



Original Research

Desarrollo Local Del Mercado Fitness: Puerto Vallarta, México

Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez

Universidad de Guadalajara

RESUMEN

La consolidación de los servicios relacionados con el mejoramiento de la salud y la imagen corporal se pone de manifiesto en la relevancia que ocupan ahora en el mercado local. Método la presente es una investigación cuantitativa, descriptiva y exploratoria, de tipo transversal, La población de estudio son los dueños, instructores y usuarios de los centros fitness de Puerto Vallarta, la muestra fue de 237 participantes 43.45% hombres y 56.54% mujeres, se utilizó la encuesta Mercado Fitness, el tratamiento de los datos fue descriptivo y comparativo, se utilizó SPSS versión 27. Resultados los centros fitness con costo medio son los más concurridos en Puerto Vallarta, las principales tendencias para el 2019 son ejercicio para combatir la obesidad en niños y adolescentes, contar con personal formado, cualificado y experimentado y programas de ejercicio y pérdida de peso. Conclusiones se muestra la necesidad de regular el ámbito profesional del fitness e incrementar la oferta de programas de entrenamiento para la reducción de peso corporal en distintos grupos poblacionales, así como, programas de actividad física para personas con enfermedades cardiometabólicas.

Palabras Clave: salud, entrenamiento, estilos de vida saludable, actividad física, gimnasio

ABSTRACT

The consolidation of services related to the improvement of health and body image is evident in the relevance they now occupy in the local market. Method This is a quantitative, descriptive and exploratory cross-sectional study. The study population is the owners, instructors and users of the fitness centers of Puerto Vallarta, the sample was 237 participants 43.45% men and 56.54% women, the Market survey was used Fitness, the treatment of the data was descriptive and comparative, SPSS version 27 was used. Results The fitness centers with average cost are the busiest in Puerto Vallarta, the main trends for 2019 are exercise to combat obesity in children and adolescents, have trained, qualified and experienced staff and exercise and weight loss programs. Conclusions show the need to regulate the professional field of fitness and increase the offer of training programs for the reduction of body weight in different population groups, as well as physical activity programs for people with cardiometabolic diseases.

Keywords: health, training, healthy lifestyles, physical activity, gym

INTRODUCCIÓN

En el contexto de Puerto Vallarta, los negocios relacionados con el ejercicio físico van en aumento, significándose como relevantes en la economía, creación de empleos, emprendimiento e integración como parte de los servicios complementarios para el turismo (Sánchez-Oliver, García-Fernández, Grimaildi-Puyana, & Feira, 2017). Estos negocios por su naturaleza se pueden clasificar como de emprendimiento de oportunidad, relacionados con los estilos de vida, asociados al ocio, desarrollo, bienestar y calidad de vida a largo plazo de la comunidad (Amorós & Poblete Cazenave, 2013) (Reverter Masía & Barbany Cairó, 2007). La consolidación de los servicios relacionados con el mejoramiento de la salud y la imagen corporal se pone de manifiesto en la relevancia que ocupan ahora en el mercado local.

A partir de la década de 1990 las actividades fitness se han ido consolidando como actividades de ocio y también como parte de la atención integral en salud (Landa, 2009) (García Ferrando & Llopis Going , 2010) (García, Bernal, Lara, & Galán , 2013). El Colegio Americano de Medicina del Deporte (*American College of Sports Medicine*, ACSM) ha realizado a partir de 2006 encuestas sobre las tendencias del mercado fitness con la intención de anticipar cuáles serán, a nivel global, las principales tendencias del fitness (Thompson, 2017), proporcionando información que ha permitido observar la evolución de distintas actividades, algunas que se manifiestan como tendencias identificadas con carácter duradero en el sector y otras que se manifiestan como moda al adquirir gran popularidad en un momento determinado y cayendo rápidamente (Thompson, 2017). En España se ha desarrollado la encuesta a partir de 2017 permitiendo orientar específicamente a las organizaciones y a los profesionales del sector fitness español (Veiga O. V., 2017)

El incremento en el número de personas que requieren servicios fitness, la diversificación en los grupos de edad, en las necesidades y motivaciones específicas, así como de los gustos y las apetencias de los usuarios de estos servicios, orientan a la necesidad de anticipar las nuevas tendencias de los próximos años, con la intención de formar el capital humano, generar los conocimientos necesarios, adquirir el equipamiento pertinente, así como acondicionar espacios seguros y adecuados para la práctica, en el presente estudio se analizaron por una parte, las características laborales de los instructores de centros fitness y a consideración de los usuarios e instructores las tendencias de actividades fitness para el 2019 en Puerto Vallarta.

El objetivo de este estudio radica en analizar las tendencias del mercado fitness de Puerto Vallarta para el año 2019, a partir de las consideraciones de profesionales y usuarios del sector, categorizar los centros fitness y comparar los resultados con estudios internacionales realizados recientemente.

MÉTODO

La presente es una investigación cuantitativa, descriptiva y exploratoria, de tipo transversal El universo de estudio son dueños, instructores y usuarios de los centros de entrenamiento, gimnasios, estudios, box de crossfit, fitness y wellnes de Puerto Vallarta, se identificaron 102 de estos centros ubicados en la ciudad. La población de estudio se estableció en usuarios de 36 de estos centros fitness.

La muestra se determinó por cuota en 237 participantes 43.45% hombres y 56.54% mujeres, el muestreo se desarrolló en dos etapas, la primera por conglomerados, la segunda etapa en snowball a partir de Google forms y su difusión a través de redes sociales (Sánchez Fernández , Muñoz Leyva, & Montorós Ríos , 2009), para la recolección de los datos se utilizó la . Encuesta nacional de tendencias en fitness en España para 2017 (Veiga, Valcarce Torrente, & King Clavero , 2017) a la cual se le agregó una sección de datos sociodemográficos, el tratamiento de los datos fue descriptivo se calcularon media, mediana y moda de los ítems de acuerdo a las necesidades del estudio, para ello se utilizaron Google forms y SPSS versión 24.

RESULTADOS

Con relación a los datos sociodemográficos de los usuarios de los centros fitness de Puerto Vallarta 43.45% son hombres y 56.54% mujeres, el promedio de edad es de 23.16 años.

El tiempo de práctica o permanencia de los usuarios en los centros fitness de Puerto Vallarta, se clasificaron en cuatro

niveles, menos de un año, de uno a dos años, tres a cuatro años y cinco o más años. En mayor medida los usuarios de los centros fitness de Puerto Vallarta reportan entre uno y dos años de práctica o asistencia a centros fitness (ver Figura1).

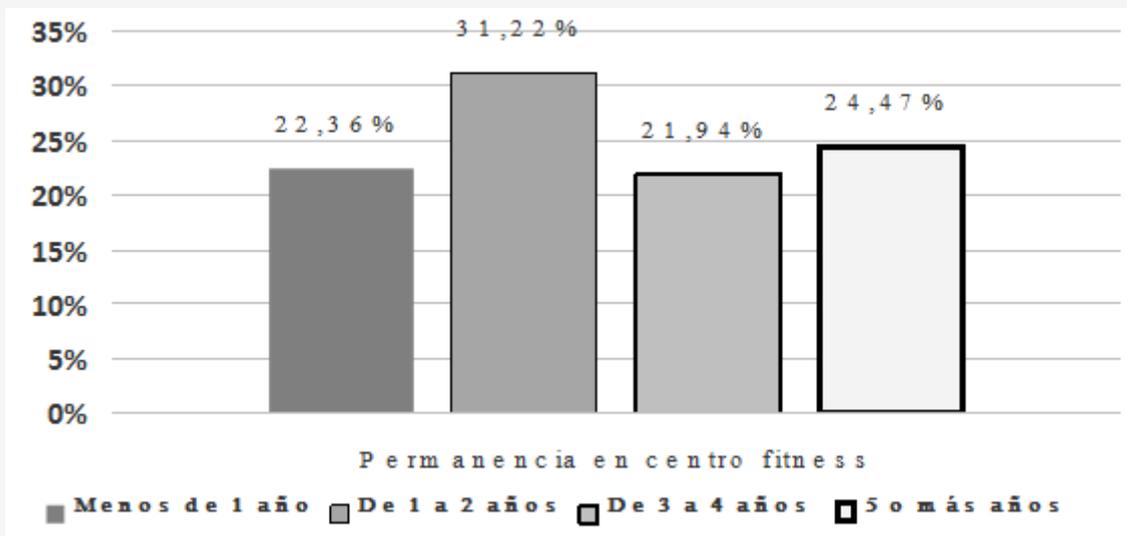


Figura 1. Tiempo de práctica o asistencia de usuarios de centros fitness en Puerto Vallarta

Los centros fitness se tipificaron como centros al aire libre, municipales, privados de bajo costo, privados de costo medio, privados de costo alto, a domicilio, privado con restricción de ingreso y estudio o boutique. Los usuarios de centros fitness de Puerto Vallarta reconocen en mayor medida a la institución donde regularmente asisten como de costo medio, seguido de costo bajo (ver Figura 2).

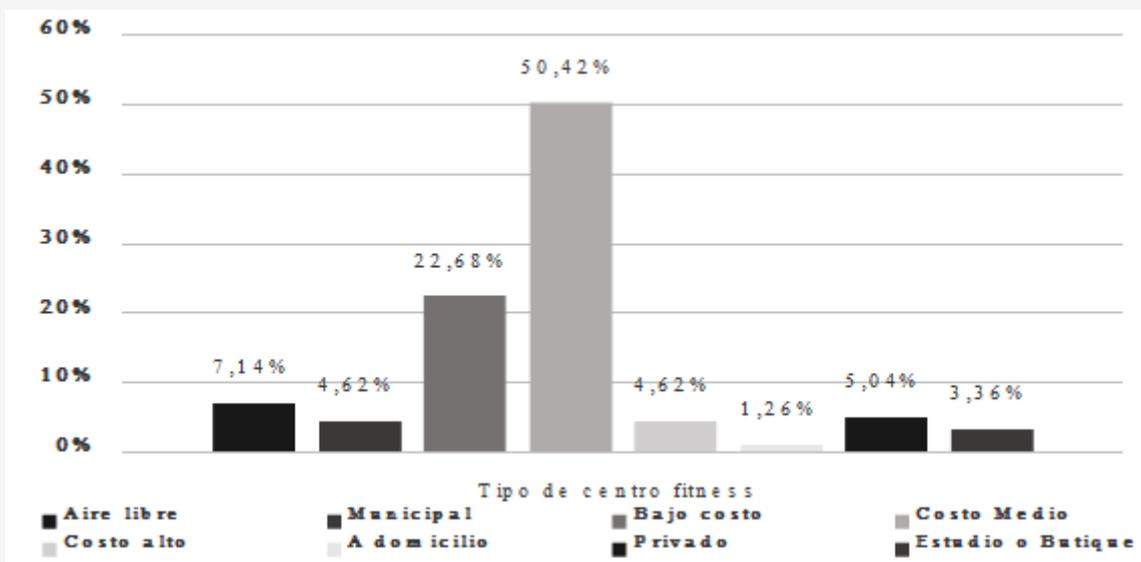


Figura 2. Tipos de centros fitness en Puerto Vallarta

Los centros fitness se categorizaron en cuatro sectores principales, fitness comercial que se define como organizaciones comerciales con ánimo de lucro, incluidos servicios de entrenadores, fitness comunitario reconocida como organizaciones públicas o de asociaciones sin ánimos de lucro, fitness corporativo que son servicios o programas fitness promovidos por empresas y son específicos para sus trabajadores y el fitness médico que se entienden como programas o servicios fitness

promovidos por organizaciones de carácter sanitario público o privado, orientados a la prevención o tratamiento de problemas de salud. Los usuarios de centros fitness de Puerto Vallarta reconocen en mayor medida a la institución donde regularmente asisten como parte del sector privado, seguido de programas del sector público (ver Figura 3).

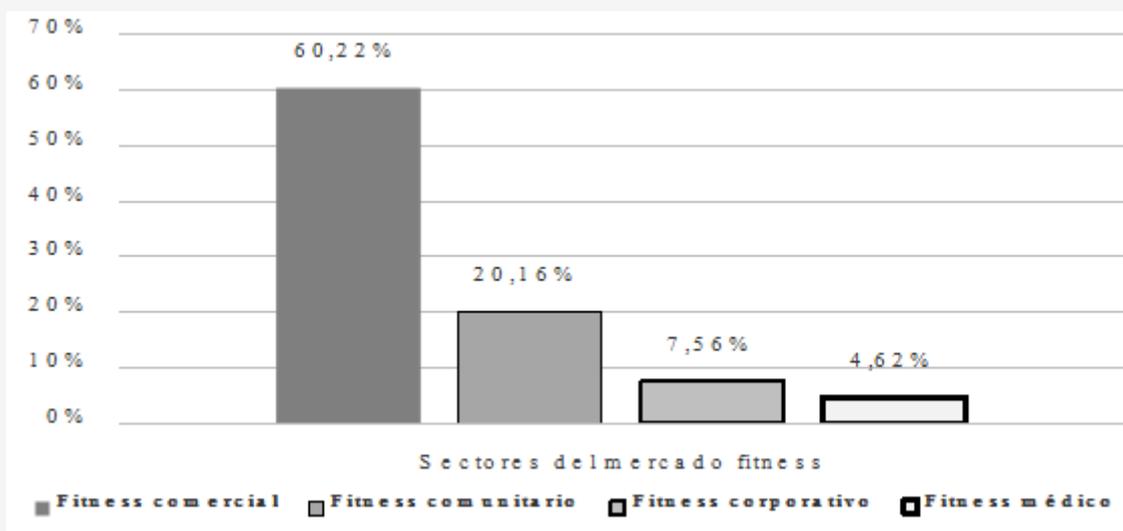


Figura 3. Sectores del mercado de fitness en Puerto Vallarta

La inversión económica de los usuarios del sector fitness de Puerto Vallarta se clasificó en tres conceptos, inversión por concepto de pago al centro de entrenamiento al que asiste, inversión en la compra de suplementos alimenticios e inversión por compra de artículos deportivos, a los cuales se les dio una temporalidad mensual. En el caso del tiempo se consideró una temporalidad semanal (Tabla 1).

Tabla 1. Inversión económica de usuarios en servicios, suplementos alimenticios y artículos fitness en Puerto Vallarta

Conceptos de inversión		Inversión en pesos mexicanos (\$)
Válidos	<i>Pago mensual al centro fitness</i>	\$ 457.88
	<i>Inversión mensual en compra de suplementos alimenticios</i>	\$ 566.36
	<i>Inversión mensual en compra de artículos fitness</i>	\$ 732.78

Las tendencias del sector fitness en 2019 en Puerto Vallarta, se consideraron una serie de preguntas sobre las actividades fitness que se ofrecen actualmente y otras que empiezan su posicionamiento en otras partes del mundo (Tabla 2).

Tabla 2. Tendencias en el mercado fitness de Puerto Vallarta 2019

Actividad relacionada con el fitness	Tendencia 2019
1 Ejercicio para combatir la obesidad en niños y adolescentes	9.16
2 Profesionales de fitness con formación, cualificados y con experiencia	8.92
3 Ejercicio y pérdida de peso	8.88
4 Ejercicio para poblaciones con enfermedades cardiometabólicas	8.87
5 Salud y ejercicio en el centro de trabajo	8.69
6 Entrenamiento personal	8.67
7 Entrenamiento de la fuerza	8.67
8 Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutriólogos, psicólogos y cultura física y deportes)	8.64
9 Entrenamiento funcional	8.49
10 Monitorización de los resultados de entrenamiento	8.48
11 Prevención/readaptación funcional de lesiones	8.47
12 Entrenamiento del CORE (músculos de la pared abdominal)	8.43
13 Entrenamiento con el peso corporal	8.40
14 Entrenamiento específico para un deporte	8.24
15 GAP (entrenamiento para tonificar glúteos, abdominales y piernas)	8.22
16 Entrenamiento en circuito	8.17
17 Corrección postural (fitness postural)	8.14
18 Grupos de entrenamiento personal	8.13
19 Actividades al aire libre	8.13
20 Regulación profesional del fitness	8.12
21 Stretching (estiramientos)	8.11
22 Programas de fitness para adulto mayor	8.06
23 Estudios de fitness y centros fitness boutique	8.05
24 CX work (les mills) (entrenamiento para tonificar abdominales, espalda y glúteos).	8.00
25 Ampliación horarios prestación de servicios (gimnasios 24 h y de horario extendido)	7.95
26 Entrenamiento Interválico de alta intensidad (HIIT)	7.93
27 Prescripción de ejercicio (derivación a programas de ejercicio por profesionales de la salud)	7.89
28 Entrenamiento de fuerza basado en velocidad	7.72
29 Servicios de fitness de bajo costo	7.70
30 Entrenamiento de fuerza excéntrico e inercial	7.63
31 Iniciativa "ejercicio es medicina" del Colegio de Medicina de USA (ACSM)	7.54
32 Clases colectivas (group training)	7.54
33 Entrenamiento pre y pos – parto	7.53
34 Crossfit	7.52
35 Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes	7.48
36 Yoga	7.43
37 Wellness coaching	7.37
38 Trabajo de tonificación con soporte musical (bodypump y similares)	7.37
39 Rodillos de flexibilidad y movilidad (foam roller)	7.32
40 Body attack (les mills) (entrenamiento basado en movimientos de distintas disciplinas deportivas)	7.27
41 Tecnología portátil relacionada con el deporte (pulseras, relojes)	7.24
42 Ciclismo indoor (spinning)	7.24
43 RPM (les mills) (ciclismo indoor, se pedalea al ritmo de la música)	7.21
44 Body vive (les mills) (entrenamiento de bajo impacto con pelotas y pesas, acompañado de música).	7.12
45 Body balance (les mills) (entrenamiento que se basa en el yoga, tai chi y pilates)	6.96
46 Carrera de obstáculos	6.91
47 Pilates	6.91
48 Fitness Inmersivo (combinación de ejercicios tradicionales con productos híbridos como instructores virtuales, visores de realidad virtual, pantallas 360º)	6.91
49 Zumba y otras actividades Dance Fitness	6.89
50 ShBam (les mills) (entrenamiento que combina movimientos de baile sencillos y sexis)	6.83
51 Aquapilates	6.82
52 Bloggers/Influencers de fitness	6.60
53 Entrenamientos online	6.59
54 Clases virtuales	6.27

Se pidió a los participantes una ponderación del 1 a 10 para establecer el nivel de relevancia para las actividades fitness durante 2019, se calculó la media en las respuestas para enlistar las actividades más relevantes (las más cercanas a 10) a las menos relevantes.

Tabla 3. Tendencias internacionales, españolas y locales del mercado fitness

Tendencia encuesta internacional 2017 (Thompsom 2016)	Tendencia encuesta nacional (España) 2018 (Veiga, et, al, 2017)	Tendencia encuesta local (Puerto Vallarta) 2019 (Gómez et, al, 2018)
1 Tecnología portátil (“vestible”)	***Personal formado, cualificado y experimentado	Ejercicio para combatir la obesidad en niños y adolescentes
2 Entrenamiento con el peso corporal	Entrenamiento funcional	***Personal formado, cualificado y experimentado
3 **Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	**Ejercicio y pérdida de peso	**Ejercicio y pérdida de peso
4 ***Personal formado, cualificado y experimentado	**Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Ejercicio para poblaciones con enfermedades cardiometabólicas
5 Entrenamiento de fuerza	Entrenamiento personal	Ejercicio en el centro de trabajo

Las **variables escritas en negrita** muestran las coincidencias entre las principales tendencias de los tres estudios, ** coinciden en dos estudios, *** coinciden en los tres estudios

Con relación a la inversión de tiempo semanal se estableció que la media de horas por semana de asistencia a los centros fitness es de 6.85 horas.

DISCUSIÓN

Analizar las tendencias del mercado fitness de Puerto Vallarta para el año 2019, fue el objetivo de este estudio, a partir de las consideraciones de profesionales y usuarios del sector, categorizar los centros fitness y comparar los resultados con estudios internacionales realizados recientemente, con relación a esto el estudio reportó que los centros fitness con costo medio son los más concurridos en Puerto Vallarta y las principales tendencias para el 2019 son ejercicio para combatir la obesidad en niños y adolescentes, contar con personal formado, cualificado y experimentado y programas de ejercicio y pérdida de peso.

Los resultados sobre el mercado fitness en Puerto Vallarta con coincidentes con los resultados reportados por Veiga en la Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2018, con relación a la necesidad de contar con personal formado, cualificado y experimentado y la oferta de programas de ejercicio para la pérdida de peso (Veiga O. V., 2017), el presente estudio también presenta concordancia con relación a los resultados del estudio de Thompsom Worldwide survey of fitness trend for 2017, con relación a contar con personal formado, cualificado y experimentado (Thompsom, 2016). Por el contrario, no se encontraron investigaciones con resultados similares con relación a programas de ejercicio para combatir la obesidad en niños y adolescentes, ejercicio para poblaciones con enfermedades cardiometabólicas y programas de ejercicio en el centro de trabajo.

El estudio favorece la oportunidad de contar con información relevante del contexto local que permitirá por una parte, que las Instituciones de Educación Superior de la región formen el personal cualificado para el desarrollo de las actividades que la comunidad de Puerto Vallarta demanda, también sugiere la necesidad de una regulación profesional en el ámbito del entrenamiento, la musculación y la prescripción del ejercicio para la salud, el estudio brinda información que puede ayudar a los empresarios locales relacionados con el fitness a contar con instalaciones y equipamiento adecuadas para las nuevas tendencias así como anticipar líneas de negocio.

Algunas limitaciones se pueden hacer presentes en el estudio, particularmente pudiera ser que en las respuestas de los cuestionarios se encuentre un cierto sesgo de subjetividad de los participantes.

CONCLUSIÓN

Los centros fitness de costo medio son los más concurridos en Puerto Vallarta y las principales tendencias para el 2019 son ejercicio para combatir la obesidad en niños y adolescentes, contar con personal formado, cualificado y experimentado y

programas de ejercicio y pérdida de peso.

Los resultados expuestos sugieren la necesidad de regular el ámbito profesional del entrenamiento, la musculación y la prescripción del ejercicio para la salud, e incrementar la oferta de programas de entrenamiento para la reducción de peso corporal en distintos grupos poblacionales, así como, programas de actividad física para personas con enfermedades cardiometabólicas.

REFERENCIAS

1. Amorós, J., & Poblete Cazenave, C. (2013). Aspiraciones de los emprendedores en Chile y el mundo 2012. *GEM Global entrepreneurship monitor*, 15-19.
2. Garcia Ferrando , M., & Llopis Going , R. (2010). Ideal democrático y bienestar personal. *Madrid: Catálogo de Publicaciones de la Administración General del Estado*.
3. García, J., Bernal, A., Lara, A., & Galán , P. (2013). La calidad percibida de servicio y su influencia en la fidelidad de. *Escritos de Psicología* , 26-34.
4. Landa, M. I. (2009). Subjetividades y consumo corporales: un análisis de las prácticas del fitness en España y Argentina. *Razón y palabra*, 12-18.
5. Packianathan , C., & Kyungro , C. (2000). Objetivos y Estándares de Calidad en Servicios Deportivos. *EconPapers*, 1-22.
6. Reverter Masía , J., & Barbany Cairó, J. (2007). Del gimnasio al ocio-salud. *Centros fitness, Fitness Center, Fitness & Wellnes, Spa, Balnearios, Centros de Talasoterapia, Curhotel. Apuntes. Educación Física y Deportes*, 59-68.
7. Sánchez Fernández , J., Muñoz Leyva, F., & Montorós Ríos , F. J. (2009). ¿Cómo mejorar la tasa de respuesta en encuestas online?. *Revista de Estudios Empresariales*, 8-14.
8. Sánchez-Oliver, A. J., García-Fernández, J., Grimaildi-Puyana, M., & Feira, A. (2017). Oportunidades de emprendimiento: Evaluación de las tendencias relacionadas con la actividad física y el deporte. *ACSM Journal of Sports Sconomics & Management*, 2-13.
9. Thompson, W. R. (2017). Worldwide survey of fitness trend for 2018. *Health & Fitness Journal de ACSM*, 10-19.
10. Thomsom , W. R. (2016). Worldwide survey of fitness trend for 2017. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 8-17.
11. Veiga, O. L., Valcarce Torrente, M., & King Clavero , A. (2017). Encuesta nacional de tendencias en fitness en España para 2017. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 108-125.
12. Veiga, O. V. (2017). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2018. *Retos*, 279-285.