

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 5

Número 15

2026

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

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

Editora en Jefe: Ph.D. Susana Paz Viteri

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

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Editorial Supervisor: Ph.D. Isidro Lapuente Álvarez)

Coordinadora Comité de Editores: Msc. María Gladys Cóndor Chicaiza

Coordinador del Consejo de Revisores: PhD. Javier Fernández-Rio



Original

Mexico's internal fitness sector for 2026: current context and future directions

El sector fitness al interior de México para 2026: contexto actual y direcciones futuras

Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez ¹

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

Paola Cortés Almanzar ¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5458-8717>

Jorge Lopez-Haro ¹

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

Ciria Margarita Salazar C. ²

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

Julio Alejandro Gomez Figueroa ³

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8400-6087>

Elena Cecilia Guzman Gutierrez ⁴

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3397-8692>

Rodrigo Meza Segura ⁵

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5813-9596>

Luis Fernando Miguel Martínez ⁶

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-4420-3195>

Adrián Ricardo Pelayo Zavalza ⁷

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0190-6413>

Universidad de Guadalajara. Puerto Vallarta, México ¹

Universidad de Colima. Colima, México ²

Universidad Veracruzana. Veracruz, México ³

Universidad Autónoma de Baja California. Tijuana, México ⁴

Universidad Autónoma del Estado de Morelos. Morelos, México ⁵

Universidad Autónoma Benito Juárez de Oaxaca. Oaxaca, México ⁶

Universidad de Guadalajara. Puerto Vallarta, México ⁷

Autor de correspondencia

Jorge.lopezharo@academicos.udg.mx

Recibido: 28-07-2026

Aceptado: 14-09-2026

Disponible en línea: 15-10-2026

Abstract

Monitoring fitness sector trends allowed anticipating public health, professional training, and infrastructure needs. The objective was to analyze and compare fitness trends for 2026 in Jalisco, Baja California, Colima, Morelos, Oaxaca, and Veracruz relative to the national benchmark. An observational, cross-sectional, descriptive study was conducted using a digital questionnaire adapted from the American College of Sports Medicine (ACSM). A total of 996 people academically or professionally linked to physical activity, sport, training, or related health fields participated nationally, of whom 844 corresponded to the six states analyzed. The instrument included a sociodemographic and occupational section and 52 items rated on a 1-to-10 scale. Data were analyzed using descriptive statistics, and a ranking of the five highest-rated trends was established nationally and by state. Nationally, weight control exercise, commercial gyms, and strength training obtained the highest ratings. At the state level, Baja California and Oaxaca prioritized hiring degree-educated professionals; Colima and Morelos prioritized youth sports development; and Veracruz prioritized recreational clubs and commercial facilities. The results showed trends shared nationally alongside differentiated profiles among the states, evidencing territorial heterogeneity in the prioritization of fitness sector trends.

Keywords: fitness trends, physical activity, exercise professionals, Mexico, ACSM.

Resumen

El monitoreo de las tendencias fitness permitió anticipar necesidades de salud pública, formación profesional e infraestructura. El objetivo fue analizar y comparar dichas tendencias para 2026 en Jalisco, Baja California, Colima, Morelos, Oaxaca y Veracruz respecto al referente nacional. Se realizó un estudio observacional, transversal y descriptivo mediante un cuestionario digital adaptado del American College of Sports Medicine (ACSM). Participaron 996 personas vinculadas académica o profesionalmente con la actividad física, el deporte, el entrenamiento o áreas relacionadas con la salud, de las cuales 844 correspondieron a los seis estados analizados. El instrumento incluyó un apartado sociodemográfico y laboral y 52 ítems en escala de 1 a 10. Los datos se analizaron mediante estadística descriptiva y se estableció el ranking de las cinco tendencias con mayor valoración nacional y estatal. A nivel nacional, el control del peso corporal, los gimnasios comerciales y el entrenamiento de fuerza obtuvieron las valoraciones más altas. Baja California y Oaxaca priorizaron la contratación de profesionales graduados; Colima y Morelos, el desarrollo deportivo juvenil; y Veracruz, los clubes recreativos y espacios comerciales. Los resultados mostraron tendencias compartidas a nivel nacional y perfiles diferenciados entre los estados, lo que evidenció heterogeneidad territorial en su priorización.

Palabras clave: tendencias fitness, actividad física, profesionales del ejercicio, México, ACSM.

Introducción

Desde hace casi dos décadas, el American College of Sports Medicine (ACSM) ha desarrollado la Worldwide Survey of Fitness Trends, un estudio de alcance internacional orientado a identificar, año con año, las principales direcciones del sector del fitness y la actividad física (McAvoy et al., 2025; Thompson, 2006). Este esfuerzo sistemático ha permitido observar la evolución de las preferencias del mercado, la profesionalización del campo y la influencia de la innovación tecnológica en las prácticas de ejercicio (Newsome et al., 2024). Las tendencias del fitness, por tanto, no representan únicamente modas pasajeras, sino indicadores del comportamiento, adopción y transformación del sector, que reflejan los cambios sociales, económicos y culturales vinculados al bienestar y la salud pública (Kercher et al., 2023).

El término tendencia fitness se refiere a una dirección o patrón de cambio sostenido en las prácticas, servicios o programas de ejercicio que muestran evidencia de crecimiento y consolidación en el tiempo (Thompson, 2006). Desde su primera publicación en 2006, la encuesta del ACSM se ha consolidado como una herramienta de monitoreo global, al ofrecer información útil para investigadores, profesionales del ejercicio, instituciones educativas y empresas del sector (McAvoy et al., 2025). A través de sus ediciones, se ha observado una evolución marcada por la profesionalización del entrenamiento, la integración de la tecnología digital, la orientación hacia la salud integral y el interés por la sustentabilidad de las prácticas físicas.

El impacto del estudio global ha impulsado su replicación en diversos países, donde las particularidades sociales, económicas y culturales requieren adaptaciones metodológicas para reflejar con mayor precisión la realidad local (Palos et al., 2025). Así, se han desarrollado versiones en España (Veiga et al., 2025), Colombia (Morales Rincon & Gómez Reyes, 2025), Irán (Batrakoulis et al., 2023), Chile (Giakoni-Ramírez et al., 2024) y Portugal (Franco et al., 2025), entre otros, que permiten analizar las variaciones regionales en la adopción de las tendencias. La existencia de estudios nacionales (Gómez Chávez, López-Haro, et al., 2025) y regionales (Andrade Sánchez et al., 2025; Gómez-Chávez, Zavalza-Gil, et al., 2023) también ha abierto un espacio para examinar los factores contextuales que acompañan la dirección del sector fitness, integrando perspectivas académicas y profesionales. En consecuencia, las adaptaciones locales no solo amplían la aplicabilidad del modelo del ACSM, sino que también fortalecen la comprensión de las dinámicas internas del sector en cada país o región.

En México, la Encuesta Nacional de Tendencias Fitness se lleva a cabo de manera ininterrumpida desde 2020 (Gómez Chávez, López-Haro, et al., 2021, 2022, 2023, 2024, 2025; Gómez Chávez, Pelayo Zavalza, et al., 2021), constituyéndose como un referente para el análisis longitudinal del sector. Este esfuerzo ha permitido identificar los cambios en la práctica del ejercicio, la formación de profesionales, la adopción tecnológica y la participación del sector privado en el desarrollo del fitness. A partir de la versión nacional, se han impulsado análisis regionales que profundizan en la comprensión del fenómeno en contextos específicos del país, destacando las ediciones de 2022, 2023 y 2024 centradas en el estudio de las tendencias al interior de México (Gómez Chávez, Arrayales Millán, et al., 2022, 2023; Gómez Chávez, Gómez Figueroa,

et al., 2024). Estos estudios han mostrado heterogeneidad en la jerarquización de las tendencias entre distintos contextos regionales, diferencias que han sido discutidas en relación con la disponibilidad de infraestructura deportiva, el grado de profesionalización, las políticas públicas locales, la influencia del turismo y el acceso a la tecnología aplicada al ejercicio, aunque la influencia específica de estos factores no ha sido evaluada mediante diseños orientados a su análisis directo. Aunque estos antecedentes han permitido reconocer diferencias territoriales en las tendencias del sector fitness mexicano, aún se requiere conocer si estas configuraciones se mantienen en la edición 2026 y cómo se manifiestan específicamente en las entidades participantes frente al patrón nacional, dado que las ediciones previas no ofrecen información actualizada sobre esta comparación puntual. Esta ausencia de información limita la identificación de continuidades y particularidades territoriales del sector para el periodo más reciente.

El presente estudio, correspondiente a la edición 2026, se diferencia del proyecto nacional al centrarse específicamente en el análisis comparativo de las tendencias del fitness en regiones del interior de México, atendiendo al enfoque de diversidad regional que se ha identificado en años anteriores. En esta edición se dispuso de información estatal correspondiente a Jalisco, Baja California, Colima, Morelos, Oaxaca y Veracruz, entidades incorporadas al proyecto nacional 2026, lo que permitió examinar sus perfiles de tendencias en relación con el patrón nacional, sin que ello implique que estos seis estados representen la totalidad de la diversidad territorial del país. El objetivo de la investigación fue analizar y comparar las tendencias del sector fitness para 2026 en Jalisco, Baja California, Colima, Morelos, Oaxaca y Veracruz respecto al patrón nacional, identificando coincidencias y particularidades en su valoración y jerarquización.

Metodología

Se realizó una investigación cuantitativa, observacional, transversal y descriptiva, enmarcada en el proyecto nacional de seguimiento del sector fitness en México para 2026 bajo la metodología estandarizada del ACSM (McAvoy et al., 2025).

La población de interés estuvo constituida por personas mayores de 18 años vinculadas académica o laboralmente con la actividad física, el deporte, el entrenamiento o áreas relacionadas con la salud en México. Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia combinado con la técnica de bola de nieve (snowball sampling) (Atkinson & Flint, 2001). Los criterios de inclusión fueron: a) ser mayor de 18 años, b) laborar o estudiar en áreas afines a las ciencias del deporte y la salud en México, y c) responder la totalidad del cuestionario. La muestra nacional alcanzó N = 996 participantes válidos; de este total, n = 844 correspondieron a las seis entidades federativas analizadas en el presente estudio: Jalisco (n = 226), Baja California (n = 269), Colima (n = 165), Morelos (n = 66), Oaxaca (n = 93) y Veracruz (n = 25), mientras que los 152 restantes procedieron de otras entidades del país no analizadas de manera individual en esta investigación. Las seis muestras estatales formaron parte, por tanto, del cálculo del referente nacional, por lo que las

comparaciones entre cada estado y dicho referente tuvieron un carácter descriptivo y no correspondieron a grupos independientes.

El instrumento utilizado fue un cuestionario digital que integró el listado oficial de tendencias del ACSM y su correspondiente escala de valoración. El cuestionario incluyó tres secciones: características sociodemográficas y profesionales de los participantes, variables laborales del sector fitness en México, y 52 ítems destinados a valorar tendencias fitness. Cada tendencia fue valorada mediante una escala de 1 a 10 puntos, donde los valores más altos indicaron una mayor relevancia percibida de la tendencia para el sector. Para esta edición, el listado internacional fue revisado por el comité académico del proyecto con el fin de asegurar claridad terminológica y pertinencia cultural para el contexto mexicano, manteniendo la estructura esencial del instrumento original del ACSM.

Los datos se analizaron con el paquete SPSS versión 25.0. Se calcularon frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas y medias aritméticas para cada tendencia fitness, a partir de las cuales se construyó el ranking de las cinco tendencias con mayor valoración a nivel nacional y en cada uno de los seis estados analizados. Las comparaciones entre los rankings estatales y el referente nacional fueron exclusivamente descriptivas y no implicaron pruebas de diferencias estadísticas.

La recolección de datos se llevó a cabo en línea durante siete semanas, entre abril y mayo. El estudio respetó los principios éticos aplicables a la investigación no experimental en ciencias sociales y de la actividad física. La participación fue voluntaria, anónima y sin incentivos, y se incluyó un consentimiento informado digital previo al inicio del cuestionario.

Resultados

Un total de 996 personas vinculadas académica o laboralmente con la actividad física, el deporte, el entrenamiento o áreas relacionadas con la salud participaron en la edición nacional 2026. De ellos, 844 correspondieron a los seis estados analizados en esta investigación regional (Jalisco, Baja California, Colima, Morelos, Oaxaca y Veracruz).

Características sociodemográficas

A nivel nacional, la mayoría de las personas participantes se identificó como hombre (64.7%), seguida por mujeres (34.9%). La distribución por edad mostró predominancia de adultos jóvenes: el grupo de 22-34 años representó 51.2%, seguido de menores de 21 años (21.5%).

En los estados analizados, la composición sociodemográfica presentó variaciones relevantes. Oaxaca y Veracruz concentraron los porcentajes más altos de hombres (76.3% y 72.0%, respectivamente), mientras que Jalisco y Baja California mostraron una participación femenina relativamente mayor (36.3% y 37.5%). Respecto a la edad, Oaxaca destacó por una elevada proporción de personas menores de 21 años (40.9%), en contraste con Colima y Morelos, donde predominó la población de mayor edad laboral (más del 36% tenía 35 años o más). Ver Tabla 1.

Tabla 1

Características sociodemográficas nacionales y por estado (2026).

Variable	Nacional (n=996)	Jalisco (n=226)	Baja California (n=269)	Colima (n=165)	Morelos (n=66)	Oaxaca (n=93)	Veracruz (n=25)
Género							
Hombre	64.7%	63.7%	62.1%	60.6%	75.8%	76.3%	72.0%
Mujer	34.9%	36.3%	37.5%	38.2%	22.7%	23.7%	28.0%
Otros / Prefiere no decir	0.4%	0%	0.4%	1.2%	1.5%	0%	0%
Edad							
<21 años	21.5%	27.4%	19.0%	8.5%	15.2%	40.9%	32.0%
22-34 años	51.2%	58.0%	48.7%	46.1%	43.9%	54.8%	64.0%
35-44 años	15.7%	8.8%	21.2%	22.4%	24.2%	3.2%	0%
45-54 años	7.6%	3.1%	8.2%	13.9%	13.6%	1.1%	4.0%
>54 años	4.0%	2.7%	3.0%	9.1%	3.0%	0%	0%

Nota. Datos expresados en porcentajes. Fuente: elaboración propia.

Características laborales y del sector fitness

A nivel nacional, los grupos ocupacionales más representados fueron entrenadores/as o instructores/as deportivos (16.2%), estudiantes de licenciatura en actividad física (16.8%), entrenadores/as personales (14.8%) y profesores/as de educación física (12.4%). La mayoría reportó experiencia menor a seis años (66.8%) y niveles de formación variable, destacando 44.2% con licenciatura en actividad física o afín.

En el análisis regional, se identificaron diferencias importantes. Colima y Morelos mostraron la mayor proporción de profesorado de educación física (26.1% y 18.2%, respectivamente), mientras que Baja California presentó una presencia significativa de estudiantes universitarios (26.8%) y profesionales con licenciatura en actividad física (46.1%). Por su parte, Oaxaca tuvo el mayor porcentaje de entrenadores/as deportivos (33.3%), mientras que en Jalisco sobresalió la participación de entrenadores/as personales (20.4%).

En cuanto a la naturaleza de los centros de trabajo, las universidades y centros escolares fueron el principal espacio laboral en Baja California, Colima y Morelos (más del 32%), mientras que Jalisco concentró una mayor proporción de profesionales en gimnasios abiertos al público (31.4%) y clubes recreativos (15.5%). Oaxaca se caracterizó por una proporción alta de clubes recreativos (40.9%), y Veracruz por una distribución equilibrada entre universidades (36%) y gimnasios públicos o privados (32%).

Situación laboral e ingresos

En todos los estados la mayoría reportó trabajar tiempo parcial (entre 65% y 88%), alineándose con el comportamiento nacional (66.1%). Los niveles de ingreso mostraron una

tendencia marcada hacia salarios bajos: a nivel nacional, 50% reportó ganar menos de \$8,300 MXN mensuales, mientras que el porcentaje fue considerablemente mayor en Oaxaca (78.5%), Morelos (62.1%) y Veracruz (72.0%). Jalisco y Baja California presentaron distribuciones más equilibradas, aunque más de un tercio de sus participantes también se ubicó en la categoría de menores ingresos. Ver Tabla 2.

Tabla 2

Características laborales y del sector fitness, nacional y por estado (2026).

Variable	Nacional	Jalisco	Baja California	Colima	Morelos	Oaxaca	Veracruz
Entrenador/a personal	14.8%	20.4%	11.2%	11.5%	12.1%	22.6%	12.0%
Entrenador/a o instructor/a deportivo	16.2%	14.6%	12.3%	18.8%	19.7%	33.3%	12.0%
Prof. educación física	12.4%	6.2%	13.8%	26.1%	18.2%	5.4%	12.0%
Estudiante licenciatura	16.8%	8.8%	26.8%	11.5%	13.6%	23.7%	32.0%
<1 año de experiencia	19.3%	25.7%	19.7%	6.7%	18.2%	39.8%	20.0%
1-3 años de experiencia	31.3%	35.8%	31.6%	27.3%	24.2%	35.5%	40.0%
4-6 años de experiencia	16.2%	18.6%	13.4%	19.4%	15.2%	15.1%	28.0%
Preparatoria	29.1%	34.1%	26.8%	24.2%	30.3%	38.7%	32.0%
Licenciatura área AF	44.2%	38.9%	46.1%	53.9%	37.9%	43.0%	48.0%
Posgrado	15.1%	9.3%	18.2%	15.1%	19.7%	4.3%	8.0%
Sector público	51.0%	45.6%	56.5%	58.8%	57.6%	47.3%	56.0%
Sector privado	40.5%	47.8%	32.3%	32.7%	36.4%	41.9%	44.0%
Tiempo parcial	66.1%	65%	66.2%	66.1%	66.7%	84.9%	88%
Ingreso mensual < \$8,300	50.0%	40.7%	47.6%	51.5%	62.1%	78.5%	72.0%

Nota. Se presentan únicamente las categorías con mayor frecuencia; las categorías restantes no se muestran en la tabla. Datos expresados en porcentajes. Fuente: elaboración propia.

Tendencias fitness nacionales 2026

En el análisis nacional, las cinco tendencias mejor valoradas fueron:

1. Ejercicio para el control del peso corporal (Media = 8.92)
2. Gimnasios comerciales/multiusos (8.91)
3. Entrenamiento tradicional de fuerza (8.90)
4. Entrenamiento funcional (8.80)
5. Tecnología portátil (8.78)

Estas tendencias mostraron un patrón general de consenso entre profesionales del país, con medias cercanas a 9 puntos.

Tendencias fitness por estado

Se observaron variaciones descriptivas en la jerarquización de las cinco tendencias con mayor puntuación entre los estados analizados. Jalisco mostró una alineación cercana con el patrón nacional, con el ejercicio para el control del peso corporal (8.83) y los gimnasios comerciales (8.81) entre sus valores más altos.

En Baja California, la tendencia con mayor media fue la contratación de profesionales graduados en actividad física (9.03), seguida de gimnasios comerciales y ejercicio para control del peso.

En Colima y Morelos las tendencias con mayor valoración se vincularon con población joven: Colima destacó el control del peso corporal (9.16) y el entrenamiento de fuerza (9.16), mientras que Morelos posicionó como tendencia con mayor media el desarrollo de estilo de vida activo para niños y adolescentes (9.13).

Oaxaca presentó valores más heterogéneos, con las puntuaciones más altas en contratación de profesionales (8.58) y entrenamiento de fuerza (8.46).

Finalmente, Veracruz mostró las mayores medias en tendencias vinculadas a espacios comerciales y recreativos, encabezadas por gimnasios comerciales/multiusos (9.48) y clubes recreativos (9.12).

Tabla 3

Top 5 de tendencias nacionales y por estado (medias).

Ranking	Nacional	Jalisco	Baja California	Colima	Morelos	Oaxaca	Veracruz
1	Control del peso (8.92)	Control del peso (8.83)	Contratación AF (9.03)	Control del peso (9.16)	Estilo vida activo infantil (9.13)	Contratación AF (8.58)	Gimnasios comerciales (9.48)
2	Gimnasios comerciales (8.91)	Gimnasios comerciales (8.81)	Gimnasios comerciales (9.02)	Entrenamiento fuerza (9.16)	Gimnasios comerciales (9.09)	Entrenamiento fuerza (8.46)	Clubes recreativos (9.12)
3	Fuerza tradicional (8.90)	Fuerza tradicional (8.75)	Control del peso (8.95)	Desarrollo deportivo juvenil (9.06)	HIIT (9.07)	Funcional (8.45)	Core (9.08)
4	Funcional (8.80)	Tecnología portátil (8.66)	Fuerza tradicional (8.93)	Tecnología portátil (9.02)	Profesionales certificados (9.06)	Core (8.45)	Entrenamiento no estético (9.04)
5	Tecnología portátil (8.78)	Desarrollo deportivo juvenil (8.61)	Entrenamiento funcional (8.90)	Gimnasios comerciales (9.00)	Fitness con IA (9.04)	Tiempo real (8.45)	Coaching salud (9.04)

Nota. Comparaciones de carácter exclusivamente descriptivo. Fuente: elaboración propia.

Comparación general entre estados y el promedio nacional

Aunque el patrón nacional se ve reflejado parcialmente en algunos estados, los resultados descriptivos muestran diferencias regionales en la valoración de ciertas tendencias, especialmente las relacionadas con:

- profesionalización del sector (con mayores medias en Baja California y Oaxaca),
- servicios dirigidos a población joven (con mayores medias en Colima y Morelos),
- espacios comerciales (con mayores medias en Veracruz y Jalisco).

Los rankings mostraron variaciones en la priorización de tendencias relacionadas con profesionalización, población joven y espacios comerciales entre los estados analizados.

Tabla 4

Tendencia con mayor y segunda mayor media por estado (2026).

Estado	Tendencia con mayor media	Media	Segunda tendencia	Media
Nacional	Control del peso corporal	8.92	Gimnasios comerciales	8.91
Jalisco	Control del peso corporal	8.83	Gimnasios comerciales	8.81
Baja California	Contratación de profesionales graduados	9.03	Gimnasios comerciales	9.02
Colima	Control del peso corporal	9.16	Entrenamiento de fuerza	9.16
Morelos	Estilo de vida activo infantil	9.13	Gimnasios comerciales	9.09
Oaxaca	Contratación de profesionales	8.58	Entrenamiento de fuerza	8.46
Veracruz	Gimnasios comerciales	9.48	Clubes recreativos	9.12

Nota. Datos derivados directamente de las medias reportadas en la Tabla 3. Fuente: elaboración propia.

Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo analizar y comparar las tendencias del sector fitness para 2026 en seis estados de México (Jalisco, Baja California, Colima, Morelos, Oaxaca y Veracruz) respecto al comportamiento nacional, identificando coincidencias y particularidades en su valoración y jerarquización. Los hallazgos muestran que, si bien existe una coherencia nacional centrada en el ejercicio para el control del peso corporal, el entrenamiento de fuerza y el uso creciente de gimnasios comerciales y tecnología, cada estado mostró perfiles diferenciados en la valoración de las tendencias. Estas diferencias descriptivas se discuten a continuación a la luz de la literatura sobre realidad socioeconómica, infraestructura, profesionalización del sector y necesidades de salud pública de cada entidad, sin que ello implique relaciones estadísticamente demostradas por el presente estudio. A partir de ello, se discuten las contribuciones específicas realizadas por cada estado participante, lo que permite profundizar en las particularidades regionales y en los retos y oportunidades que emergen para el periodo 2026.

Jalisco

En Jalisco, las tendencias con mayor valoración para 2026 fueron el ejercicio para el control del peso corporal y los gimnasios comerciales, junto con el entrenamiento tradicional de fuerza, la tecnología portátil y el desarrollo deportivo juvenil entre las cinco principales tendencias. Este patrón es coherente con la evidencia nacional que confirma que el control del peso corporal continúa como uno de los motores más importantes del ejercicio en México, dadas las altas prevalencias de sobrepeso y obesidad reportadas (Soto-Mota et al., 2025). Asimismo, la presencia del entrenamiento de fuerza coincide con investigaciones que destacan su papel tanto en salud cardiometabólica como en envejecimiento saludable (Ashton et al., 2020).

La presencia de la tecnología portátil entre las tendencias mejor valoradas en Jalisco podría relacionarse con condiciones de acceso y adopción tecnológica descritas en estudios previos sobre zonas metropolitanas con población joven y activa (Ramos Carranza et al., 2022); sin embargo, estas variables no fueron evaluadas directamente en la presente investigación. La presencia del desarrollo deportivo juvenil en el Top 5 constituye un hallazgo descriptivo que podría vincularse con políticas estatales de promoción deportiva y con el papel del deporte formativo como estrategia preventiva, relación que futuros estudios podrían explorar de manera directa.

En conjunto, Jalisco se posiciona como un estado cuya dinámica fitness combina elementos tradicionales -control del peso y fuerza- con tendencias de digitalización, lo que coincide con patrones internacionales reportados por el ACSM (McAvoy et al., 2025). Los retos identificados para el sector en la entidad incluyen garantizar accesibilidad y reducir desigualdades territoriales en el acceso a servicios fitness.

Baja California

En Baja California, las tendencias mejor valoradas para 2026 fueron la contratación de profesionales graduados en actividad física, el crecimiento de los gimnasios comerciales/multiusos y la consolidación del ejercicio para el control del peso corporal. Este patrón sitúa a la formación profesional como un elemento relevante de la oferta fitness en el estado, en línea con estudios que destacan la importancia de la calificación profesional en los centros deportivos (Martínez-Cevallos et al., 2019). Asimismo, el entrenamiento tradicional de fuerza y el entrenamiento funcional se mantuvieron entre las tendencias con mayor valoración en la entidad.

En comparación con el ámbito nacional, Baja California compartió algunas de las principales tendencias, como la importancia de los programas de ejercicio para el control del peso corporal y la presencia del entrenamiento de fuerza. No obstante, el estado se distinguió al colocar en primer lugar la contratación de profesionales titulados, tendencia que no ocupó ese lugar en el patrón nacional. También destacó la relevancia de los gimnasios comerciales/multiusos, lo cual podría relacionarse con un esfuerzo regional por diversificar la oferta y atender una mayor demanda de espacios especializados, aunque esta relación no fue evaluada directamente en el presente estudio (Hu et al., 2020; Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), 2025; Thyfault & Bergouignan, 2020). A nivel nacional se observó un mayor énfasis relativo en el

entrenamiento funcional, elemento que en Baja California se posicionó con una valoración algo menor.

Entre los retos identificados para Baja California se encuentra garantizar una adecuada formación y certificación de profesionales, dada la demanda observada por especialistas calificados, así como fortalecer los vínculos entre universidades, centros de formación y el sector fitness. La saturación del mercado de gimnasios comerciales representa otro reto, donde la diferenciación en calidad y servicios podría marcar la pauta del éxito. Entre las oportunidades identificadas se encuentran el uso del ejercicio como herramienta para el manejo de enfermedades crónicas, la incorporación de tecnología portátil y la atención a la salud mental (Ashton et al., 2020; Hu et al., 2020; Slotta, 2025; Thyfault & Bergouignan, 2020). En conjunto, estos resultados sitúan a Baja California como un estado orientado hacia la profesionalización y la diversificación de su oferta de servicios fitness.

Colima

En Colima, las tendencias con mayor valoración para 2026 fueron el ejercicio para el control del peso corporal y el entrenamiento tradicional de fuerza, seguidos por el desarrollo deportivo juvenil, la tecnología portátil y los gimnasios comerciales o multiusos entre las cinco principales tendencias, patrón parcialmente coherente con lo reportado en la edición previa del estudio para la entidad (Andrade Sánchez et al., 2025). El liderazgo del ejercicio orientado al control del peso es consistente con la persistencia del sobrepeso y la obesidad como problemas de salud pública que el gobierno estatal busca atender mediante programas de prevención y promoción de estilos de vida saludables (Secretaría de Salud del Gobierno del Estado de Colima, 2026).

La presencia del entrenamiento de fuerza y de los gimnasios comerciales o multiusos entre las tendencias mejor valoradas podría relacionarse con una demanda por servicios accesibles y con mayor grado de especialización, aunque esta relación no fue evaluada directamente en el presente estudio (Ramos Carranza et al., 2022; Salazar C. et al., 2024). Por su parte, la presencia del desarrollo deportivo juvenil y de la tecnología portátil entre las tendencias mejor valoradas constituye un rasgo distintivo del contexto colimense para 2026; en el caso del desarrollo juvenil, esta tendencia podría vincularse con la inversión pública en infraestructura deportiva reportada para el estado (Universidad de Colima, 2025), relación que no fue medida directamente en este estudio.

En comparación con el contexto nacional, Colima coincidió en la relevancia otorgada a los programas de ejercicio para el control del peso y al entrenamiento de fuerza, en consonancia con la naturaleza multifactorial de los problemas de salud asociados al sedentarismo y la obesidad (Cortés-Gutiérrez et al., 2025). La mayor visibilidad relativa del desarrollo deportivo juvenil y de la tecnología portátil, en comparación con el patrón nacional, distinguió el perfil de la entidad.

Entre los retos para el sector en Colima se identifica fortalecer la formación y profesionalización de los recursos humanos, así como mantener la actualización en nuevas

tendencias y tecnologías, con el fin de ofrecer intervenciones pertinentes tanto para poblaciones jóvenes como para personas adultas mayores.

Morelos

En Morelos, las tendencias con mayor valoración para 2026 fueron el desarrollo de estilo de vida activo para niños y adolescentes y los gimnasios comerciales o multiusos, seguidos por el entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT), la contratación de profesionales certificados y el uso de tecnología de fitness basada en inteligencia artificial entre las cinco principales tendencias. El liderazgo del estilo de vida activo infantil es coherente con el papel del deporte formativo y la actividad física temprana como estrategia preventiva frente al sobrepeso y la obesidad en México (Soto-Mota et al., 2025).

La presencia del HIIT entre las tendencias mejor valoradas es consistente con evidencia sobre su eficacia para mejorar la condición cardiometabólica en periodos de entrenamiento reducidos (Ashton et al., 2020), mientras que la contratación de profesionales certificados coincide con estudios que destacan la relevancia de la calificación profesional en los centros deportivos (Martínez-Cevallos et al., 2019). La incorporación de tecnología de fitness basada en inteligencia artificial entre las cinco principales tendencias podría relacionarse con una adopción tecnológica creciente en el sector, aunque esta relación no fue evaluada directamente en el presente estudio (Slotta, 2025).

Entre los retos identificados para el sector en Morelos se encuentra fortalecer la formación y certificación de profesionales, así como garantizar el acceso equitativo a programas de desarrollo deportivo infantil y juvenil en todo el estado. Entre las oportunidades se incluyen la incorporación de herramientas de inteligencia artificial para la personalización del entrenamiento y el fortalecimiento de modalidades de alta intensidad y corta duración, orientadas a poblaciones con limitaciones de tiempo.

Oaxaca

Al ser la primera ocasión en que el estado de Oaxaca participa en el estudio de tendencias fitness, los resultados de 2026 deben interpretarse como una línea base exploratoria del sector. El Top 5 identificado muestra la tendencia con mayor media en la contratación de profesionales graduados en actividad física o áreas afines, lo que podría sugerir una valoración creciente del respaldo académico y científico en la prestación de servicios fitness (Martínez-Cevallos et al., 2019).

La presencia del entrenamiento tradicional de fuerza, el entrenamiento funcional y el entrenamiento del core evidencia una preferencia por modalidades estructuradas, accesibles y con amplia aplicabilidad para la salud y la funcionalidad (La Scala Teixeira et al., 2019; Mang, 2025), lo cual podría ser relevante en contextos con limitaciones de infraestructura especializada, aunque esta condición no fue evaluada directamente en el presente estudio. Asimismo, la incorporación

del entrenamiento basado en datos a tiempo real sugiere una adopción incipiente de enfoques tecnológicos orientados a la personalización del ejercicio (Slotta, 2025).

En comparación con el panorama nacional para 2026, Oaxaca coincide con tendencias consolidadas como el entrenamiento de fuerza, el entrenamiento funcional y la incorporación de tecnología. No obstante, se diferencia al mostrar la mayor media en la contratación de profesionales titulados, tendencia que a nivel nacional no se ubica entre las cinco principales.

Los retos para 2026 incluyen la ampliación de cobertura en municipios marginados, la reducción de la informalidad laboral y el fortalecimiento del uso de herramientas tecnológicas accesibles. Oaxaca posee una oportunidad valiosa: consolidar un modelo propio basado en inclusión social, cultura comunitaria y prácticas de movimiento con enfoque territorial.

Veracruz

Veracruz presenta para 2026 un perfil singular: los gimnasios comerciales y los clubes recreativos encabezan la lista de tendencias con mayor media, seguidos por el entrenamiento del core, el entrenamiento no asociado a la estética corporal y el coaching de salud. Este patrón descriptivo es coherente con estudios recientes que muestran un crecimiento en programas orientados a la salud mental y al entrenamiento funcional no estético (Hu et al., 2020; Mang, 2025).

Comparado con el escenario nacional, Veracruz mostró prioridades distintas, con un mayor peso relativo en el espacio físico de entrenamiento y el bienestar subjetivo frente a modalidades tradicionales como el entrenamiento funcional. Las tendencias observadas en Veracruz mostraron una mayor valoración de servicios asociados con espacios comerciales, recreativos y componentes vinculados con el bienestar integral.

Los retos incluyen mejorar la cobertura territorial, fortalecer la formación profesional y adaptar la oferta a la demanda de servicios vinculados con enfermedades crónicas y salud mental. Veracruz cuenta con una oportunidad estratégica para consolidar modelos multidisciplinarios de ejercicio y salud.

Limitaciones y direcciones futuras

El presente estudio presenta limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados. La información se basó en percepciones y valoraciones autorreportadas por profesionales del sector fitness, lo que introduce un margen de subjetividad asociado tanto a la experiencia individual como al contexto laboral de cada participante; en consecuencia, las tendencias identificadas reflejan la visión del sector profesional más que la demanda efectiva de los usuarios finales, aspecto que deberá contrastarse en futuras investigaciones mediante métodos mixtos o estudios de seguimiento poblacional. El muestreo no probabilístico por conveniencia y la técnica de bola de nieve, junto con el tamaño muestral desigual entre los seis estados analizados (que osciló entre $n = 25$ en Veracruz y $n = 269$ en Baja California), limitan la posibilidad de generalizar los resultados a la totalidad de los profesionales del sector en cada entidad. Asimismo, dado que las comparaciones entre los estados y el referente nacional fueron exclusivamente

descriptivas, los resultados no permiten establecer si las diferencias observadas son estadísticamente significativas ni identificar los factores que las explican.

Una limitación adicional radica en la representatividad territorial. Aunque el estudio aporta información valiosa desde seis estados del país y una perspectiva nacional, aún es necesario explorar las diferencias entre las regiones tradicionalmente reconocidas en México (norte, centro, sur y sureste), dado que factores culturales, socioeconómicos, demográficos y de infraestructura deportiva podrían influir de manera diferenciada en la adopción y priorización de las tendencias fitness.

Como líneas futuras de investigación, se recomienda analizar el impacto que las tendencias identificadas tienen sobre la salud pública y el comportamiento social relacionado con el ejercicio, así como estudiar si estas tendencias se traducen en mejoras reales en la salud de la población, en mayor adherencia a la práctica regular de actividad física o en la reducción de factores de riesgo cardiometabólico. Asimismo, será relevante identificar las barreras culturales, económicas y estructurales que limitan la adopción de estas prácticas entre distintos grupos poblacionales, particularmente en regiones rurales o de menor desarrollo, e incorporar análisis longitudinales y diseños estadísticos inferenciales que permitan evaluar de manera directa los factores asociados a las diferencias regionales identificadas en este estudio.

Conclusión

El sector fitness al interior de México para 2026 mostró una base de convergencia nacional centrada en el ejercicio para el control del peso corporal, el entrenamiento tradicional de fuerza y el uso de gimnasios comerciales.

Los rankings estatales mostraron heterogeneidad en la priorización de las tendencias. Baja California destacó por la contratación de profesionales graduados; Colima y Morelos, por tendencias vinculadas con población joven; Oaxaca, por la contratación de profesionales y modalidades de entrenamiento; y Veracruz, por los gimnasios comerciales y los clubes recreativos.

El análisis regional realizado permitió identificar un núcleo de tendencias compartidas entre los seis estados y el referente nacional, junto con perfiles diferenciados entre las entidades, lo que aporta una descripción actualizada y territorialmente diferenciada del sector fitness mexicano para 2026, útil como base para la planeación de estrategias de formación y desarrollo profesional ajustadas a las particularidades de cada región.

Declaración sobre el uso de IA generativa y tecnologías asistidas por IA en el proceso de redacción

Durante la preparación de este manuscrito, los autores utilizaron Gemini para mejorar la claridad del texto y eliminar errores ortográficos. Tras utilizar esta herramienta, los autores

revisaron minuciosamente el contenido y asumen la plena responsabilidad de todos los aspectos de la publicación.

Referencias

- Andrade Sánchez, A. I., Ramos Carranza, I. G., Barajas Pineda, L. T., Salazar C., C. M., Flores Moreno, P. J., Medina Valencia, R. T., Gómez Chávez, L. F. J., & 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>
- Ashton, R. E., Tew, G. A., Aning, J. J., Gilbert, S. E., Lewis, L., & Saxton, J. M. (2020). Effects of short-term, medium-term and long-term resistance exercise training on cardiometabolic health outcomes in adults: Systematic review with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 54(6), 341-348. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098970>
- Atkinson, R., & Flint, J. (2001). Accessing hidden and hard-to-reach populations: Snowball research strategies. *Social Research Update*, 33, 1-4. <https://sru.soc.surrey.ac.uk/SRU33.html>
- Batrakoulis, A., Fatollahi, S., & Dinizadeh, F. (2023). Health and fitness trends in Iran for 2024: A cross-sectional study. *AIMS Public Health*, 10(4), 791-813. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2023053>
- Cortés-Gutiérrez, D., Hucke-Breceda, C., Palacios-Brito, E., Santiago-López, I., & Díaz-Villaseñor, A. (2025, marzo). Día Mundial de la Obesidad: Explorando la complejidad de una epidemia y sus implicaciones culturales, sociales, científicas y en la salud. *Gaceta Biomédicas*, 30(3), 3-5. <https://www.biomedicas.unam.mx/wp-content/gacetitas/2025/marzo.pdf>
- Franco, S., Ramos, L., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Vieira, I., & Simões, V. (2025). Tendências do Fitness em Portugal para 2025. *Retos*, 69, 45-61. <https://doi.org/10.47197/retos.v69.112240>
- Giakoni-Ramírez, F., Pinochet, F., Muñoz-Strale, C., Duclos Bastías, D., Yáñez Sepúlveda, R., & Valcarce, 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. J., Arrayales Millán, E. M., Gómez Figueroa, J. A., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., Meza Segura, R., Ontiveros Hernández, Z. O., & Aguirre Rodríguez, L. E. (2022). El sector fitness al interior de México para 2022: análisis desde sus distintas regiones. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(1), 49-62. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i1.13567>
- Gómez Chávez, L. F. J., Arrayales Millán, E. M., Gómez Figueroa, J. A., Cortés Almanzar, P., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., Meza Segura, R., Ontiveros Hernández, Z. O., &

- Aguirre Rodríguez, L. E. (2023). El sector fitness al interior de México para 2023: análisis desde sus distintas regiones. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(1), 82-98. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2023.v12i1.15926>
- Gómez Chávez, L. F. J., Gómez Figueroa, J. A., Cortés Almanzar, P., Pelayo Zavalza, A. R., López-Haro, J., Meza Segura, R., Ontiveros Hernández, Z. O., & Aguirre Rodríguez, L. E. (2024). El sector fitness al interior de México para 2024: Análisis desde sus distintas regiones. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(1), 156-170. <https://doi.org/10.24310/riccafd.13.1.2024.18990>
- Gómez Chávez, L. F. J., 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 Chávez, L. F. J., 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 Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2023). Encuesta nacional de tendencias fitness para México en 2023. *Retos*, 48, 619-629. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97475>
- Gómez Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre Rodríguez, L. E. (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., Cortes 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>
- Gómez Chávez, L. F. J., Pelayo Zavalza, A. R., & Aguirre Rodríguez, L. E. (2021). Encuesta nacional de tendencias fitness para México en 2020. *Retos*, 39, 30-37. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78113>
- Gómez-Chávez, L. F. J., Zavalza-Gil, A. M., Valencia-Sandoval, A. A., & Cortés-Almanzar, P. (2023). Tendencias fitness para 2023 en Jalisco, México. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 9(2), e2345. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v9.n2.2023.2345>
- Hu, M. X., Turner, D., Generaal, E., Bos, D., Ikram, M. K., Ikram, M. A., Cuijpers, P., & Penninx, B. W. J. H. (2020). Exercise interventions for the prevention of depression: A systematic review of meta-analyses. *BMC Public Health*, 20(1), 1255. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09323-y>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2025). Directorio Estadístico Nacional de Unidades Económicas (DENUE). <https://www.inegi.org.mx/app/mapa/denue/default.aspx>

- Kercher, V. M., Kercher, K., Levy, P., Bennion, T., Alexander, C., Amaral, P. C., Batrakoulis, A., Gómez Chávez, L. F. J., Cortés-Almanzar, P., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., Aguirre-Rodríguez, L. E., Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., Ramos, L., Veiga, O. L., ... Romero-Caballero, A. (2023). 2023 fitness trends from around the globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 27(1), 19-30. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000836>
- La Scala Teixeira, C. V., Evangelista, A. L., Silva, M. S., Bocalini, D. S., Da Silva-Grigoletto, M. E., & Behm, D. G. (2019). Ten important facts about core training. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(1), 16-21. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000449>
- Mang, Z. A. (2025). Fitness is function-A synopsis of functional fitness training and traditional strength training. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 29(6), 40-46. <https://doi.org/10.1249/FIT.00000000000001105>
- Martínez-Cevallos, D., Alguacil, M., & González-García, R. (2019). Análisis del perfil de usuario de centros deportivos: Criterios de importancia y motivación. *Journal of Sports Economics & Management*, 9(3), 158-173. http://sportsem.uv.es/j_sports_and_em/index.php/JSEM/article/view/172
- McAvoy, C. R., Batrakoulis, A., Camhi, S. M., Sansone, J., Stanfield, J. T., & Reed, R. (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.00000000000001110>
- Morales Rincon, C. A., & Gómez Reyes, V. (2025). Encuesta Nacional Colombia Tendencias Sector Fitness año 2026. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 4(12), 260-289. <https://doi.org/10.56200/mried.v4i12.10529>
- Newsome, A. M., Batrakoulis, A., Camhi, S. M., McAvoy, C., Sansone, J., & Reed, R. (2024). 2025 ACSM worldwide fitness trends: Future directions of the health and fitness industry. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 28(6), 11-25. <https://doi.org/10.1249/FIT.00000000000001017>
- 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., ... Veiga, O. L. (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). The digital transformation in Mexico: The case of the fitness industry. In J. García-Fernández, M. Valcarce-Torrente, S. Mohammadi, & P. Gálvez-Ruiz (Eds.), *The digital transformation of the fitness sector:*

September 2026; 5(15), 01-19

<https://doi.org/10.56200/mentor.v5i15.13449>
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

A global perspective (pp. 73-79). Emerald Publishing Limited. <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., & 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>

Secretaría de Salud del Gobierno del Estado de Colima. (2026, 23 de marzo). Gobierno del Estado de Colima refuerza acciones contra sobrepeso y obesidad. <https://saludcolima.gob.mx/noticia.php?id=8899>

Slotta, D. (2025, 17 de diciembre). Wearables - statistics & facts. Statista. <https://www.statista.com/topics/1556/wearable-technology/>

Soto-Mota, A., Carrillo-Larco, R. M., Gregg, E., Rojas-Martínez, R., Ezzati, M., & Aguilar-Salinas, C. (2025). Clinical heterogeneity and transitions of obesity in Mexico. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 110(11), e3648-e3655. <https://doi.org/10.1210/clinem/dgaf158>

Thompson, W. R. (2006). Worldwide survey reveals fitness trends for 2007. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 10(6), 8-14. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000252519.52241.39>

Thyfault, J. P., & Bergouignan, A. (2020). Exercise and metabolic health: Beyond skeletal muscle. *Diabetologia*, 63(8), 1464-1474. <https://doi.org/10.1007/s00125-020-05177-6>

Universidad de Colima. (2025, March 5). Renueva UdeC su infraestructura deportiva. https://www.ucol.mx/noticias/nota_13705.htm

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>

Financiación

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

Conflicto de Intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

Contribución de Autoría:

Conceptualización: Gómez Chávez, L.F.J.; Lopez-Haro, J.; Pelayo Zavalza, A.R.

Curación de datos: Lopez-Haro, J.; Pelayo Zavalza, A.R.

Análisis formal: Gómez Chávez, L.F.J.; Lopez-Haro, J.

Adquisición de fondos: No aplica.

September 2026; 5(15), 01-19

<https://doi.org/10.56200/mentor.v5i15.13449>

<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

Investigación: Gómez Chávez, L.F.J.; Cortés Almanzar, P.; Lopez-Haro, J.; Salazar C., C.M.; Gomez Figueroa, J.A.; Guzman Gutierrez, E.C.; Meza Segura, R.; Miguel Martínez, L.F.; Pelayo Zavalza, A.R.

Metodología: Gómez Chávez, L.F.J.; Cortés Almanzar, P.; Lopez-Haro, J.; Salazar C., C.M.; Gomez Figueroa, J.A.; Guzman Gutierrez, E.C.; Meza Segura, R.; Miguel Martínez, L.F.; Pelayo Zavalza, A.R.

Administración del proyecto: Gómez Chávez, L.F.J.; Lopez-Haro, J.

Recursos – Materiales: No aplica.

Software – Programación: No aplica.

Supervisión: Gómez Chávez, L.F.J.; Lopez-Haro, J.; Pelayo Zavalza, A.R.

Validación: Gómez Chávez, L.F.J.; Lopez-Haro, J.; Pelayo Zavalza, A.R.

Visualización: Gómez Chávez, L.F.J.; Lopez-Haro, J.; Pelayo Zavalza, A.R.

Redacción – borrador original: Gómez Chávez, L.F.J.; Cortés Almanzar, P.; Lopez-Haro, J.; Salazar C., C.M.; Gomez Figueroa, J.A.; Guzman Gutierrez, E.C.; Meza Segura, R.; Miguel Martínez, L.F.; Pelayo Zavalza, A.R.

Redacción – revisión y edición: Gómez Chávez, L.F.J.; Cortés Almanzar, P.; Lopez-Haro, J.; Salazar C., C.M.; Gomez Figueroa, J.A.; Guzman Gutierrez, E.C.; Meza Segura, R.; Miguel Martínez, L.F.; Pelayo Zavalza, A.R.