

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volume 5

Special
Issue 4

2026

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Website: <https://revistamentor.ec/>

Editor-in-Chief: Ph.D. Susana Paz Viteri

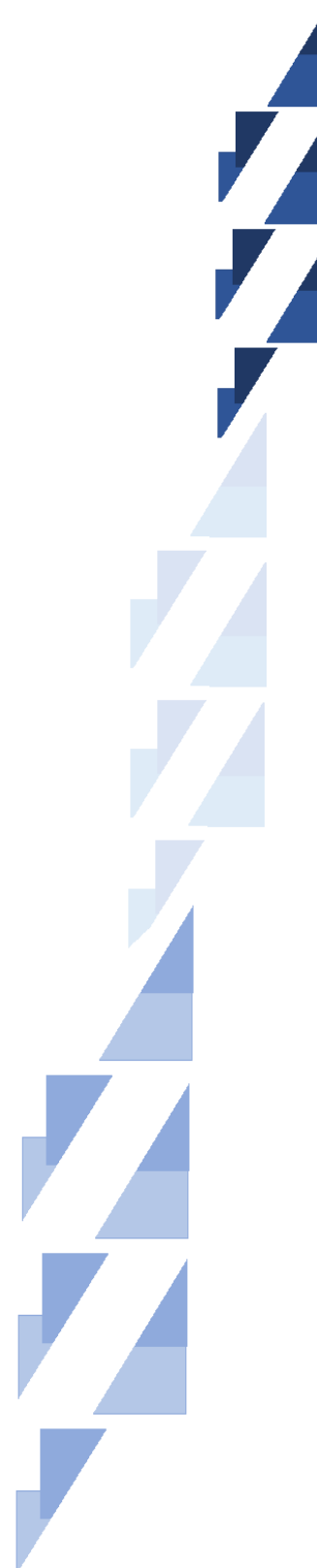
Editorial Coordinator: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Scientific Committee Coordinator: Ph.D. Laura Barba Miranda

Editorial Supervisor: Ph.D. Isidro Lapuente Álvarez

Editors' Committee Coordinator: Msc. María Gladys Cóndor Chicaiza

Reviewers' Board Coordinator: PhD. Javier Fernández-Rio



Articles

National Fitness Sector Trends Survey 2026: The Case of Colima, Mexico

Encuesta Nacional de Tendencia del Sector Fitness 2026: caso Colima, México

Ciria Margarita Salazar C.¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8863-2309>

Isela Guadalupe Ramos Carranza ¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0629-9635>

Pedro Julián Flores Moreno ¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2587-513X>

Lenin Tlamatini Barajas Pineda ¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0975-8144>

Adriana Isabel Andrade Sánchez ¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9790-5719>

Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez ²

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8562-5880>

Jorge López-Haro ²

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9986-7496>

Universidad de Colima, Facultad de Ciencias de la Educación. Colima-México ¹

Universidad de Guadalajara, CU-Costa. Puerto Vallarta-México ²

Corresponding autor

iramos5@ucol.mx

Received: xx-xx-2026

Accepted: xx-xx-2026

Available online: 15-07-2026

Abstract

The fitness sector has consolidated itself as a field closely linked to health and wellbeing. Since 2006, the American College of Sports Medicine (ACSM) has led the Worldwide Survey of Fitness Trends, replicated in Mexico since 2020 and in Colima since 2025. The objective was to identify fitness sector trends in Colima for 2026 and their continuities with respect to 2025. A total of 166 professionals from the sector participated across the 10 municipalities of Colima (99 men, 65 women, one non-binary, and one who preferred not to declare). The study employed a quantitative, descriptive, and cross-sectional design. The Mexican version of the instrument was administered via Google Forms, comprising 56 trends rated on a 10-point Likert scale ($\alpha = 0.979$; KMO = 0.929). Data analysis was conducted in SPSS v25 and included descriptive statistics (mode and mean). The three highest-rated trends for 2026 were weight management exercise ($M = 9.17$), traditional strength training ($M = 9.16$), and youth athletic development ($M = 9.05$). In conclusion, the Colima fitness sector maintains a sustained interest in trends oriented toward weight control, strength development, the use of technological tools, and lifestyle medicine and mental health.

Keywords: fitness trends; Colima; professionalization

Resumen

El sector fitness se ha consolidado como un campo vinculado a la salud y el bienestar. Desde 2006, el American College of Sports Medicine (ACSM) lidera la Worldwide Survey of Fitness Trends, replicada en México desde 2020 y en Colima desde 2025. El objetivo fue identificar las tendencias del sector fitness en Colima para 2026 y sus continuidades respecto a 2025. Participaron 166 personas del sector en los 10 municipios de Colima (99 hombres, 65 mujeres, una no binaria, una sin declarar). El diseño fue cuantitativo, descriptivo y transversal. Se aplicó la versión mexicana del instrumento con 56 tendencias en escala Likert de 10 puntos, vía Google Forms ($\alpha = 0.979$; KMO = 0.929). El análisis en SPSS v25 incluyó estadística descriptiva (moda y media). Las tres tendencias mejor valoradas para 2026 fueron ejercicio para control del peso ($M = 9.17$), entrenamiento tradicional de fuerza ($M = 9.16$) y desarrollo deportivo juvenil ($M = 9.05$). En conclusión, el sector fitness colimense define tendencias orientadas al control de peso, el desarrollo de la fuerza, el uso de herramientas tecnológicas y medicina del estilo de vida y salud mental.

Palabras clave: Tendencias Fitness, Colima, profesionalización.

Introduction

El fitness se ha consolidado como un concepto integral que trasciende al simple acondicionamiento físico para vincularse de manera estrecha con la salud, el bienestar emocional y la calidad de vida de las personas. Históricamente, se le relaciona con ejercicios gimnásticos destinados a corregir o mantener una buena forma física; sin embargo, esta noción ha sido ampliamente superada en la última década por una concepción integral y multiprofesional que

articula la salud mental, la conexión cuerpo-mente y las relaciones sociales como dimensiones inseparables del bienestar humano (Andrade, et al, 2025; Gómez, et al, 2025).

En la actualidad el sector ha estado marcado por la innovación y diversificación, impulsada en años recientes por el desarrollo tecnológico, la digitalización de los servicios y una percepción social cada vez más favorable hacia el ejercicio físico y el bienestar integral (Thompson, 2023; Estrada-Marcén et al., 2019, Ramos, et al, 2022). En este sentido y contexto dinámico, el análisis anual de las tendencias se ha convertido en una herramienta metodológica indispensable para comprender la dirección del mercado, anticipar las necesidades cambiantes de los usuarios y orientar las decisiones de los profesionales, empresarios y tomadores de decisiones que conforman la industria.

El American College of Sports Medicine (ACSM) ha liderado por 20 años la Worldwide Survey of Fitness Trends, un estudio global que identifica anualmente las principales tendencias del fitness a partir de la opinión de los profesionales del campo de la cultura física, la salud pública y el ejercicio en contextos comunitarios, públicos y privados (Thompson, 2006; McAvoy et al., 2026). La encuesta auspiciada por el CSM ha promovido e incitado investigaciones análogas en diversos países y sus regiones, lo que ha permitido configurar un análisis comparativo a escala internacional y reconocer particularidades regionales en países como España (Veiga et al., 2017, 2018, 2019, 2025), Portugal (Franco et al., 2024), Brasil (Amaral & Palma, 2019), Chile (Giakoni-Ramírez et al., 2024), Colombia (Morales Rincón & Gómez Reyes, 2022, 2025), Irán (Batrakoulis et al., 2023) y, recientemente, en estudios comparativos iberoamericanos (Palos et al., 2025).

En el contexto mexicano, la Encuesta de Tendencias Fitness se ha aplicado de manera consecutiva desde 2020, lo que ha permitido construir un estado longitudinal para el conocimiento del sector (Gómez-Chávez et al., 2021, 2022, 2023, 2024, 2025). Los resultados de este recorrido histórico evidencia una notable estabilidad del mercado mexicano, para 2025, el 85% de las principales tendencias se mantuvo respecto al año anterior y el 60% coincidió con las tendencias reportadas en Estados Unidos, con un predominio sostenido de los programas de ejercicio y pérdida de peso, el entrenamiento personal, el entrenamiento tradicional de fuerza, los programas de entrenamiento y alimentación, y el entrenamiento funcional (Gómez-Chávez et al., 2025). Estos hallazgos confirman que las tendencias mexicanas se alinean parcialmente con las globales, pero conservan rasgos diferenciados que responden a factores culturales, económicos y sociales propios del país.

Por ello, continuar con este tipo de estudios es fundamental para observar el crecimiento de la industria del fitness en México y sus regiones. En México especialmente, por los crecientes problemas de salud, como es el caso de la obesidad y los niveles altos de sedentarismo en infancias y adultos jóvenes. Los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2022 en INSP, 2022) revelan una prevalencia de sobrepeso y obesidad del 75.2% en la población mayor de 20 años, con una incidencia superior en mujeres (76.8%) frente a los hombres (73.5%), así como un incremento del 21.4% en la tasa de obesidad durante el periodo 2006-2022. A esto se suma el reporte del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF, 2025) en INEGI

(2026), que señala que el 55.5% de la población mayor de 18 años no realiza deporte o ejercicio físico.

En el caso particular del estado de Colima, el contexto post-pandémico ha agudizado los desafíos asociados a la salud. La Secretaría de Salud del Estado de Colima (SSA, 2022) reportó un incremento del 59% en los casos de obesidad, mientras que a nivel nacional se ha identificado al grupo etario de 40 a 50 años como el de mayor riesgo de desarrollar enfermedades asociadas a esta condición (Campos-Nonato et al., 2023). Paradójicamente, este mismo segmento concentra una capacidad económica que le permite acceder a servicios privados y altamente especializados de entrenamiento físico (Ramos et al., 2022). Paralelamente, los datos del Directorio Estadístico Nacional de Unidades Económicas señalan un crecimiento del 74% en las unidades económicas vinculadas al emprendimiento privado del fitness en un periodo de cinco años (INEGI, 2024), lo que configura un escenario de oportunidad sin precedentes para el sector y para la salud pública estatal.

El primer estudio sobre tendencias del fitness en Colima (Andrade et al., 2025) evidenció que las tendencias locales se alinean parcialmente con las nacionales con un predominio de programas de ejercicio y pérdida de peso, entrenamiento personal y entrenamiento funcional, pero difieren de las internacionales, que para 2024 priorizaban el reembolso a profesionales calificados y, desde hace una década, la tecnología portable. Asimismo, ese primer esfuerzo reveló retos estructurales relevantes, como la limitada participación de las mujeres en roles no estereotipados y de liderazgo dentro del sector (Salazar et al., 2024), lo que reafirma la necesidad de continuar generando evidencia local que permita orientar políticas públicas, decisiones empresariales y procesos formativos.

En este marco, la realización de una segunda edición de la encuesta de tendencias del fitness para Colima en 2026 adquiere especial pertinencia. Por un lado, permite dar continuidad longitudinal a la línea de investigación iniciada en 2025 y observar cómo evoluciona el sector en el estado frente a un panorama mexicano e internacional. Por otro lado, ofrece la posibilidad de contrastar los resultados locales con las tendencias nacionales mexicanas y con los hallazgos del estudio comparativo iberoamericano (Palos et al., 2025), lo que enriquece el análisis regional y aporta evidencia para la toma de decisiones en un sector en plena expansión. El presente estudio tuvo como objetivo identificar las tendencias del sector fitness en el estado de Colima para el año 2026 y caracterizar el perfil sociodemográfico y laboral de los profesionales que integran dicho sector, con el propósito de generar información estratégica y actualizada que contribuya a la toma de decisiones de profesionales, empresarios y gestores vinculados al desarrollo del fitness en la entidad.

Methodology

El estudio se enmarca en un diseño cuantitativo, observacional y descriptivo de corte transversal, cuyo objetivo principal fue identificar las tendencias fitness en el estado de Colima

para 2026 y, de manera complementaria, caracterizar el perfil sociodemográfico y laboral del personal que labora en este sector. Aunque el marco teórico de referencia retoma la lógica de los estudios de tendencias longitudinales y de corte trend descritos por Babbie (2020) en este caso se trabajó con una única medición en el tiempo, de modo que se trata de un estudio seccional que captura el estado de las tendencias en un momento específico.

El diseño analítico siguió la metodología empleada en las encuestas internacionales y nacionales de tendencias en fitness basadas en el Worldwide Survey of Fitness Trends del American College of Sports Medicine (Thompson, 2006, 2023; Newsome et al., 2024), adaptada al contexto de Colima. En consecuencia, se utilizaron procedimientos descriptivos para estimar la importancia relativa de 56 tendencias potenciales y construir el “Top 20” local, así como para comparar de manera exploratoria estos resultados con las tendencias reportadas a nivel nacional para México en 2025 (muestras independientes, no son sujetos repetidos).

La población del estudio estuvo conformada por 166 participantes, de los cuales 99 se identificaron como hombres, 65 como mujeres, una persona como no binaria y una persona prefirió no declarar su identidad de género. La composición etaria se concentra en la adultez joven, con menor representación de personas muy jóvenes y de grupos de mayor edad. Entre los hombres, la mayor proporción se ubica en el rango de 22 a 34 años (53.5%), seguida de 35-44 años (18.2%), 45-54 años (14.1%), más de 54 años (9.1%) y, en último lugar, menos de 21 años (5.1%). Entre las mujeres, el grupo dominante también corresponde a los 22-34 años (32.3%), seguido de 35-44 años (30.8%), 45-54 años (13.8%) y más de 54 años (9.2%), mientras que 13.8% tiene menos de 21 años, lo que configura una distribución más dispersa pero igualmente centrada en la adultez temprana y media. La persona no binaria y la persona que prefirió no declararlo se ubican ambas en el intervalo de 22-34 años, de modo que los casos fuera del binario de género corresponden exclusivamente a adultos jóvenes.

Para la selección de la muestra se empleó un muestreo no probabilístico de tipo intencional, dirigido a actores clave del sector fitness en el estado de Colima, atendiendo a su experiencia profesional y vinculación con el ámbito de estudio. El cuestionario se difundió de forma digital mediante Google Forms en los 10 municipios del estado de Colima, México, utilizando una red multicanal que incluyó colegios de profesionistas, grupos de egresados de las carreras en educación física y deporte, así como asociaciones de gimnasios y deportes, con el propósito de garantizar diversidad de perfiles ocupacionales y una amplia cobertura geográfica. Antes de acceder al instrumento, las personas potencialmente participantes recibieron en la primera pantalla información sobre los objetivos del estudio y las condiciones de participación; el avance a los apartados subsecuentes se consideró como manifestación de consentimiento informado para su participación voluntaria en la investigación.

El estudio fue conducido conforme a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y los lineamientos institucionales vigentes para la investigación con seres humanos. De acuerdo con los criterios de clasificación del riesgo en investigación establecidos en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (1987), Artículo

17 el presente estudio se clasifica como investigación sin riesgo, dado que no implicó ningún tipo de intervención física, biológica o psicológica sobre los participantes.

Para la recolección de la información se utilizó una versión adaptada al contexto mexicano del Worldwide Survey of Fitness Trends desarrollado originalmente por el American College of Sports Medicine (ACSM) (Thompson, 2006, 2023). El proceso de adaptación incluyó ajustes lingüísticos y culturales para garantizar la equivalencia semántica de los ítems y su pertinencia respecto a la realidad del sector fitness en el estado de Colima, tomando como referencia las aplicaciones previas del instrumento en México (Gómez et al., 2021, 2022, 2023, 2024, 2025). Es relevante mencionar que el instrumento aplicado para 2026 es el mismo que el utilizado en la edición anterior (2025).

El cuestionario se administró en formato digital mediante Google Forms e incluyó un bloque central compuesto por 56 tendencias específicas de fitness, operacionalizadas a través de una escala tipo Likert de 10 puntos (1 = “muy poco probable que sea una tendencia”, 10 = “muy probable que sea una tendencia”), siguiendo el protocolo del ACSM Worldwide Survey of Fitness Trends (Newsome et al., 2024). Esta escala permitió cuantificar la percepción de las personas participantes sobre la probabilidad de que cada ítem representa una tendencia relevante en el mercado local de Colima.

Adicionalmente, se incorporaron módulos suplementarios para recabar información sociodemográfica y laboral (edad, identidad de género, años de experiencia en el sector, nivel de formación académica, ocupación principal, condiciones de empleo y nivel de ingresos), en consonancia con el marco de información utilizado en las encuestas nacionales de tendencias fitness para México (Gómez et al., 2021, 2022, 2023, 2024 y 2025; Thompson, 2006, 2023). Estos apartados permitieron caracterizar el perfil profesional de la muestra y contextualizar la interpretación de las tendencias identificadas en el estado de Colima. Es importante mencionar que el instrumento para el presente estudio reportó una consistencia interna de alfa de Cronbach de $\alpha = 0.979$ y los indicadores de adecuación muestral $KMO = 0.929$.

El procesamiento y análisis de los datos se realizó con el paquete SPSS versión 25 mediante estadística descriptiva, con el propósito de caracterizar la muestra y describir el patrón de tendencias en fitness para el año 2026, siguiendo los protocolos analíticos establecidos en estudios previos de tendencias fitness a nivel internacional y nacional (Kercher et al., 2021; Batrakoulis et al., 2023). Las variables categóricas se analizaron mediante frecuencias absolutas y porcentajes, con el fin de examinar la distribución de la edad, experiencia en el sector, nivel de formación académica, ocupación principal, condiciones de empleo (tiempo completo vs. parcial) y niveles de ingreso del personal del sector fitness en el estado de Colima, de acuerdo con el marco de descripción demográfica recomendado para este tipo de estudios (Thompson, 2022; Gómez et al., 2023).

En relación con las tendencias en fitness, se calcularon la media (M) y la desviación estándar ($\pm$) para cada uno de los 56 ítems considerados para este año, a partir de las respuestas en

la escala Likert de 10 puntos. Conforme a la metodología empleada en el ACSM Worldwide Survey of Fitness Trends (Newsome et al., 2024), el uso de puntuaciones medias permitió clasificar de manera sistemática las tendencias en función de su relevancia percibida. Sobre esta base se construyó el Top 20 de tendencias en fitness para 2026 en Colima (Gómez et al., 2021, 2022, 2023, 2024).

Se elaboró un cuadro comparativo descriptivo con las medias y desviación estándar de las 20 principales tendencias identificadas en Colima en 2026 y 2025 (Andrade, et al 2025). Este comparativo se interpretó de manera exploratoria (Kercher et al., 2021; Gómez et al., 2023).

Results

La tabla 1 caracteriza el perfil sociodemográfico del personal que labora en el sector del fitness y la salud, mostrando una población principalmente adulta-joven, con experiencia acumulada en el sector, alta especialización en actividad física y condiciones laborales marcadas por ingresos bajos y predominio del trabajo parcial.

La estructura etaria se concentra entre los 22 y 34 años (45.8%), seguida de los rangos de 35-44 años (22.9%) y 45-54 años (13.9%), mientras que la participación de menores de 21 años (8.4%) y de personas mayores de 54 años (9.0%) es reducida. En términos de experiencia, la mayoría acumula entre 1 y 10 años en el sector, aunque cerca de 40% presenta trayectorias de más de 10 años, lo que combina una cohorte relativamente reciente con un núcleo de alta antigüedad.

En el plano formativo, más de la mitad cuenta con estudios universitarios en actividad física o áreas afines y un porcentaje menor posee estudios de posgrado, lo que evidencia una fuerte profesionalización, complementada por un grupo con educación media superior y formación en disciplinas de la salud. Sin embargo, la estructura de ingresos es desfavorable, la mitad percibe menos de \$8,300 mensuales (pesos mexicanos) y sólo una fracción minoritaria se ubica en los tramos salariales más altos, en un contexto donde 65.7% trabaja a tiempo parcial y apenas 34.3% a tiempo completo, confirmando la centralidad del empleo parcial y potenciales condiciones de precariedad en el sector.

Tabla 1.
Características sociodemográficas

Características	%
Edad	
Menos de 21 años	8.4
22-34 años	45.8
35-44 años	22.9
45-54 años	13.9
Más de 54 años	9.0
Años de experiencia en el sector	

< de 1 año	6.6
1-3 años	27.1
4-6 años	18.7
7-9 años	7.8
10-20 años	24.7
Más de 20 años	15.1
Formación académica	
Preparatoria o bachillerato terminado	24.1
Personal con grado universitario en nutrición, medicina, enfermería, terapia física o gerontología	7.2
Profesional con grado universitario en actividad física o carreras afines	53.6
Maestría en actividad física o afines	12.7
Doctorado en actividad física o afines	2.4
Ingreso mensual promedio como profesional del fitness y la salud	
Menos de \$8,300	50.6
\$8,300-\$16,599	26.5
\$16,600-\$24,899	13.9
\$24,900-\$33,200	4.2
Más de \$33,200	4.8
Situación laboral con respecto a la intervención profesional en el fitness y la salud	
Trabajo tiempo completo	34.3
Trabajo tiempo parcial (20 horas o menos por semana)	65.7

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 2 caracteriza la ocupación principal del personal del sector fitness y salud y muestra una clara concentración en funciones docentes y de entrenamiento, con escasa presencia de cargos directivos y clínicos.

En este sentido la categoría dominante es profesor/a de educación física (25.3%), seguida por entrenadores/as personales, estudiantes de licenciatura en actividad física o afines y gestores/as o promotores/as deportivos (11.4% cada uno), lo que evidencia el peso de la docencia, la intervención directa y los perfiles en formación. Un 18.7% se desempeña como entrenador/a o instructor/a deportivo, 4.2% como instructor/a de gimnasio y 6.0% como instructor/a de sesiones fitness grupales, consolidando la centralidad de las tareas de planificación y conducción de programas de ejercicio.

En contraste, sólo 1.2% es propietario/a de gimnasio o programa fitness y 0.6% gerente, director/a u operador/a de gimnasio, lo que indica un acceso muy limitado a puestos de dirección. La inserción académica universitaria también es reducida (0.6% como profesor/a investigador/a), al igual que la participación de profesionales del área de la salud (0.6% en fisioterapia, gerontología, medicina o enfermería; 2.4% nutriólogos/as; 3.6% entrenadores/as de salud/bienestar).

Tabla 2.
Ocupación principal

	%
Propietario/a de gimnasio o programa fitness	1.2
Gerente, director/a, operador/a de gimnasio	.6
Entrenador/a personal	11.4
Instructor/a de gimnasio	4.2
Instructor/a de sesiones fitness grupales	6.0
Profesor/a investigador/a universitario/a	.6
Estudiante de licenciatura en actividad física o afines	11.4
Estudiante de posgrado en actividad física o afines	2.4
Profesor/a de educación física	25.3
Gestor/a o promotor/a deportivo	11.4
Entrenador/a o instructor/a deportivo	18.7
Profesional del área de la salud (fisioterapia, gerontología, medicina, enfermería)	.6
Nutrióloga/o	2.4
Entrenador/a (coach) de salud/bienestar	3.6

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 3 presenta la situación laboral de las personas encuestadas y las características de los centros en los que prestan sus servicios profesionales en el sector fitness de Colima. La tabla caracteriza la situación laboral y el tipo de centro en el que se desempeñan las personas del sector fitness en Colima. La mayoría trabaja en universidades o centros escolares (32.5%) y en gimnasios públicos o privados abiertos al público (22.3%), seguidos por clubes o centros recreativos (16.3%) y espacios al aire libre (15.7%), mientras que modalidades a domicilio, corporativas, en línea, comunitarias de bajo costo y clínicas-médicas presentan porcentajes muy bajos.

En cuanto al ámbito institucional, 57.8% labora en el sector público, 33.7% en el privado y 8.4% en asociaciones civiles o deportivas, lo que indica una estructura de empleo predominantemente pública. Además, 65.7% reporta trabajo a tiempo parcial (20 horas o menos por semana) frente a 34.3% a tiempo completo, evidenciando una marcada prevalencia de contratación parcial en el mercado laboral del fitness en Colima.

Tabla 3.
Situación laboral de los/las encuestados/as y características del centro de trabajo

Situaciones y características	%
Características de su centro de trabajo	
A domicilio	.6
Club o centro recreativo	16.3
Corporativo (programas de ejercicio y salud en centros de trabajo y para trabajadoras/es)	1.2

	Entrenamientos en línea/on line	1.2
	Espacio al aire libre	15.7
	Gimnasio o centro de entrenamiento propio	6.0
	Gimnasio público o privado abierto al público en general	22.3
	Hospital, clínica o programa fitness médico	2.4
	Instalación o programa fitness público gratuito o de bajo costo	1.8
	Universidad o centro escolar	32.5
Sector fitness en que trabaja	Público	57.8
	Privado	33.7
	Asociación civil/deportiva	8.4
Tipo de ocupación	Trabajo tiempo completo	34.3
	Trabajo tiempo parcial (20 horas o menos por semana)	65.7

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 4 presenta el Top 20 de tendencias mexicanas en fitness para 2026. Para el año que se informa, las medias más altas corresponden a ejercicio para el control del peso corporal ($M = 9.17$), entrenamiento tradicional de fuerza ($M = 9.16$) y programas de desarrollo deportivo juvenil ($M = 9.05$), seguidos de los gimnasios comerciales/multiusos y la medicina del estilo de vida (ambos $M = 9.00$). Completan el listado prioritario la tecnología portátil, el entrenamiento funcional, el entrenamiento basado en datos en tiempo real, el trabajo con peso corporal, terapias de frío y calor, HIIT, ejercicio para enfermedades crónicas, salud mental, estilo de vida activo en infancia, programas para personas adultas mayores, estimulación muscular eléctrica, entrenamiento de movilidad y del core, estudios fitness especializados y ejercicio para personas con discapacidad (medias entre 8.78 y 8.99). Este patrón muestra un énfasis simultáneo en control de peso, fuerza, herramientas tecnológicas y abordajes clínicos preventivos.

En comparación, el Top 20 nacional para 2025 se estructura también alrededor de programas de ejercicio y pérdida de peso ($M = 9.01$), entrenamiento personal ($M = 8.99$), entrenamiento de fuerza y entrenamiento funcional, además de programas combinados de ejercicio y alimentación, actividades al aire libre y contratación/licencias de profesionales. Mientras 2025 prioriza la figura del entrenamiento personal presencial, la regulación profesional y formatos clásicos de fuerza y acondicionamiento, el listado de 2026 desplaza el foco hacia la programación estructurada de servicios en gimnasios multiusos, la integración de medicina del estilo de vida y salud mental, el uso intensivo de tecnología y la atención a poblaciones clínicas y grupos etarios específicos, lo que sugiere una evolución hacia un modelo de fitness más tecnificado, preventivo e integrado al ámbito de la salud.

Tabla. 4.

Top 20 de tendencias fitness para Colima 2025 y 2026

Rango	Tendencia 2025	M= 2025	±	Tendencia 2026	M= 2026	±
1	Programas de ejercicio y pérdida de peso	9.01	1.801	Programas de ejercicio y pérdida de peso	9.17	1.413
2	Entrenamiento personal	8.99	1.608	Entrenamiento de fuerza	9.16	1.372
3	Programas de entrenamiento y alimentación	8.76	1.739	Desarrollo deportivo juvenil (población saludable)	9.05	1.527
4	Entrenamiento de fuerza	8.76	1.775	Gimnasios comerciales/multiusos	9.00	1.622
5	Entrenamiento funcional	8.71	1.771	Medicina del estilo de vida	9.00	1.510
6	Entrenamiento específico para un deporte	8.71	1.703	Tecnología portátil	8.99	1.590
7	Dieta saludable	8.57	1.943	Entrenamiento funcional	8.99	1.418
8	Entrenamiento de fuerza con pesos libres	8.54	1.764	Entrenamiento basado en datos en tiempo real	8.95	1.587
9	Equipos multidisciplinarios de trabajo	8.52	1.857	Entrenamiento con peso corporal	8.93	1.496
10	Entrenamiento de caminata, running o bicicleta	8.49	1.929	Terapias de frío y calor	8.91	1.548
11	Contratación de profesionales certificados	8.45	2.009	HIIT	8.86	1.474
12	Programas de ejercicio para niñas/os y adolescentes	8.44	1.853	Ejercicio para manejo de enfermedades crónicas	8.84	1.888
13	Actividades fitness al aire libre	8.41	1.808	Ejercicio para la salud mental	8.84	1.789
14	Entrenamiento con el peso corporal	8.40	1.800	Estilo de vida activo para niñas, niños y adolescentes	8.84	1.660
15	Contratación de profesionales graduados en AF o afines	8.35	1.843	Acondicionamiento físico para personas adultas mayores	8.84	1.742
16	Acondicionamiento físico para personas adultas mayores	8.32	1.994	Estimulación muscular eléctrica (EMS)	8.83	1.584

17	Readaptación cardio metabólica	8.33	2.011	Entrenamiento de movilidad y recuperación	8.82	1.491
18	Licencia para profesionales de fitness	8.32	1.994	Entrenamiento del core	8.82	1.649
19	Monitorización de resultados de entrenamiento	8.30	1.998	Estudios fitness especializados	8.79	1.632
20	Ejercicios acuáticos (Aqua fitness)	8.29	1.944	Ejercicio para personas con discapacidad	8.78	1.904

Fuente: Elaboración Propia. Nota. Las muestras en ambas tomas son distintas, pero el instrumento fue el mismo. Por tanto, la validez del comparativo depende del instrumento, la población objetivo y la aplicación en el mismo contexto geográfico.

Discussion

A continuación, se discuten los hallazgos del estudio en el orden en que la información se presenta en los resultados, perfil sociodemográfico, ocupación principal, características de los centros de trabajo, situación laboral, Top 20 de tendencias 2026 y comparativo longitudinal 2025-2026.

En cuanto a los datos sociodemográficos, el perfil del personal del sector fitness en Colima para 2026 tiene una población principalmente adulto-joven (45.8% entre 22 y 34 años), con una experiencia mayoritaria en el sector menor a una década y una alta concentración en formación universitaria especializada en actividad física (53.6%). Este patrón coincide con el reportado por Gómez Chávez et al. (2025) para México 2025, donde el grupo modal también se ubica entre los 22 y 34 años y donde los profesionales con licenciatura en actividad física constituyen el perfil predominante. Este fenómeno es coherente con el crecimiento del sector del 74% en unidades económicas vinculadas al fitness en el estado durante el último quinquenio (INEGI, 2024).

La composición de género revela una brecha de participación que reproduce, en proporciones cercanas a 60/40, la realidad histórica del sector fitness en Iberoamérica. Esta desigualdad ya había sido documentada para Colima por Salazar et al. (2024) y para México por Salazar et al. (2026) y se inscribe en patrones globales más amplios señalados por UNESCO (2024) sobre la persistencia de barreras estructurales para la incorporación plena de las mujeres a la educación física, la actividad física y los espacios de liderazgo deportivo. La distribución etaria de las mujeres en la muestra con mayor concentración en los rangos de 22 a 34 años y una presencia notoriamente menor en cohortes de mayor edad, no es un dato neutro, sino una expresión de las desigualdades estructurales de género que atraviesan el mercado laboral del sector fitness. Este patrón, identificado por Salazar et al. (2026) en su estudio longitudinal con perspectiva de género aplicado al sector fitness de 2020-2024, evidencia cómo las trayectorias profesionales de las mujeres se ven condicionadas por mandatos sociales vinculados a la maternidad, el cuidado y la conciliación laboral y familiar, fenómenos que operan con mayor intensidad en las etapas intermedias de la vida productiva.

La distribución de ocupaciones identifica a la docencia en educación física como el rol más frecuente (25.3%), seguida de entrenadores/as personales, estudiantes de licenciatura y gestores/promotores deportivos (11.4% cada uno). Esta configuración difiere notablemente del perfil nacional reportado por Gómez Chávez et al. (2025), donde el rol predominante es el de entrenador personal, seguido de docentes de educación física y estudiantes. La sobrerrepresentación de profesores de educación física en la muestra colimense dato congruente con el 57.8% de participantes que reportan trabajar en el sector público y el 32.5% que labora en centros escolares puede explicarse por la fuerte tradición formativa de la entidad en este campo. Medina Valencia (2012), en su análisis de la formación inicial en educación física en Colima, identificó que la docencia escolar constituye la ocupación principal de los egresados de las instituciones formadoras del estado, al tiempo que señaló la existencia de un proceso de saturación del sector público escolar como empleador predominante.

En cuanto a la ocupación de cargos directivos, solo 1.2% se desempeña como propietario/a de gimnasio y 0.6% como gerente, director/a u operador/a. Esta estructura empresarial limita la trayectoria profesional ascendente y refleja una inversión generacional débil en emprendimiento del fitness en el estado, en contraste con el crecimiento documentado de unidades económicas privadas del sector (INEGI, 2024). Lo que puede indicar que el crecimiento empresarial estaría siendo capitalizado por agentes externos al campo formativo de la actividad física, afirmación que coincide con lo planteado por Veiga et al. (2025) para mercados emergentes donde la profesionalización académica avanza más rápido que la profesionalización empresarial.

Uno de los datos que llaman la atención es la baja inserción de profesionales del área clínica (0.6% en fisioterapia/gerontología/medicina/enfermería y 2.4% nutriólogos/as) contrasta con la creciente importancia que el ranking ACSM 2026 otorga a las tendencias clínico-terapéuticas, en particular el Ejercicio para la salud mental (sexta posición global), Programas de fitness para adultos mayores (segunda) y Medicina del estilo de vida (McAvoy et al., 2026). La articulación entre el sector fitness y los perfiles sanitarios constituye una agenda aún pendiente en Colima (Andrade, et al, 2025).

La caracterización de los centros concentra en el sector público el 57.8% del empleo y los centros educativos absorben el 32.5% de la actividad. Esta estructura difiere de manera marcada del patrón internacional descrito por la Health & Fitness Association (2024), donde los gimnasios comerciales privados concentran la mayor parte del consumo activo de fitness. El gimnasio público o privado abierto al público (22.3%), los clubes recreativos (16.3%) y los espacios al aire libre (15.7%) configuran un mosaico de prácticas que combina la oferta institucional educativa con el ejercicio comunitario y la formación deportiva federada. Sin embargo, las modalidades digitales (entrenamientos en línea, 1.2%), domiciliarias (0.6%), corporativas (1.2%) y médico-clínicas (2.4%) presentan un subdesarrollo evidente en Colima. Esto contrasta con las tendencias internacionales, el ranking ACSM 2026 sitúa Mobile exercise apps en la cuarta posición global (McAvoy et al., 2026), y la encuesta nacional española coloca las apps móviles en posiciones intermedias del Top 20 (Veiga et al., 2025). En el caso chileno, Giakoni-Ramírez et al. (2024)

sitúan la suscripción a plataformas y la digitalización del servicio entre las cinco principales tendencias del país, mientras que la encuesta colombiana (Valcarce-Torrente et al., 2022) ya destacaba la entrada de la oferta digital como factor de transformación del sector.

En lo relativo a los aspectos laborales, el 65.7% del personal trabaja a tiempo parcial (≤ 20 horas semanales) y solo el 34.3% a tiempo completo. Esta distribución, sumada al dato de ingresos 50.6% percibe menos de \$8 300 mexicanos mensuales, configura una estructura laboral precaria que se replica en otros mercados de la región. El análisis nacional de Gómez Chávez et al. (2024) documenta una situación equivalente en México, con altos niveles de informalidad y subempleo en el sector. La encuesta chilena (Giakoni-Ramírez et al., 2024) y la encuesta colombiana (Morales Rincón y Gómez Reyes, 2025) reportan patrones similares de pluriempleo, contratación por horas y rotación elevada. Esta combinación de empleo parcial e ingresos bajos resulta contradictoria frente a la expansión documentada del sector y al crecimiento del 74% en unidades económicas privadas del fitness en el estado (INEGI, 2024).

En cuanto a la tendencia fitness para Colima 2026, encabezado por Ejercicio para control del peso ($M = 9.17$), Entrenamiento tradicional de fuerza ($M = 9.16$) y Desarrollo deportivo juvenil ($M = 9.05$). Este ranking comparte ejes con el internacional ACSM 2026, donde Exercise for Weight Management alcanza su posición histórica más alta. En México, Gómez Chávez et al. (2025) ubican los Programas de ejercicio y pérdida de peso como la tendencia número uno del país, dato que coincide plenamente con la primera posición colimense y refuerza la convergencia entre la agenda local y la nacional. Dicha tendencia en Colima resulta epidemiológicamente coherente con la prevalencia del 75.2% de sobrepeso y obesidad en adultos mexicanos (ENSANUT, 2022) y con el incremento de casos de obesidad (Secretaría de Salud del Estado de Colima, 2024). El entrenamiento tradicional de fuerza, segunda tendencia en Colima y séptimo globalmente, se confirma como un pilar continuo del sector, congruente con la evidencia que documenta su efectividad para la salud cardiometabólica, la prevención de sarcopenia y el bienestar mental (McAvoy, et al 2025). Su valoración como segunda tendencia en Colima reproduce el peso que tiene esta práctica en el ranking nacional mexicano, donde aparece en la tercera posición (Gómez Chávez et al., 2025), así como en la encuesta colombiana fitness 2025, donde el entrenamiento de fuerza también figura entre las cinco tendencias prioritarias (Morales Rincón y Gómez Reyes, 2025).

Las limitaciones del estudio radican en el tamaño muestral y su carácter no probabilístico, ya que limita la representatividad estadística de la población total de profesionales del sector fitness en Colima. Aunque la muestra alcanzó suficiencia analítica para los procedimientos inferenciales aplicados, no puede asumirse que reproduzca la distribución exacta del campo, particularmente en segmentos sub-representados como propietarios de gimnasio, personal clínico y trabajadores informales del sector privado, restricción que comparten otras encuestas nacionales de tendencias fitness (Veiga et al., 2024; Gómez Chávez et al., 2025). De igual forma, el alcance geográfico estatal sólo puede suscribirse a la realidad colimense.

Conclusions

Los resultados del estudio de tendencias fitness en Colima para 2026 revelan un sector en proceso de consolidación, caracterizado por una alta estabilidad en las tendencias y por la emergencia de nuevas prioridades que anticipan una reconfiguración gradual de su agenda profesional. El ejercicio para control del peso ($M = 9.17$), el entrenamiento tradicional de fuerza ($M = 9.16$) y el desarrollo deportivo juvenil ($M = 9.05$) encabezan las tendencias mejor valoradas por los profesionales del sector en los diez municipios del estado.

El perfil sociodemográfico laboral del sector se caracteriza por una población predominantemente adulta-joven, con formación universitaria en actividad física y fuerte vinculación al empleo público, también expone tensiones en materia de género, condiciones laborales mínimas y precariedad estructural.

En perspectiva comparada con la edición 2025, el ejercicio para control del peso y el entrenamiento tradicional de fuerza se confirman como tendencias consistentes del fitness colimense, coherentes con la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población mexicana y Colima. La principal novedad de 2026 es el ascenso del desarrollo deportivo juvenil al tercer lugar del ranking. Asimismo, ganan visibilidad en 2026 tendencias clínico-tecnológicas, tecnología portátil, entrenamiento basado en datos y medicina del estilo de vida que en la edición anterior no figuraban en posiciones destacadas, reflejando una apertura progresiva del fitness colimense hacia paradigmas de salud integral.

References

- Amaral, P. C., & Palma, D. D. (2019). Brazil and Argentina survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 36-40. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000525>
- Andrade Sánchez, A. I., Ramos Carranza, I. G., Barajas Pineda, L. T., Salazar C., C. M., Flores Moreno, P. J., Medina Valencia, R.T., Jacobo Gómez Chávez, L. F., & López-Haro, J. (2025). Tendencias del sector fitness en Colima 2025: un estudio descriptivo. *Retos*, 64, 367–380. <https://doi.org/10.47197/retos.v64.110674>
- Babbie, E. (2020). *La práctica de la investigación social* (15.^a ed.). Cengage Learning.
- Batrakoulis, A., Fatollahi, S., & Dinizadeh, F. (2023). Health and fitness trends in Iran for 2024: A crosssectional study. *AIMS Public Health*, 10(4), 791-813. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2023053>
- Campos-Nonato, I., Galván-Valencia, Óscar, Hernández-Barrera, L., Oviedo-Solís, C., & Barquera, S. (2023). Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: resultados de la Ensanut 2022. *Salud Pública De México*, 65, s238-s247. <https://doi.org/10.21149/14809>

- Estrada-Marcén, N., Sanz Gonzalo, G., Casterad Seral, J., Simón Grima, J., & Roso Moliner, A. (2019). Perfil profesional de los trabajadores del sector del fitness en la ciudad de Zaragoza (Professional profile of workers in the fitness sector in the city of Zaragoza). *Retos*, 35, 185-190. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.63892>
- Franco, S., Simões, V., Santos, R., Vieira, I., Ramalho, F., & Ramos, L. (2024). Tendencias de Fitness en Portugal para 2024. *Retos*, 57, 88-100. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.105198>
- Giakoni-Ramírez, F., Pinochet, F., Muñoz-Strale, C., Duclos Bastías, D., Yáñez Sepúlveda, R., & Valcarce-Torrente, M. (2024). Encuesta nacional de tendencias en salud y fitness Chile 2024. *Retos*, 58, 903–912. <https://doi.org/10.47197/retos.v58.105550>
- Gómez-Chávez, L. F., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2021. *Retos*, 42, 453-461. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.85947>
- Gómez, C. L., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2022. *Retos*, 44, 1053-1062. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.92028>
- Gómez, C. L., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A., & Aguirre-Rodríguez, L. (2023). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2023. *Retos*, 48, 619-629. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97475>
- Gómez, C. L., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A., & Aguirre, R. L. (2024). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2024. *Retos*, 53, 343-354. <https://doi.org/10.47197/retos.v53.102809>
- Gómez Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Cortés Almanzar, P., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2025). Encuesta nacional de tendencias fitness para México en 2025: actualidad y direcciones futuras en acondicionamiento físico y salud. *Retos*, 63, 949-964. <https://doi.org/10.47197/retos.v63.109837>
- Health & Fitness Association. (2024, October). *Latin Americans embrace fitness facilities as key to an active lifestyle*. <https://www.healthandfitness.org/latin-americans-embrace-fitness-facilities-as-key-to-an-active-lifestyle/>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2024). *Directorio Estadístico Nacional de Unidades Económicas (DENUE)*. <https://www.inegi.org.mx/app/mapa/denue/>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2026). *Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF)* 2025. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2026/moprade/moprade2025_CP.pdf

Instituto Nacional de Salud Pública. (2022). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2022* (ENSANUT 2022).
<https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/index.php>

Kercher, V. M., Kercher, K., Bennion, T., Yates, B., Feito, Y., Alejandro, C., Amaral, P. C., Soares, W., Li, Y.-M., Han, J., Liu, Y., Wang, R., Huang, H.-Y., Gao, B.-H., Batrakoulis, A., Gómez Chávez, F., López Haro, J., Pelayo Zavalza, A. R., Aguirre Rodríguez, L. E., Veiga, O. L., Valcarce-Torrente, M., & De la Cámara, M. Á. (2021). Fitness Trends From Around the Globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(1), 20-31.
<https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000639>

Medina Valencia, R. T. (2012). *El círculo vicioso de la educación física en México: Colima, un estado de la cuestión* [Tesis doctoral, Universidad de Extremadura]. Dehesa Repositorio Institucional.
https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/366/1/TDUEX_2012_Medina_Valencia.pdf

McAvoy, C. R., Batrakoulis, A., Camhi, S. M., Sansone, J., Stanfield, J. T., Reed, R., & International Contributors. (2025). 2026 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future directions of the health and fitness industry. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 29(6), 16–33. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000001110>

Morales Rincón, C. A., & Gómez Reyes, V. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2023. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 1(3), 283–308. <https://doi.org/10.56200/mried.v1i3.3824>

Morales Rincón, C. A., & Gómez Reyes, V. (2025). Encuesta nacional de tendencias del sector fitness en Colombia, año 2025. *Mentor Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 4(11), 231–256. <https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.8740>

Newsome, A. M., Reed, R., Sansone, J., Batrakoulis, A., McAvoy, C., & Parrott, M. W. (2024). 2024 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future directions of the health and fitness industry. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 28(1), 14–26.
<https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000933>

Palos, J. J., Valcarce-Torrente, M., Costa Amaral, P., Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., Ramos, L., Gómez Chávez, L. F. J., Cortés Almanzar, P., López-Haro, J., Pelayo Zavalza, A. R., Aguirre Rodríguez, L. E., Giakoni-Ramírez, F., de Souza-Lima, J., Muñoz-Strale, C., Pinochet-Peña, F., Yáñez-Sepúlveda, R., ... L. Veiga, O. (2025). Tendencias iberoamericanas del fitness para 2025: un estudio comparativo regional. *Retos*, 71, 1095-1114. <https://doi.org/10.47197/retos.v71.116451>

Ramos Carranza, I. G., Salazar, C. M., & Albarrán Jardón, E. R. (2022). La transformación digital en México: El caso de la industria del fitness. En J. García-Fernández, M. Valcarce-Torrente, S. Mohammadi, & P. Gálvez-Ruiz (Eds.), *La transformación digital del sector*

- del fitness: Una perspectiva global* (Cap. 10). <https://doi.org/10.1108/978-1-80117-860-020221011>
- Salazar C., C. M., Ramos-Carranza, I. G., Prado-Meza, C. M., Medina-Valencia, R. T., y Gómez-Chávez, L. F. J. (2024). Tendencias sobre la participación de las mujeres en el sector fitness de Colima, México. *Revista GEON (Gestión, Organizaciones Y Negocios)*, 11(2), e-1169. <https://doi.org/10.22579/23463910.1169>
- Salazar C., C. M., Prado-Meza, C. M., Ramos Carranza, I. G., Cortés-Almanzar, P., & Islas-Magaña, P. J. (2026). Women's labor participation in the Mexican fitness sector: A longitudinal study based on the National Survey of Fitness Trends (ACSM). *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 11(6), 1-18. <https://doi.org/10.1108/IJSMS-10-2025-0510>
- Secretaría de Salud del Estado de Colima. (2022, 2 de diciembre). *Salud Colima: Aumenta 59% la obesidad en el estado [Nota informativa]*. Gobierno del Estado de Colima. <https://saludcolima.gob.mx/noticia.php?id=7229>
- Secretaría de Salud del Estado de Colima. (2024, 27 de abril). *Obesidad, la cuarta causa de morbilidad en Colima; Salud ofrece atención en Nutrición*. <https://www.saludcolima.gob.mx/noticia.php?id=7897>
- Thompson, WR (2006). Encuesta mundial revela tendencias de fitness para 2007. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 10(6),8-14. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000252519.52241.39>
- Thompson, W. R. (2022). Worldwide survey of fitness trends for 2022. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 26(1), 11-20. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000732>
- Thompson, W. R. (2023). Encuesta mundial sobre tendencias de fitness para 2023. *Revista de Salud y Acondicionamiento Físico de la ACSM*, 27(1), 9–18. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000834>
- UNESCO. (2024). *Igualdad de género: empoderar a la mujer en el deporte y la ciencia*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. <https://www.unesco.org/es/gender-equality-women-empowerment-sports-and-science>
- Valcarce-Torrente, M., Veiga, O. L., Arroyo-Nieto, Ángela, & Morales-Rincón, C. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2021 (National Survey of Fitness Trends in Colombia for 2021). *Retos*, 43, 107-116. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88528>
- Veiga, OL, Valcarce Torrente, M., & King Clavero, A. (2017). Encuesta nacional de tendencias fitness en España para 2017. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 128, 108-125. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.\(2017/2\).128.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.(2017/2).128.07)

- Veiga, OL, Valcarce Torrente, M., & King Clavero, A. (2018). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2018. *Retos*, 33, 279-285. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2017/2\).128.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2017/2).128.07)
- Veiga, OL, Valcarce, M., King, A., & de la Cámara, M. Á. (2019). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2019. *Retos*, 35, 341-347. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.67353>
- Veiga, O. L., Palos, J. J., & Valcarce, M. (2024). National Survey of Fitness Trends in Spain for 2024. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 51, 1351-1363. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101717>
- Veiga, O. L., Palos J. J., & Valcarce-Torrente, M. (2025). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2025. *Retos*, 62, 691-704. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.109772>

Funding

Los autores no reciben financiamiento para la realización de la investigación y publicación.

Conflict of Interest

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Author Contributions

CMSC: Conceptualización, Análisis formal, Investigación, Metodología, Administración del proyecto y Redacción; IGRC: Análisis formal, Investigación, Metodología, Redacción. PJFM: Investigación, Metodología; LTBP: Metodología y Discusiones; AIAS: Curación de datos, Análisis formal, Visualización y Redacción; LFJCH: Conceptualización, Adquisición de fondos, Investigación, Metodología, Supervisión, Validación, Visualización, JLH: Conceptualización, Investigación y Metodología.