al aire libre	Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
8	Entrenamiento específico para un deporte	Programas de entrenamiento y alimentación	Entrenamiento de fuerza con el peso corporal
9	Entrenamiento en circuito	Entrenamiento de fuerza con el peso corporal	Clases de ejercicios en línea en vivo y bajo demanda
10	Prevención/readaptación funcional de lesiones	Equipos multidisciplinares de trabajo**	Health/Wellness Coaching
11	Contratación de profesionales certificados	Entrenamiento en línea (Online)	Programas fitness para adultos mayores
12	Nuevas modalidades de actividades dirigidas y servicios adaptados a la cultura post-pandemia	Monitorización de los resultados de entrenamiento	Ejercicio es medicina
13	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Entrenamiento personal en pequeños grupos (Group training)	Contratación de personal certificado
14	Entrenamiento con pesos libres	Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento funcional
15	Incremento en el uso de nuevas tecnologías para el control del estado de salud personal****	Entrenamiento en casa con apoyo online o por videoconferencia	Yoga
16	Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo	Readaptación cardiometabólica ***	Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes
17	Monitorización de los resultados de entrenamiento	Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo	Entrenamiento personal en línea
18	Entrenamiento personal en pequeños grupos (Group training)	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Contratación de personal con licenciatura
19	Entrenamiento del CORE	Contratación de profesionales certificados	Estilo de vida es medicina
20	Entrenamiento en casa con acompañamiento personalizado de profesionales	Entrenamiento con pesos libres	Entrenamiento en grupo

**profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas

***actividades de atención complementaria de enfermedades diabetes, hipertensión, dislipidemias

****temperatura corporal, tensión arterial, niveles de glucosa, pulsaciones

Fuente: (Gómez, López-Haro, Pelayo & Aguirre, 2021; Thompson, 2022)

la encuesta mexicana realizada en el año anterior (2021).

Se debe destacar, que los resultados obtenidos en las tres encuestas que se comparan entre sí en el estudio (tendencias fitness en México para 2021, tendencias fitness en México para 2022 tendencias mundiales para 2022) tienen entre sus principales tendencias los programas enfocados a la pérdida de peso, lo que puede estar relacionado tanto con la salud como con la estética corporal, independiente de la motivación para demandar estos programas para la pérdida de peso.

En los siguientes párrafos se detallan las tendencias que resultaron en el top 20 de la encuesta en el contexto mexicano para 2022, se describen con base en su definición y conceptualización en los estudios internacionales y encuadrando su posición con respecto a los resultados de Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022 (Thompson, 2022) y la Encuesta nacional de Tendencias Fitness en México para 2021.

1. Programas de ejercicio y pérdida de peso: esta tendencia se mantiene por segundo año consecutivo como la más importante de la encuesta mexicana y muestra su importancia como parte de la necesidad nacional por la creciente prevalencia de las enfermedades cardiometabólicas (obesidad, diabetes e hipertensión). Estos programas tienen la finalidad de generar el mayor gasto calórico a través de ejercicios globales y diversos, así como la restricción calórica para conseguir la disminución del peso corporal. Así mismo, los programas más recomendados para este objetivo son los que combinan entrenamiento de fuerza, resistencia muscular y entrenamiento aeróbico (Cuadri, Tornero, Sierra & Sáez, 2017).

2. Entrenamiento funcional: esta tendencia se posiciona también por tercer año consecutivo en el 2º lugar, siendo una de las más relevantes desde el inicio de la encuesta mexicana, aunque a nivel internacional se encuentra en el lugar 14. El entrenamiento funcional se asocia a un tipo específico de entrenamiento de fitness que generalmente está relacionado con el entrenamiento de la fuerza y resistencia muscular, así como con el equilibrio y la coordinación; que en los últimos años se ha incorporado tanto a los programas de entrenamiento como a los de rehabilitación, como un complemento alterativo a los ejercicios tradicionales analíticos de fuerza y a protocolos clásicos de rehabilitación. Su incorporación a estos programas tiene un amplio rango de beneficios (Chiung, Shiroy, Jones & Clark, 2014).

3. Entrenamiento personal: se refiere al trabajo individual de un entrenador con un único usuario/atleta y esta tendencia se mantiene por segundo año consecutivo en el tercer puesto de la encuesta mexicana. En el contexto internacional también aparece en los primeros puestos, denotando la importancia de esta tendencia, ya que se ha mantenido en el top 10 a lo largo de todas las encuestas internacionales. Probablemente seguirá siendo relevante en los próximos años, incluso puede que incremente su importancia en el futuro, debido a la demanda de esta modalidad durante la pandemia de la COVID-19 (Veiga, Valcarce-Torrente & de la Cámara, 2020).

4. Entrenamiento de fuerza: esta tendencia, por segundo año consecutivo, aparece en 4º lugar en el contexto nacional, así como en la encuesta internacional. Esta tendencia muestra su permanencia a través de los

años debido a los múltiples beneficios que se presentan en la salud de los individuos en diversas poblaciones. Por ejemplo, el entrenamiento de fuerza ha mostrado ser beneficioso para distintas poblaciones de hombres y mujeres a lo largo del ciclo de vida, tanto en aspectos de salud física, de salud mental, así como el mantenimiento de la funcionalidad y de la independencia (adultos mayores) (Costa, Parodi Feye & Magallanes, 2021; Galaviz Berelleza et al, 2020; Hart & Buck, 2019; Hermosilla Palma et al, 2021; Ricart Luna et al, 2020).

5. Nuevas actividades/adaptación de servicios post-pandemia por COVID-19: esta nueva tendencia aparece por segundo año consecutivo en el top 20 de la encuesta nacional (subiendo del puesto 12 al puesto 5) debido a las nuevas necesidades de innovación del sector fitness para continuar con sus actividades, procurando mitigar y reducir el riesgo de contagio de la COVID-19 entre los usuarios de centros fitness.

6. Actividades fitness al aire libre: esta tendencia asciende un puesto respecto al año pasado (del 7° al 6° lugar) y hace referencia a las actividades realizadas en espacios abiertos, utilizando la infraestructura pública (parques, caminos, avenidas), así como el medio natural. Las más sobresalientes son las rutas de senderismo y/o bicicleta o las actividades de entrenamiento fitness en parques. Dichas actividades al aire libre brindan mayores beneficios a la salud y al bienestar que actividades en ambientes cerrados (Shanahan et al, 2016) y, además, son una alternativa para mitigar la propagación de la COVID-19.

7. Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil: después aparecer en el puesto nueve en la encuesta mexicana del 2020 y de haber salido del top 20 el año anterior, esta tendencia regresa y se posiciona en el lugar siete de presente encuesta. La tendencia se refiere a las actividades o programas de ejercicio físico dirigidos especialmente para la población infantojuvenil que sufren sobrepeso u obesidad (35.5%) y que surge como propuesta para mitigar este problema de salud pública (Shamah-Levy et al, 2020), así como promover un estilo de vida activo y saludable en la niñez. Cabe destacar que el entrenamiento de fuerza parece tener un efecto positivo en la condición física de los niños y niñas que sufren este padecimiento (Le-Cerf, Valdés-Badilla & Guzmán Muñoz, 2021).

8. Programas de entrenamiento y alimentación: esta tendencia es la primera vez que aparece en la encuesta mexicana y se posiciona dentro del top 10 de la misma, ocupando el octavo lugar. Se refiere al trabajo conjunto de un programa de entrenamiento acompañ-

do de una asesoría nutricional enfocada a las necesidades personales y orientadas a la consecución de algún objetivo en particular (salud, estética y rendimiento).

9. Entrenamiento con el peso corporal: esta tendencia ocupa el lugar noveno de la encuesta mexicana, perdiendo relevancia respecto al año pasado, donde se posicionó en el 5° lugar. Así mismo comparte un lugar similar en la encuesta internacional (8° lugar). Este tipo de entrenamiento hace referencia a la utilización del peso del cuerpo. El entrenamiento con el peso corporal a menudo usa un equipamiento mínimo, lo que lo convierte en una forma funcional y económica de hacer ejercicio de manera efectiva (Thompson, 2019), por lo que esta tendencia pudiera mantenerse dentro del top 20 en los próximos años debido a la practicidad de esta modalidad además de ser económica y fácil de realizar.

10. Equipos multidisciplinares de trabajo (profesionales de la actividad física, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas): estos equipos de trabajo son el conjunto de profesionales de la salud (licenciados-as en cultura física, nutricionistas, psicólogos/as, fisioterapeutas y médicos/as) que trabajan en conjunto con la finalidad de mejorar la salud de las personas y que pueden obtener beneficios óptimos de una labor integrada y multidisciplinar (De la Cámara et al, 2020). Una posible causa de la fortaleza de esta tendencia es que se ha incrementado la demanda de servicios relacionados con la actividad física y la salud, así como la necesidad de atender esta demanda de forma integrada, eficiente y segura para las y los usuarios (Boned, 2012). Esta tendencia pierde algo de relevancia al bajar del quinto lugar en 2021 al décimo puesto en la encuesta para el 2022 en el contexto mexicano. Esta tendencia no tiene equivalencia en el contexto internacional.

11. Entrenamiento en línea (online): el entrenamiento en línea ha sido una alternativa para la práctica físico-deportiva debido a los grandes cambios dentro del sector del fitness y la salud como resultado de la aparición de la COVID-19. La pandemia resultó en el cierre temporal de clubes a nivel global, obligando a innovar en la creación y oferta de servicios fitness para mantenerse en el mercado. El entrenamiento en línea resultó de la experiencia del entrenamiento en el hogar a través del uso de la tecnología para ofertar de manera digital programas de ejercicio de manera grupal, individual o instructivos en línea, ya sea a través de la transmisión en vivo o sesiones pregrabadas. Esta tendencia llama la atención al ser la primera vez en aparecer en la encuesta mexicana (lugar 11) incluso por encima del lugar que ocupa en la encuesta internacional (lugar 17).

12. Monitorización de los resultados de entrenamiento: esta tendencia hace referencia al esfuerzo de medir y monitorear el grado de consecución de objetivos y avances previstos, así como evaluar los resultados que se produjeron por un programa de entrenamiento. Esta tendencia sube al puesto 12 respecto al año anterior en el que apareció en el lugar 17.

13. Entrenamiento personal en pequeños grupos (*group training*): hace referencia a sesiones de entrenamiento donde se atiende a un grupo pequeño no mayor a cinco usuarios. Los instructores/as enseñan, dirigen, corrigen, adaptan y motivan a los entrenados con el fin de ayudarles a conseguir sus objetivos de manera eficaz, siendo esta una alternativa más económica para el entrenamiento personalizado. Esta tendencia asciende cinco puestos (del lugar 18 al 13) en la encuesta mexicana, por otra parte, se posiciona en el lugar 20 de la encuesta internacional.

14. Programas de fitness para adultos mayores: esta tendencia hace referencia a la dirección de actividades de fuerza, resistencia, equilibrio y coordinación en adultos de más de 60 años. Un ejemplo de ello es el entrenamiento concurrente que trae consigo beneficios relacionados con la composición corporal, calidad de vida, disminución del dolor y una mejora de la fuerza para las actividades cotidianas de esta población. Dicha tendencia se posiciona en el lugar 14 de la encuesta nacional y en el 11 de la internacional, cabe señalar que la población está envejeciendo y se pronostica que en un futuro este grupo etario incrementará, por lo que esta tendencia pudiera incrementar su importancia en el futuro (Fernández Martínez, Pozo-Bohórquez & Sánchez-Canales, 2021).

15. Entrenamiento en casa con apoyo online o por videoconferencia: esta tendencia aparece por primera vez en la encuesta mexicana de tendencias fitness para 2022 (lugar 15) después de la aparición de la COVID-19, cuando las personas tuvieron que confinarse al aislamiento en casa para evitar los contagios. Esto incrementó la cantidad de personas que realizaron ejercicio en casa con apoyo de un instructor/a en tiempo real a través de una video llamada. Esta tendencia, permite, reducir las barreras de distancia, tiempo, esfuerzo y recursos económicos. Además de ser una opción segura para practicar actividad física con un riesgo muy bajo de contagio de COVID-19.

16. Readaptación cardiometabólica (actividades de atención complementaria de enfermedades diabetes, hipertensión, dislipidemias): esta tendencia hace su primera aparición en la encuesta mexicana para 2022 y

hace referencia a la realización de actividades con fines terapéuticos para atender enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, presión alta y dislipidemias en la población, con el propósito de mejorar la salud y la calidad de vida de los individuos con estas patologías.

17. Programas de ejercicio y promoción de la salud en centros de trabajo: esta es una tendencia que aparece por segunda vez consecutiva en México y bajando del lugar 16 para 2021 al lugar 17 para 2022, mientras que no aparece en la encuesta internacional. Se refiere a la creación y promoción de programas de estilos de vida activos y saludables en las empresas, con la intención de mejorar la salud y bienestar de trabajadores y trabajadoras. Quizá esta tendencia pudiera incrementar su importancia si se indagará más sobre la promoción de la salud en los centros de trabajo, ya que la evidencia científica respecto a la promoción de estilos de vida saludables en trabajadores es escasa y relativamente reciente (desde 2011) (Pelayo & Gómez, 2020).

18. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT): los programas de HIIT, generalmente se realizan con ejercicios de alta intensidad (<90%) con periodos cortos de ejercicios seguidos de un periodo de descanso (30 segundos de trabajo por 30 segundos de descanso) y que suponen habitualmente 30 minutos de trabajo total. En México, esta tendencia baja al lugar 18 después de ocupar el lugar 13 en 2021 en la encuesta nacional, y es que la importancia es distinta al contexto internacional donde se posiciona en el lugar siete. Cabe mencionar que algunas de las ventajas de esta tendencia son: obtención de mayores beneficios que con el entrenamiento continuo a intensidad moderada, así como sus efectos positivos en la salud, condición física y calidad de vida, incluso para personas con Diabetes Tipo 2 o cáncer de mama (García, 2021; Karlsen et al, 2017; Montes de Oca, Gutiérrez & Ponce, 2019; Segovia & Gutiérrez, 2019).

19. Contratación de profesionales certificados: esta tendencia hace referencia a la necesidad detectada en el sector del fitness de tener profesionales calificados con elementos teóricos, prácticos y formativos, y con ello contar con recursos humanos de primer nivel que eleven la competitividad del sector fitness. Aun así, esta tendencia ha mostrado un curioso decrecimiento constante desde que en 2020 apareció como el 1er lugar, bajando al lugar 11 para 2021 y hasta descender al lugar 19 en la encuesta mexicana para 2022, ocupando el mismo lugar que en la encuesta internacional.

20. Entrenamiento con pesos libres: esta modalidad hace referencia al entrenamiento con distintos elemen-

tos como halteras, pelotas medicinales, pesas rusas y/o mancuernas para la mejora de las distintas capacidades físicas, principalmente la fuerza. El entrenador/a enseña de manera adecuada la técnica y gradualmente se va modificando la frecuencia de carga, el volumen y/o la intensidad, para conseguir las adaptaciones al entrenamiento. Por otro lado, esta tendencia aparece por segundo año consecutivo, aunque descendió del lugar 14 en 2021 al 20 para 2022 y esta situación es distinta y se contrapone a la importancia que tiene esta tendencia a nivel internacional donde ocupa el lugar cuatro.

El estudio presenta algunas limitaciones, entre ellas, la carga de subjetividad en las respuestas de las personas participantes, las debilidades propias de una muestra no probabilística, las limitaciones de la aplicación de las encuestas en línea y las dificultades para alcanzar un suficiente índice de respuesta que se ubicó por debajo en comparación con los índices de publicaciones anteriores.

Por el contrario, como fortaleza del estudio puede señalarse que se ha realizado replicando la metodología de la *Worldwide Survey of Fitness Trends* y las adaptaciones de estudios nacionales realizados con anterioridad en 2020 y 2021, lo que permite realizar comparaciones con los distintos estudios que se realizan a nivel nacional e internacional. También, desde la segunda y tercera edición de las tendencias fitness en México, presenta la posibilidad de realizar un análisis longitudinal y prospectivo, así como dar pie a investigaciones más profundas incluyendo nuevas categorías de análisis sobre las tendencias fitness contemporáneas y de entrenamiento y, en general, del ámbito de intervención profesional de la actividad física, así como identificar los cambios del sector fitness asociados a la adaptación al contexto de pandemia.

¿Qué destaca para 2022?

Por una parte, se encontraron algunas tendencias que aparecieron en la encuesta de tendencias fitness para México en 2021 y que han perdido fuerza a nivel nacional, saliendo del top 20 para 2022. Estas tendencias que salen son el entrenamiento específico para un deporte y la prevención de lesiones (quizá por la detención de las actividades deportivas para competición); el entrenamiento en circuito (posiblemente porque esta modalidad no es conveniente por las condiciones de la pandemia por COVID-19 por el uso de material compartido y grupos de más de cinco personas); el entrenamiento del core (probablemente porque esta modalidad se ha in-

cluido en la metodología de otras tendencias fitness que trabajan el core de manera integrada, como en el entrenamiento funcional). Destaca el hecho de que el uso de la tecnología portable haya salido del top 20 mexicano, tanto por ser una herramienta potencialmente útil en el contexto de pandemia y como por aparecer en el número uno de la Encuesta Mundial 2022.

Con respecto a lo que se incorpora, 6 tendencias aparecen por primera vez o regresan en la encuesta mexicana para 2022, las cuales se presentan como alternativas que pudieran incrementar su relevancia con los años. Estas tendencias se enmarcan en dos ámbitos distintos, por una parte, el uso de tecnología y plataformas digitales para realizar actividades fitness (entrenamiento online y entrenamiento en casa con apoyo online o por video llamada) y, por otra parte, tendencias fitness enfocadas a la promoción de la salud (programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil, programas de entrenamiento y alimentación, readaptación cardiometabólica y programas fitness para el adulto mayor).

Conclusiones

Las principales tendencias fitness para 2022 en México son los programas de ejercicio y pérdida de peso, el entrenamiento funcional, el entrenamiento personal, el entrenamiento de fuerza y las nuevas actividades/adaptación de servicios post pandemia por COVID-19. Se identificaron cambios en las principales tendencias fitness con relación al año anterior, tanto la aparición y la salida de algunas tendencias, como cambios en el orden que ocuparon. México se muestra rezagado con respecto al uso de las tecnologías aplicadas al fitness, sin embargo, se observa un avance con la aparición del entrenamiento online y el entrenamiento en casa con apoyo online. Las tendencias de ejercicio es medicina del ACSM y la medicina del estilo de vida no han logrado colocarse en el imaginario local mexicano. En el top 20, la encuesta mexicana presenta 8 tendencias diferentes a las reportadas por la encuesta mundial, asimismo la encuesta mundial reporta una mayor presencia en el uso de las tecnologías con respecto a la encuesta mexicana. También se pueden observar cambios en los formatos de las actividades fitness, de lo grupal a lo personalizado, grupos reducidos, entrenamiento en casa y ejercicio en el espacio público.

Por último, de los resultados obtenidos, parece desprenderse una mayor preocupación de la población por la prevención en materia de salud, específicamente con

relación al peso corporal y el mantenimiento de la aptitud física. En México es conocida la alta prevalencia de enfermedades cardiometabólicas como la obesidad, la hipertensión y la diabetes, por lo que la prevención y atención de estas patologías podrían ser durante los próximos años uno de los principales retos y áreas de oportunidad del sector fitness en México, esto queda de manifiesto en la tendencia readaptación cardiometabólica que ya aparece en el top 20 mexicano.

Referencias

- Batrakoulis, A., Chatzinikolaou, A., Jamurtas, A. & Fatouros, I. (2020). Greece National Fitness Trends Survey 2021. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte y el Movimiento Humano*, 8(6), 308-320. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080602>
- Boned, C., Felipe, J., Barranco, D., Grimaldi-Puyana, M. & Crovetto, M. (2015). Perfil profesional de los trabajadores de los centros de fitness en España. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, (58), 195-210. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2015.58.001>
- Blocken, B., van Druenen, T., van Hooff, T., Verstappen, P. A., Marchal, T. & Marr, L. C. (2020) Can indoor sports centers be allowed to re-open during the COVID-19 pandemic based on a certificate of equivalence? *Building and Environment*. 180, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2020.107022>
- Chiung, J. L., Shiroy, D. M., Jones, L.Y. & Clark, D. O. (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*, 11, 95-106. <https://doi.org/10.1007/s11556-014-0144-1>
- 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. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86132>
- Cuadri, J., Tornero, I., Sierra, Á. & Sáez, J. (2017). Revisión sistemática sobre los estudios de intervención de actividad física para el tratamiento de la obesidad. *Retos*, 33, 261-266. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.52996>
- De la Cámara, M. Á., Valcarce-Torrente, M. & Veiga, O. L. (2020). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para el Año 2020. *Retos*, 37, 427-433. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74179>
- Fernández Martínez, N., Pozo-Bohórquez, C. & Sánchez-Canales, V. (2021). Combinación de entrenamiento de fuerza y aeróbico en adultos mayores: efectos en rendimiento funcional, fuerza, masa grasa y dolor. *Retos*, 43, 735-741. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.86701>
- Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I. & Ramos, L. (2021). Tendências do Fitness em Portugal para 2021. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 242-258. <https://doi.org/10.6018/cpd.467381>
- García, C. (2021). Descifrando el papel del entrenamiento interválico de alta intensidad en el cáncer de mama: revisión sistemática. *Retos*, 44, 136-145. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.90566>
- Gauna, C. (2011). *Participación social en los procesos de desarrollo local*. Puerto Vallarta: Universidad de Guadalajara.
- Gómez Chávez, L. F. J., Adrete, K. & Cortés, P. (2019). Intersecciones de la tecnología: Esports, entrenamiento deportivo y fitness. *Revista Mexicana de Derecho Deportivo*, 1(1), 89-104.
- Gómez Chávez, L. F. J., Cervantes, J. & Marques, A. (2019). Desarrollo y actualidad del mercado fitness en Puerto Vallarta, México. *EmásF Revista Digital de Educación Física*, 11(61), 86-97.
- Gómez Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Pelayo Zavalza, A. & Aguirre Rodríguez, L. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2021. *Retos*, 42, 453-451. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.85947>
- Gómez Chávez, L. F. J., Pelayo Zavalza, A. & Aguirre Rodríguez, L. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2020. *Retos*, 39, 30-37. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78113>
- Hart, P. D. & Buck, D. (2019). The effect of resistance training on health-related quality of life in older adults: Systematic review and meta-analysis. *Health Promotion Perspectives*, 9(1), 1-12. <https://doi.org/10.15171/hpp.2019.01>
- Hermosilla Palma, F., Castelli de Campos, L. F., Cossio Bolaños, M., Luarte Rocha, C., Medina Monsalve, G., Garrido Bastías, C., de la Hoz Riquelme, D. & García Ortega, M. (2021). Índice de masa corporal, velocidad de marcha y fuerza de prensión manual en mujeres mayores chilenas. *Retos*, 43, 135-142. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88743>
- Karlsen, T., Aamot, I. L., Haykowsky, M. & Rognum, Ø. (2017) High intensity interval training for maximizing health outcomes. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 60(1), 67-77. <https://doi.org/10.1016/>

j.pcad.2017.03.006

- Le-Cerf Paredes, L., Valdés-Badilla, P. & Guzman Muñoz, E. (2021). Efectos del entrenamiento de fuerza sobre la condición física en niños y niñas con sobrepeso y obesidad: una revisión sistemática. *Retos*, 43, 233-242. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.87756>
- Malegarie, J. & Fernández, P. (2019). Técnicas y tecnologías: encuestas vía WEB, desafíos metodológicos en el diseño, campo y análisis. XIII *Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales*, Universidad de Buenos Aires (págs. 1-15). Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires. Recuperado de <http://cdsa.academica.org/000-023/12.pdf>
- Mayo, X., De Soto-Cardenal, J., Bascones-Ilundain, P., Ayuso, M., López-Valenciano, A., Liguori, G. & Jiménez, A. (2020). The economic and social impact of leisure center membership across Spain: a preliminary analysis. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 52(5), 428. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000678528.58181.3>
- Pelayo Zavalza, A. & Gómez Chávez, L. F. J. (2020) Estilos de vida saludables en trabajadores: un análisis bibliométrico (2011-2020). *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 8(Especial), 1-11. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2506>
- Ricart Luna, B., Montegudo Chiner, P., Pérez Puchades, V., Cordellat Marzal, A., Roldán Aliaga, A. & Blasco Lafarga, C. (2020). Cambios en fuerza explosiva y agilidad tras un entrenamiento online en jóvenes jugadores de baloncesto confinados por COVID-19. *Retos*, 41, 256-264. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.83011>
- Segovia, Y. & Gutiérrez, D. (2019). Esfuerzo, implicación y condición física percibida en un programa HIIT en educación física. modelo educación deportiva vs metodología tradicional. *Retos*, 38, 151-158. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73686>
- Shamah-Levy, T., Vielma-Orozco, E., Heredia-Hernández, O., Romero-Martínez, M., Mojica-Cuevas, J., Cuevas-Nasu, L., Santaella-Castell, J. A. & Rivera-Dommarco, J. (2020). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19: Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2020.
- Shanahan, D. F., Franco, L., Lin, B. B., Gaston, K. J. & Fuller, R. A. (2016). The benefits of natural environments for physical activity. *Sports medicine*, 46(7), 989-995. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0502-4>
- Thompson, W. R. (2006). Worldwide survey reveals fitness trends for 2007. *ACSM's Health & Fitness Journal*;10(6), 8-14. doi: 10.1249/01.FIT.0000252519.52241.39
- Thompson, W. R. (2019). Worldwide survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 10-18. <https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000526>
- Thompson, W. R. (2021). Worldwide survey of fitness trends for 2021. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(1), 10-19. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000631>
- Thompson, W. R. (2022). Worldwide survey of fitness trends for 2022. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 26(1), 11-20. doi:10.1249/FIT.0000000000000732
- Uniting the World of Fitness (2020, agosto). HCM Fitness Trends. (7), 50-57. Recuperado: <https://acortar.link/nA9HCV>
- Valcarce-Torrente, M., Veiga, O., Arroyo-Nieto, A. & Morales-Rincón, C. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2021. *Retos*, 43, 107-116. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88528>
- Veiga, O., Valcarce-Torrente, M. & de la Cámara, M. (2020). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2021 *Retos*, 39, 780-789. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.83008>
- Vorobiova, A. (2019). World and national fitness trends 2019. *Sport science and human health*, 1(1), 62-69. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2019.1.2>
- Yong-Ming, L., Jia, H., Yang, L., Ran, W., Ru, W., Xue-Ping, W. & Zhen-Bo, C. (2019). China survey of fitness trends for 2020. *American College of Sports Medicine*, 23, (6), 19-27. <https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000522>

