



*Revista Digital de Educación Física*

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

## **TENDENCIAS FITNESS PARA 2020: JALISCO, MÉXICO**

### **Omar Israel Chávez Peña**

Egresado de la Licenciatura en Cultura Física y Deportes del Centro Universitario de la Costa de la Universidad de Guadalajara, México  
Email: ochavezpena@gmail.com

### **Paola Cortés Almanzar**

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

### **Adrián Ricardo Pelayo Zavalza**

Alumno de la Maestría en Ciencias para el Desarrollo, la Sustentabilidad y el Turismo del Centro Universitario de la Costa de la Universidad de Guadalajara, México  
Email: arpelayoz@gmail.com

### **Luis Eduardo Aguirre Rodríguez**

Alumno de la Maestría en Ciencias para el Desarrollo, la Sustentabilidad y el Turismo del Centro Universitario de la Costa de la Universidad de Guadalajara, México  
Email: luis.aguirre@alumnos.udg.mx

### **Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez**

Profesor 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 análisis de tendencias fitness proporciona la información necesaria para la toma de decisiones, por ello, el objetivo del presente estudio es analizar las actividades fitness en el estado de Jalisco, México. El método utilizado es descriptivo transversal, la muestra es no probabilística (n=288), se utilizó la encuesta *Worldwide Survey of Fitness Trends for 2020*. Los resultados apuntan a las principales tendencias, contratación de profesionales (100%), entrenamiento funcional (98.1%) y ejercicio para pérdida de peso (95.1) mostrando consistencia a nivel nacional, pero diferenciando en el esquema global. En conclusión, el sector fitness debe dar respuesta a las necesidades locales con una visión global, que permita atender las preferencias de las y los usuarios, así como ofrecer una gama de actividades fitness modernas e innovadoras.

**PALABRAS CLAVE:** Actividades fitness; estilo de vida; entrenamiento; actividad física; gimnasios

## INTRODUCCIÓN.

Desde hace algunos años los gimnasios y centros de entrenamiento físico van en aumento, significándose en la construcción de los estilos de vida modernos (Gómez, Aldrete & Cortés, 2019). Son relevantes para el desarrollo local, la economía, la creación de empleos y el emprendimiento, se articulan como parte de los servicios de prevención en salud y estética corporal (Gómez, 2019). Desde 2006 se han realizado análisis 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 características del fitness (Thompson, 2018), también en algunos países se analizan contextos nacionales, como en España (De la Cámara, Valcarce-Torrente, & Veiga, 2020), China (Yong-Ming, et al, 2019) y México (Gómez, Pelayo & Aguirre, 2021).

Los estudios sobre el sector fitness ayudan a guiar los esfuerzos de los centros de entrenamiento físico en la programación de actividades para la salud y la mejora de la estética corporal, proporcionan información para la toma de decisiones comerciales para el crecimiento y el desarrollo, señalando la importancia de incorporar en los procesos técnicos empresariales, factores de renovación tecnológica, calidad en los recursos humanos y capacitación laboral. En función a esto, el sector de la salud y el fitness debe considerar y aplicar información vigente y actualizada de su propio entorno (Thompson, 2019).

En México, durante 2019 se presentó una investigación de este tipo, Desarrollo Local del Mercado Fitness: Puerto Vallarta, México (Gómez, 2019); es un ejercicio específicamente en el Municipio de Puerto Vallarta. No se encontró referencia de algún estudio realizado con anterioridad a nivel estatal, por lo que se consideró relevante llevar a cabo una investigación que permitiera conocer las tendencias del fitness en el estado de Jalisco; compararlas con los resultados nacionales y con los resultados globales, con la intención de tener un análisis de lo local con visión global.

El estado de Jalisco es una de las entidades federativas con mayor población y desarrollo económico de México, actualmente tiene más de ocho millones de habitantes y produce el 7.1% del Producto Interno Bruto (PIB), ubicándose en el cuarto lugar a nivel nacional (INEGI, 2019; Gobierno del Estado de Jalisco, 2020). Su capital es Guadalajara y se ubica en la Región Occidente de la República Mexicana (Google Maps Plataform, 2020). Véase la Figura 1.



*Figura 1. Ubicación geográfica del estado de Jalisco*

La capacidad competitiva de los gimnasios y centros de entrenamiento, depende en buena medida, de la velocidad con la que introducen en su oferta las nuevas tendencias y la gama de servicios más populares a sus clientes, la construcción y equipamiento de instalaciones adecuadas y seguras, la reflexión sobre las políticas de contratación de instructores y entrenadores, así como, la adaptación particular al concepto de un gimnasio en específico (Vorobiova, 2019; Gómez, Cervantes, & Marques, 2019).

El estudio que se presenta, tiene como objetivo analizar las tendencias de las actividades fitness en el estado de Jalisco, México. A través de una encuesta realizada a profesionales del sector de la localidad, basada en la Worldwide Survey of Fitness Trends ACSM.

## 1. MÉTODO.

El presente es un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo de tipo transversal. La población de estudio son profesionales de la actividad física, instructores fitness con grado universitario en actividad física, e instructores fitness con experiencia práctica con o sin certificaciones, en todos los casos radicados en el estado de Jalisco, México.

La muestra es no probabilística (n=288), el muestreo se realizó a través de *Google forms* y fue distribuido en redes sociales en grupos con temáticas de fitness, actividad física y entrenamiento, así como con directivos y profesores de programas educativos de licenciatura y posgrado en actividad física y afines (*snowball*) (Sánchez Fernández, Muñoz Leyva, & Montorós Ríos, 2009).

Para la recolección de los datos se utilizó *Worldwide Survey of Fitness Trends for 2020* (Thompson, 2019) adaptada al español (de la Cámara et al., 2020), se ejecutaron pruebas de T-Student y U de Mann-Whitney para la comparación de medias por sexo en las características sociodemográficas de los participantes, el

análisis de los datos es descriptivo, se calculó la frecuencia en las potenciales tendencias.

## 2. RESULTADOS.

En mayor medida las personas participantes en la encuesta son hombres 69.30% y un número menor de participantes mujeres 31.70%. La edad de la muestra oscila entre los 16 y 59 años de edad (DE=8.50),  $\bar{x}$  28.03. La población muestra una experiencia en el sector del fitness que va desde los 0 a 38 años (DE=6.59),  $\bar{x}$  5.76 años de experiencia. Señalan contar con un grado universitario en actividad física o afín 31.70%, seguido por egresados de licenciatura en actividad física o afín 28.10%. El ingreso mensual que predomina es el rango de menos de \$5,000 (53.77%), seguido del rango de \$5,000 a \$10,000 (20.10%)  $\bar{x}$  \$6,568.84. Véase la tabla 1.

Tabla 1.  
*Características sociodemográficas, académicas y económicas del recurso humano*

	n	f%	
		Hombres	Mujeres
Edad			
Menor de 21 años	16.58	13.97	22.22
22 a 34 años	65.30	69.12	57.14
35 a 44 años	11.60	8.82	17.47
45 a 54 años	4.00	5.15	1.59
Mayor de 55 años	2.50	2.94	1.59
Años de experiencia en el sector			
Menos de 1 año	5.53	7.35	1.59
1 a 4 años	51.76	50.00	55.56
5 a 7 años	21.11	20.59	22.22
8 a 10 años	9.05	9.56	7.94
11 a 20 años	7.54	6.62	9.52
Más de 20 años	5.03	5.88	3.17
Formación académica			
Profesional con grado universitario en actividad física o carreras afines	31.66	31.62	31.75
Egresado-a de una licenciatura en actividad física o carreras afines sin título	28.14	33.09	17.46
Estudiante de una licenciatura en actividad física o carreras afines	26.13	24.26	30.16
Personal con experiencia práctica y certificaciones	8.04	8.09	7.94
Personal con experiencia práctica	5.03	2.21	11.11
Sin formación afín	1.01	0.74	1.59
Ingreso mensual promedio			
Menos de \$5,000	53.77	49.26	63.49
\$5,000 a \$10,000	20.10	24.26	11.11
\$10,000 a \$15,000	16.58	16.18	17.46
\$15,000 a \$20,000	5.03	5.88	3.17
Más de \$20,000	4.52	4.41	4.76

Con relación a las principales ocupaciones de las y los participantes en la investigación, en mayor medida son entrenadores-as o instructores-as deportivos

(15.85%), seguido de instructores-as de piso (12.06%) y profesores-as de educación física (10.55%). Véase la tabla 2.

**Tabla 2.**

**Perfil laboral de los participantes de la encuesta**

Ocupación reportada	n	f%	
		Hombres	Mujeres
1 Entrenador-a o instructor-a deportivo	15.58	18.38	9.52
2 Instructor-a de piso	12.06	13.97	7.94
3 Profesor-a de educación física	10.55	10.29	11.11
4 Entrenador-a personal	10.55	11.57	7.94*
5 Instructor-a multidisciplinar	9.05	8.82	9.52
6 Profesor-a universitario	8.04	7.35	9.52
7 Instructor-a de clases colectivas	7.54	4.41	14.29
8 Gerente	5.03	4.41	6.35
9 Gestor-a o promotor-a deportivo	5.03	4.41	6.35
10 Otro tipo de ocupaciones	16.58	10.29	17.46

\*Solo se reportaron casos de ocupación parcial

En mayor medida las y los participantes en la investigación respondieron trabajar en centros privados (51.26%) seguido por centros públicos (28.64%), el sector del fitness que predomina es el comercial (42.71%), seguido por el comunitario (Público de bajo costo) (30.65%), en mayor medida los participantes presentan como principal ocupación laboral el ámbito del fitness (42.21%). Véase la tabla 3.

**Tabla 3.**

**Situación laboral de las y los participantes de la encuesta y características del centro de trabajo**

	f1%
Características de centro de trabajo	
Centro privado	51.26%
Centro público	28.64%
Espacios al aire libre	13.07%
A domicilio	3.52%
Otra característica	3.52%
Sector fitness en el que trabaja	
Fitness comercial	42.71%
Fitness comunitario (público a bajo costo)	30.65%
Fitness médico	8.04%
Fitness corporativo (programa para trabajadores de una empresa)	7.04%
Otro sector	11.56%
Tipo de ocupación	
Mi ocupación laboral principal es en el ámbito fitness	42.21%
He trabajado en el sector fitness pero en este momento no	27.14%
Es mi segunda ocupación laboral	19.60%
Es mi tercera ocupación laboral	6.53%
Otro tipo de ocupación	4.52%

Las tendencias fitness más populares en Jalisco son la contratación de profesionales graduados-as en actividad física o carreras afines, entrenamiento funcional, programas de ejercicio y pérdida de peso, equipos multidisciplinares de trabajo, y entrenamiento de fuerza. Véase la tabla 4.

Tabla 4.

*Tendencias fitness más populares en Jalisco*

Categoría	Tendencia	Porcentaje de coincidencia
1	Contratación de profesionales graduados-as en actividad física o carreras afines	100
2	Entrenamiento funcional	98.1
3	Programas de ejercicio y pérdida de peso	95.1
4	Equipos multidisciplinares de trabajo	93.01
5	Entrenamiento de fuerza	89.51
6	Entrenamiento personal	88.11
7	Programas fitness para adultos mayores	86.36
8	Readaptación física (actividad posterior a una rehabilitación)	86.01
9	Entrenamiento con el peso corporal	86.01
10	Programas de salud y ejercicio en centros de trabajo	86.01

### 3. DISCUSIÓN.

El estudio que se presenta, tuvo como objetivo analizar las tendencias de las actividades fitness en el estado de Jalisco, México. A través de una encuesta realizada a profesionales del sector de la localidad, basada en la Worldwide Survey of Fitness Trends ACSM.

Los resultados del presente estudio se encuadran en relación a las actividades fitness más populares a nivel global (Thompson, 2019), y a nivel nacional (Gómez, Pelayo & Aguirre, 2021). Con relación a las características sociodemográficas del capital humano, en cuanto al sexo los resultados son muy similares (69.3% hombres a nivel estatal y 69.6% hombres a nivel nacional), los años de experiencia en el sector también presenta resultados similares (5.7 años de experiencia a nivel estatal y 5.8 a nivel nacional), la formación académica específica también presenta valores similares (a nivel estatal 31.7% cuentan con un grado universitario en actividad física o afín, mientras que a nivel nacional 31.4%), los ingresos económicos mensuales si presentan una diferencia considerable, mientras que nivel nacional 16.9% tienen un ingreso  $\geq$  \$10,000 mensuales, a nivel estatal el 22.7% reporta estos ingresos económicos mensuales.

Por otra parte, con relación a las ocupaciones de los participantes de la encuesta, mientras que a nivel estatal las principales ocupaciones son *entrenador o instructor deportivo, instructor de piso y profesor de educación física*; a nivel nacional son *entrenador o instructor deportivo, entrenador personal y profesor de educación física*. La situación laboral de los participantes de la encuesta presenta una gran coincidencia, tanto a nivel estatal como a nivel nacional las principales

situaciones en las que se encuentran son el *ámbito fitness*, *ha trabajado en el sector fitness*, *pero en este momento no*, *así como es su segunda ocupación laboral*.

Las características de los gimnasios y centros de entrenamiento, presentan coincidencias, en mayor medida, los gimnasios y centros de entrenamiento privados aparecen tanto a nivel estatal como a nivel nacional como predominantes, sin embargo, mientras que en Jalisco representan el 51.2%, a nivel nacional el 48.6%. En cuanto al sector fitness (comercial, comunitario, médico, corporativo), también se presentan coincidencias, los centros fitness de tipo comercial predominan tanto a nivel estatal como a nivel nacional, sin embargo, mientras en Jalisco representan el 42.7%, a nivel nacional representa el 40.9%.

En cuanto a la preferencia de actividades fitness, se puede observar que entre las 10 actividades fitness más populares de Jalisco existen nueve coincidencias con respecto a las preferencias a nivel nacional, la diferencia radica en que, mientras en Jalisco, los *programas de salud y ejercicio en centros de trabajo* aparece entre las principales preferencias, a nivel nacional no, y por su parte a nivel nacional se ubicaron los *programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil*, y en Jalisco no.

A nivel internacional, se encuentran cuatro coincidencias con relación a la encuesta mundial (Thompson, 2019) las cuales son la *contratación de profesionales*, *entrenamiento personal*, *programas fitness para adultos mayores* y el *entrenamiento con peso corporal*, al extrapolar los resultados al estudio de tendencias fitness en España (De la Cámara, Valcarce-Torrente, & Veiga, 2020) e notan coincidencia en seis tendencias, cuyas tres primeras se encuentran en el mismo lugar de jerarquía: *contratación de profesionales*, *entrenamiento funcional* y *programas de ejercicio para pérdida de peso*; el resto de tendencias muestra coincidencia en distinto orden jerárquico: *entrenamiento personal*, *programas fitness para adultos mayores* y *entrenamiento con el peso corporal*.

A partir del análisis de las coincidencias y las diferencias entre las principales tendencias fitness a nivel global, en el contexto español y en el contexto local de Jalisco, México. En los tres niveles de estudio se observa una tendencia hacia en entrenamiento y la salud, particularmente asociada a la pérdida de peso corporal, también la inclusión de programas para la atención de adultos mayores, asociada potencialmente al crecimiento de este grupo poblacional. En el caso de Jalisco y España se observa énfasis en la regulación profesional y en la contratación de personal con grado en actividad física, esto puede estar asociado al proceso de regulación que se vive en ambos contextos.

El estudio presenta algunas debilidades, entre ellas, la carga de subjetividad en las respuestas de los 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.

Se pudieran considerar algunas implicaciones teóricas y prácticas a partir del estudio, por una parte, ofrece la posibilidad de replicar la investigación los próximos años con la intención de realizar un estudio longitudinal y prospectivo de las tendencias fitness en Jalisco, por otra parte, pudiera dar pie a investigaciones más profundas sobre las tendencias fitness contemporáneas, el entrenamiento y en

general de este ámbito de intervención profesional de la actividad física. Puede resultar en un insumo útil para los gimnasios y centros de entrenamiento locales, así como para emprendedores y el surgimiento de proyectos innovadores.

#### **4. CONCLUSIÓN.**

El desarrollo del sector fitness debe dar respuesta a las necesidades locales con una visión global, que permita atender las preferencias de las y los usuarios, así como ofrecer una gama de actividades fitness modernas e innovadoras. Para mantener la calidad del servicio e incrementar las posibilidades de éxito, los gimnasios y centros de entrenamiento físico deben procurar vincularse con todos los sectores presentes en su localidad, el sector privado, el sector público y las universidades.

Los gimnasios deben mantener una amplia, diversa y actualizada oferta de actividades, contar con personal calificado, equipamiento apropiado y suficiente, así como con instalaciones adecuadas y seguras. Por otra parte, se debe potenciar la presencia de las mujeres en el sector fitness con la intención de lograr la equidad de oportunidades, insistir con la regulación profesional asociada a la contratación de licenciados en actividad física y carreras afines, disminuir el empirismo y la intrusión de otras profesiones en la prescripción de ejercicio y el diseño de programas de entrenamiento, posiblemente esto impactaría en la mejora de los salarios y en la especialización del personal, situación que mejoraría la capacidad competitiva del sector.

#### **5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.**

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.

Gobierno del Estado de Jalisco (7 de 5 de 2020). Gobierno del Estado de Jalisco. Obtenido de Presentación: <https://www.jalisco.gob.mx/jalisco/presentacion>

Gómez, C. L. (2019). Desarrollo Local Del Mercado Fitness: Puerto Vallarta, México. *Revista de Educación Física, (Rev Edu Fís / J Physical Edu)*, 1(1), 1-7.

Gómez, C. L., Adrete, L. K., & Cortés, A. P. (2019). Intersecciones de la tecnología: Esports, entrenamiento deportivo y fitness. *Revista Mexicana de Derecho Deportivo*, Año 1, Numero 1, 89-104.

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, Numero 61, 86-97.

Gómez, C. L., Pelayo, Z. A. & Aguirre, R. L. (2021). Tendencias Fitness en México para 2020. ResearchGate. doi:10.13140/RG.2.2.19556.32645

Google Maps Plataforma (7 de 5 de 2020). Google Maps Plataforma. Obtenido de [google.com/maps/place/Jalisco](https://google.com/maps/place/Jalisco):



<https://www.google.com/maps/place/Jalisco/@22.5846783,-112.5773864,6z/data=!4m5!3m4!1s0x841f40ebd4624e6f:0xa0feb0a35a1b4a53!8m2!3d20.6595382!4d-103.3494376>

**Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (2019). Producto interno bruto por entidad federativa 2018. Ciudad de México: INEGI. Obtenido de <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2019/OtrTemEcon/PIBEntFed2018.pdf>**

**Sánchez Fernández, J., Muñoz Leyva, F., & Montorós Ríos, F. J. (2009). ¿Cómo mejorar la tasa de respuesta en encuestas online? *Revista de Estudios Empresariales*, Número: 1, 45-62.**

**Thompson, W. R. (2006). Worldwide survey reveals fitness trends for 2007. *ACSM's Health Fit J*;10(6), 8-14.**

**Thompson, W. R. (2018). Worldwide survey of fitness trends for 2019. *ACSM 's Health & Fitness Journal*, 22(6), 10-17.**

**Thompson, W. R. (2019). Worldwide survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, Volume 23, Number 6, 10-18.**

**Vorobiova, A. (2019). World and national fitness trends 2019. *Sport science and human health*, 1(1), 62-69.**

**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*, Volume 23, Number 6, 19-27.**

**Fecha de recepción: 20/6/2020  
Fecha de aceptación: 26/10/2020**