



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

EL YOGA EN EL SECTOR FITNESS EN MÉXICO: ANÁLISIS DE SU POSICIÓN DE 2021 A 2024 y PROSPECTIVA PARA 2025

Paola Cortés Almanzar

Profesora investigadora del Centro Universitario de la Costa de la Universidad de Guadalajara, México
Email: paolacortosalmanzar@gmail.com

Gloria Angélica Montes Rodríguez

Profesora investigadora del Centro Universitario de la Costa de la Universidad de Guadalajara, México
Email: gloriamentesrodriguez@yahoo.es

Guadalupe María Gómez Basulto

Profesora investigadora del Centro Universitario de la Costa de la Universidad de Guadalajara, México
Email: guadalupe.gomez2197@academicos.udg.mx

Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez

Profesor investigador del Centro Universitario de la Costa de la Universidad de Guadalajara, Cuerpo Académico UDG-CA-1076-Determinantes de la Salud, México
Email: franciscojacobogomez@gmail.com
Web: <https://bit.ly/30ROSfE>

RESUMEN

El yoga es una herramienta para fomentar sociedades activas y es parte de las encuestas de tendencias fitness. El objetivo del estudio es analizar la posición del yoga en el sector fitness en México. Se trata de un estudio longitudinal en el recurso humano mexicano del fitness en el que se indaga la ubicación del yoga de 2021 a 2024; durante este periodo el yoga se encuentra en posiciones rezagadas. Se prospectó una mejora para 2025. A pesar de que el yoga tiene un lugar importante en el sector fitness global, su bajo posicionamiento en México podría relacionarse con factores culturales, de edad y económicos. No obstante, su inclusión en universidades y su promoción en centros de acondicionamiento físico y lugares de trabajo podría aportar sus beneficios para la salud física y mental de jóvenes, adultos y ancianos.

PALABRAS CLAVE

Estudio longitudinal; factores socioculturales y económicos; salud física y mental.

YOGA IN THE FITNESS SECTOR IN MEXICO: ANALYSIS OF ITS POSITION FROM 2021 TO 2024 AND OUTLOOK FOR 2025

ABSTRACT

Yoga is a tool to foster active societies and is part of fitness trend surveys. The objective of this study is to analyze the position of yoga in the fitness sector in Mexico. This is a longitudinal study in the human resource of fitness in Mexico in which it is investigated the location of yoga from 2021 to 2024; yoga is in laggards. An improvement was planned for 2025. Although yoga has an important place in the global fitness sector, its low positioning in Mexico could be related to cultural, age and economic factors. However, their inclusion in universities and promotion in fitness centres and workplaces could have its benefits for the physical and mental health of young people, adults and the elderly.

KEYWORDS

Longitudinal study; socio-cultural and economic factors; physical and mental health.

1. INTRODUCCIÓN

El “Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030: Más Personas Activas para un Mundo más Sano” considera el yoga en la definición del concepto *actividad física* y como parte de sus medidas propuestas para crear sociedades más activas entre sus estados miembro (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018). En este mismo sentido, la OMS desarrolló una aplicación para promover y facilitar la práctica de yoga como una forma accesible de llevar un estilo de vida físicamente activo que actualmente cuenta con más de 50,000 usuarias/os (OMS, 2021).

Existen evidencias de los beneficios que aporta el yoga para la salud física y mental. Se reconoce que una parte considerable de la población de Estados Unidos (16%) practica yoga tanto por razones de fitness o bien para gestionar o prevenir problemas de salud (National Center for Complementary and Integrative Health, 2023); en este mismo sentido se reportan testimonios de practicantes a quienes el yoga les permitió disminuir la ansiedad sin recurrir al consumo de medicamentos (D’Hers, 2023). También, particularmente en personas adultas mayores, la práctica del yoga ha mostrado efectos positivos sobre la fuerza muscular, el equilibrio, la movilidad y la flexibilidad de la parte inferior del cuerpo, así como un efecto positivo en la aptitud física general (Sohee, 2021). En el contexto educativo, se han documentado resultados beneficiosos para estudiantes de escuela secundaria percibidos por los propios alumnos, sus padres y sus profesores, así como confirman también la eficiencia del yoga para disminuir el estrés en estudiantes de pregrado (Guerra y Rovetto, 2020; Escobar et al., 2019). Finalmente, se ha informado sobre la disposición que tienen adolescentes de educación pública para que se incluya el yoga en la educación física al encontrar resultados de ayuda en el bienestar mental, la adquisición de hábitos saludables, así como la satisfacción de necesidades psicológicas como baja autoestima y desconcentración (Jurado-Castro & Lucerna, 2022).

Con respecto al yoga en el sector fitness, se ubica en el listado 2024 de tendencias fitness del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM), particularmente en la sección de programación de actividades de gimnasio. En este instrumento se establece que el yoga se puede practicar de forma individual, en grupos y con o sin instrucción presencial. Las personas practicantes van desde las no iniciadas hasta las expertas. Los videos instructivos, libros y certificaciones de yoga proporcionan técnicas y prácticas avanzadas para practicantes de todos los niveles (Newsome et al., 2024; Thompson, 2023).

El yoga se analiza en la encuesta mundial de tendencias fitness; particularmente en 2023 se ubicó en el lugar 17 entre las principales tendencias (Thompson, 2023). Para 2024, en la investigación del ACSM *Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry* se ubicó en la posición 15 entre las principales tendencias (Newsome et al., 2024); el yoga también forma parte en los distintos estudios nacionales de tendencias fitness de España (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 y Gómez, 2023) e Irán (Batrakoulis et al., 2023). Por su parte, en el contexto de análisis del sector fitness mexicano, el yoga ha formado parte del listado de potenciales tendencias del fitness en las ediciones de 2021 a 2024 (Gómez-Chávez et al., 2021; Gómez et al., 2021; Gómez et al., 2022; Gómez et al., 2023; Gómez et al., 2024).

Por otra parte, si bien el yoga es una de las medidas propuestas para crear sociedades activas en el *Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030* (OMS, 2018), es reconocida por organizaciones, institutos, investigaciones y evidencias por los beneficios que aporta para la salud física y mental, así como para el bienestar; además, aparece de manera constante en los listados de potenciales tendencias del sector fitness a nivel global.

En México parece no tener un lugar relevante para la promoción de estilos de vida activos y saludables como en otros contextos; tampoco se manifiesta con fuerza en el imaginario de empresarias/os, emprendedoras/es y personal del sector fitness como parte de las agendas de actividades de los centros de entrenamiento o como modelo de negocio asociado a la salud y el bienestar. Por lo anterior, se consideró relevante analizar la posición que guarda el yoga dentro del sector fitness en México, así como su prospectiva como modalidad de acondicionamiento físico para la salud y el bienestar en el sector como tendencia a partir de los resultados de la Encuesta mexicana de tendencias fitness de 2024 que corresponde a la prospectiva para 2025.

2. MÉTODO

El presente estudio forma parte del proyecto de investigación “Encuesta mexicana de tendencias fitness” que se encuentra registrado por el cuerpo académico UDG-CA-1076-Determinantes de la Salud, en la base de datos de proyectos de investigación por centros universitarios de la Universidad de Guadalajara (México). Se trata de la primera edición de lo que se pretende que sea un estudio longitudinal de tendencia, en el que se analiza la ubicación del yoga dentro del sector en el contexto mexicano de 2021 a 2024; también se caracteriza al segmento del recurso humano del fitness mexicano que considera que el yoga es una actividad relevante para la inclusión de la misma en la programación de los gimnasios para 2025.

Al tratarse de estudios prospectivos, los levantamientos de datos corresponden a la publicación de la encuesta mexicana de tendencias fitness del año inmediato siguiente, por lo tanto, las fechas de días y meses corresponden al período de levantamiento de datos, mientras que los años reflejan la prospectiva que se indagó desde la perspectiva de los sujetos.

2.1. INSTRUMENTO.

Para el análisis de la posición del yoga en el sector fitness mexicano se utilizaron las bases de datos respectivas a los levantamientos de 2020 a 2023 de la Encuesta mexicana de tendencias fitness, la cual se realiza a través de la *Worldwide Survey of Fitness Trends ACSM* (Thompson, 2023), en particular para el levantamiento de datos de 2024 se utilizó el listado de tendencias fitness del *ASCM* (Newsome et al., 2024), adaptadas al español y a la cultura local.

2.2. PARTICIPANTES.

La población respondiente es recurso humano 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 (véase Tabla 1).

Tabla 1.

Tamaño de la muestra y periodo de levantamiento de datos por año de 2020 a 2024

Año	Fecha de levantamiento de datos	Tamaño de la muestra
2021	Del 13 al 31 de mayo de 2020	1.077
2022	Del 3 de mayo al 5 de agosto de 2021	918
2023	Del 5 de mayo al 30 de junio de 2022	1.538
2024	Del 7 de mayo al 12 de julio de 2023	1.266
2025	Del 2 de mayo al 14 de junio de 2024	1.988

2.3. ANÁLISIS DE DATOS

Con respecto al análisis de los datos, éstos fueron descriptivos; en un primer momento se calcularon las ponderaciones de cada tendencia a partir de la valoración (de 1 a 10) de cada persona participante en los estudios de 2021 a 2024, ordenándolas después por puntuación de forma decreciente y ubicando con ello la posición que guarda el yoga en cada una de las ediciones.

En un segundo momento se realizó una caracterización sociodemográfica y laboral de las personas participantes en la encuesta de mayo a junio de 2024 correspondiente a la proyección para 2025 que consideraron puntuación 10 de 10 para el yoga como una potencial tendencia del fitness en México; éstas representan 528 casos de 1.990 personas respondientes (26,5%). Para la realización de los análisis se utilizó el *Statistical Package for the Social Sciences*.

3. RESULTADOS

El yoga no se ubica entre los principales lugares de la *Encuesta mexicana de tendencias fitness* entre 2021 y 2024: De manera constante se ubica en posiciones rezagadas. En 2021 se posiciona en el lugar 42/48; en 2022 en el lugar 44/45; en 2023 presenta su resultado nuevamente en el penúltimo lugar (50/51); y para 2024 (46/50). Para 2025 se prospecta una ligera progresión en su ubicación entre las tendencias fitness en México (49/55) (véase Tabla 2).

Tabla 2.

Ubicación del yoga entre las tendencias del sector fitness mexicano de 2021 a 2025

Año	Ubicación del Yoga	Posiciones analizadas
2021	42	48
2022	44	45
2023	50	51
2024	46	50
2025	49	55

Con respecto a la información sociodemográfica y académica de las personas asociadas al fitness mexicano que consideran el potencial del yoga como una tendencia en el sector, en mayor medida son mujeres (60,6%), principalmente jóvenes (<21 años 32,2% y 22-24 años 50,7%); el perfil académico que destaca es el de estudiante de una licenciatura en actividad física o carreras afines (43,5%) (véase Tabla 3).

Tabla 3.

Información sociodemográfica y académica del recurso humano del fitness que considera que el yoga será una tendencia en el sector

Característica	Dato del Recurso Humano	%
Género	Mujer	60,6
	Hombre	39,3
Edad	Menos de 21 años	32,2
	22-34 años	50,7
	35-44 años	11,3
	45-54 años	5,3
	Más de 54 años	0,3
Formación académica	Personal con experiencia práctica	7,9
	Personal con experiencia práctica y certificaciones	8,7
	Estudiante de una licenciatura en actividad física o carreras afines	43,5
	Egresado de una licenciatura en actividad física o carreras afines sin título	15,5
	Personal con grado universitario en nutrición, medicina, terapia física o enfermería	2,6
	Profesional con grado universitario en actividad física o carreras afines	14,7

Con respecto a la ocupación de quienes consideran que el yoga puede ser una de las principales tendencias en el sector fitness mexicano, destacan de nuevo los estudiantes de licenciatura en actividad física o afines (32,2%), seguido de instructores/as de gimnasio e instructores/as deportivos (10,6% cada uno) (véase Tabla 4).

Tabla 4.

Ocupación de las personas encuestadas

Ocupación	%
Actividades administrativas en gimnasio	2,6
Docente universitaria/o de grado en actividad física o afines	5,2
Emprendedor/a en el sector fitness	3,7
Entrenador/a de salud/bienestar	5,3
Entrenador/a o instructor/a deportivo	10,6
Entrenador/a personal	8,3
Estudiante de licenciatura en actividad física o afines	32,2
Estudiante de posgrado en actividad física o afines	1,8
Fisiólogo/a del ejercicio	0,7
Gestor/a o promotor/a deportivo	0,7
Instructor/a de gimnasio	10,6
Instructor/a de sesiones fitness grupales	1,5

Nutriólogo/a	0,3
Profesional del área de la salud (fisioterapia, gerontología, medicina, enfermería)	1,1
Profesor/a de educación física	7,2
Propietario/a gerente director/a de gimnasio	6,4
Salud y bienestar corporativo (en centros de trabajo)	1,1

Con respecto a la ubicación de los centros de acondicionamiento desde donde se considera que el yoga puede ser una de las principales tendencias, en mayor medida se encuentran los gimnasios públicos o privados abiertos al público en general (45,8%), seguido de los escolares (30,3%) y de los gimnasios privados de acceso restringido (11,3%) (véase Tabla 5).

Tabla 5.

Ubicación de los centros de acondicionamiento físico

Valor	%
A domicilio	1,8
Corporativo (programas de ejercicio y salud en centros de trabajo y para trabajadoras/es)	0,3
Entrenamientos en línea	1,1
Escolar	30,3
Espacio al aire libre	8,7
Fitness Médico	0,3
Privado de acceso restringido	11,3
Público o privado abierto al público en general	45,8

4. DISCUSIÓN

El objetivo del estudio que se presenta ha sido analizar la posición del yoga en el sector fitness mexicano durante los años 2021 a 2024, así como su prospección para el 2025. Con respecto a ello, la ubicación del yoga como tendencia fitness en México de 2021 a 2024 arroja resultados por debajo de los mostrados en el escenario internacional: En 2021 mientras que en México se ubicó en la posición 42 de 48 potenciales tendencias del fitness analizadas, en la encuesta mundial se ubicó en la posición 15 de 41 (Thompson, 2021), en 2022 en México se ubicó en el lugar 44 de 45 y en la encuesta mundial en el puesto 15 de 43 (Thompson, 2022), en 2023 en México se reporta en la posición 50 de 51 y en la encuesta mundial la 17 de 42 (Thompson, 2023), y en 2024 en México se ubicó en la posición 46 de 50 y en el escenario internacional la 15 de 45 (Newsome et al., 2024).

Los resultados del contexto mexicano son coincidentes con otros países latinos como es el caso de Colombia, Chile y España en el que para sus tendencias reportadas en 2024 no se encuentra el yoga dentro de su top 20 (Giakoni et al., 2024; Morales y Gómez, 2023; Veiga et al., 2024). En contraste, hay estudios del sector fitness en países asiáticos donde se reporta una ubicación preponderante del yoga como tendencia de acondicionamiento físico y salud, tal es el caso de China donde en 2020 se ubicó en la posición 15 de 50 potenciales tendencias analizadas

(Li et al., 2019) y de Irán, que en 2024 se ubicó en la posición 13 de 47 potenciales tendencias analizadas (Batrakoulis et al., 2023).

A partir de los resultados obtenidos en el estudio y los resultados de las encuestas de tendencias fitness en otros contextos, es notorio que el yoga tiene un papel más preponderante en países asiáticos. Por su parte, en México y en otros contextos latinoamericanos no; como puede verse, el yoga en México no forma parte del top 20 de las encuestas a lo largo de todos los años que se reportan.

Esto puede estar asociado a los diferentes factores culturales, religiosos, económicos y de estilo de vida entre estos países y regiones, asunto que es necesario indagar en futuros estudios para conocer con evidencia científica este estado de la cuestión. En particular en México podría relacionarse también con el desconocimiento de empresarios/as, emprendedores/as e instructores/as fitness del potencial del yoga como una opción de ejercicio físico para la salud, para la readaptación/rehabilitación física, para el mantenimiento de la autonomía en personas adultas mayores y como programa de ejercicio para la salud mental. Por todo ello el yoga podría ser considerado como opción pertinente para su integración en las agendas de las universidades, de los centros de acondicionamiento físico o como modelo de negocio en el ámbito del fitness.

En este mismo sentido, dentro de la comunidad del fitness mexicano, principalmente las mujeres y las/os jóvenes (<34 años) con formación universitaria disciplinar en actividad física o afines, dedicados a su formación profesional y al fitness en el sector público o privado abierto al público en general, son quienes ponderan al yoga como una potencial tendencia del fitness para México para 2025. Esta situación significa la posibilidad de que el yoga mejore su posición en la Encuesta en 2025 como una opción de ejercicio físico para la salud física, mental y para el bienestar, si se incluyera en los planes de estudio relacionados con la formación de profesionales de actividad física, así como entre las agendas de los centros de acondicionamiento físico y como modelo de negocio.

Los resultados pueden leerse en un contexto más amplio donde no únicamente se visualicen las tendencias fitness sino la necesidad de considerar qué alternativas se requieren incrementar para combatir los problemas de salud pública presentes en la región y los fenómenos que podrían representar obstáculos para mejorar la calidad de vida de la población mexicana. Por ejemplo, en el primer caso habría que tener presente el panorama de los índices de enfermedades metabólicas en México y de las relacionadas con el estilo de vida que hay en el país, para realizar trabajo de investigación con población abierta que puede beneficiarse de tal conocimiento, pero no tiene acceso a la educación superior y a los profesionistas que laboran en servicios de salud pública, respectivamente. En el segundo caso, si el mayor porcentaje son mujeres entre quienes otorgaron un 10/10 al yoga como tendencia en México para 2025, podría creerse que tal disciplina “no es para hombres”.

A su vez, los resultados abren líneas de investigación en torno a la posible *feminización* del yoga en el ámbito fitness, así como también el dato de la juventud: El mayor porcentaje de la ocupación de los participantes es el de ser estudiantes de educación superior y el porcentaje de participantes cuya edad es de 35-44 años es de 11,3%, el de 45-55 años es del 5,3% y los de más de 54 años son apenas el 0,3%. Habría que indagar si hay prejuicios en torno a que el sector del fitness “es para jóvenes” porque quizá con la llegada de las responsabilidades adultas se producen

cambios también en la alimentación, el ejercicio y los hábitos de autocuidado. Otro punto que llama la atención es el dato sobre la ubicación de los centros de acondicionamiento físico: Hay un marcado contraste entre el porcentaje que tiene el ámbito escolar en comparación con los centros de trabajo: 30,3% y 0,3% respectivamente. ¿Ello podría significar que en los espacios laborales no existe suficiente conciencia de la importancia de la del yoga como actividad física durante la propia jornada laboral para incrementar sus indicadores de productividad como resultado de la disminución del estrés laboral?

Tendría que iniciarse una nueva línea de investigación que requeriría un estudio mixto y correlacionando variables, en el cual sería importante conocer con evidencia científica las razones o motivos para declinar la práctica del yoga por parte de la población que en el presente estudio arrojó porcentajes muy bajos.

No se pretende hacer proselitismo, sino incrementar la difusión de los alcances reportados con evidencia científica precisamente en ámbitos donde hay indicios de que podría resultar beneficiada una población “estratégica”: Entre los profesionales del área de la salud, que en la Encuesta han sido solamente el 1,1%, así como entre los fisiólogos/as del ejercicio, que en la Encuesta son el 0,7%. Sin embargo, en cuanto a las características de los centros de acondicionamiento físico concentrados en la tabla 5, es necesario hacer notar que la opción de *entrenamientos en línea* representa el 1,1%, en cuyo caso es importante advertir que el yoga puede practicarse bajo esta modalidad sin riesgos de daño mientras se trate del sector fitness; para lograr los beneficios del yoga restaurativo sí se requiere la presencialidad de quienes participan en su práctica para cuidar la alineación.

4.1. CONSIDERACIONES PRÁCTICAS

- **Desde la Práctica del Yoga:**

Los autores enfatizan la importancia de contar con un instructor/a con larga trayectoria en la práctica del yoga. Se sabe de certificaciones que pueden obtenerse en meses (3-6 meses), pero ello no garantiza que se logre desarrollar la formación necesaria para saber guiar a otros en la realización de sus secuencias de asanas. Ello podría dar origen a lesiones que a su vez se convierten en obstáculos para mantener la frecuencia de la práctica, necesaria para obtener sus beneficios.

Es importante comprender bajo qué situaciones sí y en qué circunstancias no, el yoga tiene efectos saludables. Es recomendable contar con parámetros de las condiciones bajo las cuales el yoga puede ser utilizado como una actividad que contribuye a la salud física y mental, así como habría que analizar con detenimiento la información que instituciones oficiales dirigen al público en general, ya que cuando no se cuenta con fuentes primarias o no se tienen suficientes referentes confiables, es factible que las personas sin suficiente capacidad crítica no entiendan del todo el alcance de las afirmaciones o las condiciones para que éstas puedan considerarse válidas; un ejemplo de ello son las personas que padecen enfermedades y tienen tendencia a buscar soluciones rápidas a sus padecimientos.

Queda la impresión de que al tratarse del sector fitness, en el imaginario de la juventud se asocian en mayor medida pensamientos de estética corporal que podrían desligarse de los beneficios de realizar una actividad física disciplinada como una práctica de autocuidado, que incluye el acompañamiento de hábitos

nutricionales saludables que prescinden del consumo de alimentos ultraprocesados y suplementos químicos.

- **Desde el Sector Fitness:**

Resulta notorio que el yoga es considerado dentro de las potenciales tendencias del fitness; es una actividad que en alguna medida forma parte de las agendas de los centros de entrenamiento y es posible observar que los estudios de yoga cada vez tienen mayor presencia. Sin embargo, al menos desde la Encuesta mexicana de tendencias fitness, no se encuentra dentro de las perspectivas del sector como una opción o modalidad asociada al ejercicio físico para la salud y el bienestar ni como una opción viable como programa de ejercicio para la salud mental, para el mantenimiento de la aptitud física y autonomía de las personas adultas mayores o como una modalidad de readaptación/rehabilitación física.

Es posible que el yoga se considere y en efecto lo sea, una actividad de membresía o costo elevado, aún y a pesar de que su práctica no requiere mayor inversión en instalaciones, equipamiento e indumentaria; también es posible que se asocie su práctica a los sectores sociales más favorecidos económicamente o a un estilo de vida y una disciplina personal que integra el cuerpo, la mente, las emociones y la espiritualidad, lo que puede alejar de su práctica a una parte considerable de la población por motivos económicos, culturales o religiosos.

El yoga podría encontrar una puerta de entrada al sector fitness mexicano a través de la formación de recursos humanos especializados en las instituciones de educación superior que ofrecen licenciatura en actividad física o afines. Esto a partir de la inclusión del yoga como contenido en las unidades de aprendizaje relacionadas con las actividades de gimnasio, la prescripción de ejercicio, las actividades físicas en personas con necesidades específicas o la consejería en actividad física. Ello redundaría en pocos años en la presencia del yoga en los distintos escenarios de la inserción laboral de las/os profesionales de la actividad física en México, entre ellos el sector fitness.

Por otra parte, el estudio pudiera presentar algunas limitaciones, entre ellas la carga de subjetividad en las respuestas de las personas participantes en el estudio; también la falta de un enfoque cualitativo que pudiera profundizar el análisis y las reflexiones sobre el yoga en el sector fitness y sus potenciales implicaciones en la salud y la economía.

Entre las implicaciones del estudio que se presenta, resalta el hecho de que pudiera orientar a las personas tomadoras de decisiones en la formación universitaria en el área de la actividad física, a empresarias/os y emprendedores/as del fitness así como a entrenadoras/es personales o instructoras/es fitness en el uso potencial del yoga como herramienta de intervención profesional en la promoción de estilos de vida activos y saludables, como una actividad física profiláctica o terapéutica, de acondicionamiento y readaptación/rehabilitación física, así como una área de oportunidad para desarrollar modelos innovadores de negocio o de innovación social en el ámbito del fitness y la salud. A su vez, en los centros de trabajo también los managers, jefes/as o tomadores/as de decisiones podrían considerar los beneficios de incluir la práctica del yoga como estrategia para la economía del bienestar en el sentido de que es factible esperar que sus efectos

reduzcan padecimientos y disminución de enfermedades de trabajo asociadas con el estrés.

5. CONCLUSIONES

La ubicación del yoga en las encuestas mexicanas de tendencias fitness refleja una brecha en comparación con otros contextos. A pesar de su popularidad en países asiáticos, el yoga ocupa posiciones rezagadas en México, al igual que en otros países latinoamericanos. Este fenómeno puede estar relacionado con factores culturales, económicos y religiosos, así como con los prejuicios de profesionales del fitness en México sobre el potencial del yoga en la promoción de la salud física, mental y el bienestar.

El yoga no ha sido suficientemente explotado como una modalidad de ejercicio en los centros de acondicionamiento físico en México ni en los centros de trabajo, a pesar de su potencial para la readaptación/rehabilitación física, el mantenimiento de la autonomía en adultos mayores y como programa de ejercicio para la salud mental, empezando por la reducción del estrés laboral. Sin embargo, hay una posible tendencia creciente entre mujeres, jóvenes y en integrantes del sector fitness con formación universitaria en actividad física, quienes ven en el yoga una potencial tendencia futura. Esto sugiere que el yoga podría ganar terreno en los próximos años el sector del fitness en México, beneficiando tanto a profesionales como a población que no tiene acceso a la educación superior.

El reto radica en promover el yoga no como una práctica espiritual o de lujo, sino como una opción accesible y pertinente para el bienestar integral. La inclusión del yoga en los programas de formación universitaria de profesionales de la actividad física, en intervenciones/actividades para la reducción del estrés laboral y en las agendas de los centros de entrenamiento podría ser clave para su aceptación y crecimiento en México.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Batrakoulis, A., Chatzinikolaou, A., Jamurtas, A. y 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., Fatollahi, S. y Dinizadeh, F. (2023). Health and fitness trends in Iran for 2024: A cross-sectional study. *AIMS Public Health*, 10(4), 791-813. 10.3934/saludpublica.2023053

Batrakoulis, A., Veiga, O., Franco, S., Thomas, E., Alexopoulos, A., Valcarce-Torrente, M., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Di Credico, A., Vitucci, D., Ramos, L., Simões, V., Romero-Caballero, A., Vieira, I., Mancini, A. y Bianco, A. (2023). Health and fitness trends in Southern Europe for 2023: A cross-sectional survey. *AIMS Public Health*, 10(2), 378-408. 10.3934/publichealth.2023028

D´Hers, V. (2023). Estrés y pandemia. Aproximaciones a los cuerpos/emociones y las sensaciones de la práctica de yoga en Argentina. *Scripta Ethnologica Nueva*

Epoca, 45(1), 65-98.

<https://www.redalyc.org/journal/148/14875547004/14875547004.pdf>

- Escobar, E., Herrera, S. y Obregón, I. (2019). Enseñanza del Yoga como técnica para disminuir los niveles de estrés en estudiantes de pregrado de la facultad de Salud Pública. *Revista Cubana de Reumatología*, 21(2), e62.
<https://busqueda.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1093825>
- Franco, S., Simões, V., Santos, R., Vieira, I., Ramalho, F. y Ramos, L. (2024). Tendencias de Fitness en Portugal para 2024. *Retos*, 57, 88-100. 10.47197/retos.v57.105198
- Giakoni, F., Pinochet, F., Muñoz, C., Duclos, D., Yañez, R. y Valcarce, M. (2024). Encuesta nacional de tendencias en salud y fitness Chile 2024. *Retos*, 58, 903-912.
- Gómez-Chávez, L. F., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R. y 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., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R. y Aguirre-Rodríguez, L. E. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2022. *Retos*, 44, 1053-1062. 10.47197/retos.v44i0.92028
- Gómez-Chávez, L., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. y 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., López Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. y Aguirre-Rodríguez, L. (2024). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2024. *Retos*, 53, 343-354. 10.47197/retos.v53.102809
- Gómez-Chávez, L. F., Pelayo-Zavalza, A. R. y Aguirre-Rodríguez, L. E. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2020. *Retos*, 39, 30-37. 10.47197/retos.v0i39.78113
- Guerra, C. y Rovetto, M. E. (2020). Yoga en la escuela. Una experiencia en la ciudad de Rosario. *Praxis educativa*, 24(2), 1-20. 10.19137/praxiseducativa-2020-240211
- Jurado-Castro, J. y Lucerna, R. M. (2022). Conocimiento del yoga en alumnado adolescente y su perspectiva sobre su inclusión en la Educación Física. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(3), 135-147. 10.24310/riccafd.2022.v11i3.15051
- Li, Y., Han, J., Liu, Y., Wang, R. y Cao, Z. (2019). China Survey of Fitness Trends for 2020. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 23(6), 19-27. 10.1249/FIT.0000000000000522
- Morales, C. y Gómez, V. (2023). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness en Colombia, año 2024. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(6), 1104-1134. 10.56200/mried.v2i6.6520
- National Center for Complementary and Integrative Health. (1 de september de 2023). Yoga for Health. National Center for Complementary and Integrative

Health, https://files.nccih.nih.gov/yoga-ebook-2024-01-508.pdf?_gl=1*_pk5qpw*_ga*MjA4ODczNTEyMy4xNjUxNTMwMTAw*_ga_N38PWG04DD*MTcyOTYzNDY3NS4xLjEuMTcyOTYzNDg2NS4wLjAuMA..

- Newsome, A., Reed, R., Sansone, J., Batrakoulis, A., McAvoy, C. y 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
- Newsome, A., Batrakoulis, A., Camhi, S., McAvoy, C., Sansone, J., Reed, R. (2025). ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 28(6), 11-25, 11/12 2024. 10.1249/FIT.0000000000001017
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano. Organización Mundial de la Salud. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Organización Mundial de la Salud. Mantente saludable, mantente en movimiento Aplicación mYoga de la OMS, <https://www.who.int/initiatives/behealthy/who-myoga-app>
- Sohee, S. (2021). Meta-Analysis of the Effect of Yoga Practice on Physical Fitness in the Elderly. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11663. 10.3390/ijerph182111663
- Thompson, W. R. (2021). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2021. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 27(1), 9-18, 10.1249/fit.0000000000000631
- Thompson, W. R. (2022). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 26(1), 11-20, 10.1249/FIT.0000000000000732
- Thompson, W. R. (2023). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2023. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 27(1), 9-18. 10.1249/FIT.0000000000000834
- Veiga, O., Palos, J. y Valcarce-Torrente, M. (2024). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2024. *Retos*, 51, 1351-1363. 10.47197/retos.v51.101717

Fecha de recepción: 14/11/2024

Fecha de aceptación: 15/1/2025