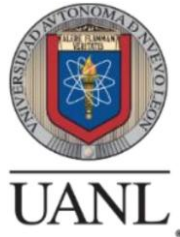


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN FOD



**Programa para la Difusión de Pilates Reformer
a través de Facebook e Instagram**

Por: LCE Patricia Isabel Villarreal Camarillo

Reporte de prácticas:

Como requisito parcial para obtener el grado de
MAESTRÍA EN COMUNICACIÓN DEPORTIVA
CON ORIENTACIÓN EN PERIODISMO DEPORTIVO

Asesor: MC Juan Ramón Piña de la Fuente

Reporte finalizado. Vo.Bo.:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Comunicación Deportiva por la Facultad de Organización Deportiva, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Reporte de Prácticas titulado “Programa para la Difusión de Pilates Reformer a través de Facebook e Instagram” realizado por la L.C.E Patricia Isabel Villarreal Camarillo, sea aceptado por su defensa como oposición al grado de Maestra en Comunicación Deportiva con Orientación en Periodismo Deportivo.

COMITÉ DE TITULACIÓN



MCC Juan Ramón Piña de la Fuente

Asesor Principal

**Jorge
Isabel
Zamarripa**



Firmado digitalmente por
Jorge Isabel Zamarripa
Rivera Fecha: 2025.07.21
14:15:40

Dr. Jorge Isabel Zamarripa Rivera
Subdirección de Estudios de Posgrado e
Investigación de la FOD

Nuevo León, julio de 2025

Índice

Resumen	4
Introducción	5
Planteamiento del problema	7
Metodología	8
Caracterización.....	12
Nivel de Aplicación	14
Propósitos.....	15
Tiempo de realización	16
Estrategias y actividades.....	17
Recursos.....	18
Producto	19
Resultados.....	20
Conclusiones.....	21
Referencias.....	22
Agradecimiento	24

Resumen

El método Pilates de activación física no es muy conocido en la sociedad y por ende su práctica no es muy popular en la Zona Metropolitana de Monterrey, Nuevo León. Existe mucha desinformación acerca de esta disciplina, surgida en Alemania y mundialmente practicada.

Este proyecto, denominado “Difusión de Pilates Reformer a través de Facebook e Instagram”, se realizó en el periodo Agosto - Diciembre de 2024. Consistió en difundir información relacionada al estudio DoMa Pilates Reformer con el fin de posicionarlo ante potenciales clientes del sector Cumbres.

En el desarrollo técnico de la actividad, durante las clases diarias, se organizaron sesiones consistentes en retos o temáticas festivas que fueron video grabadas para su publicación en redes de la empresa facilitadora de este Reporte.

El objetivo del proyecto se cumplió, ya que, en agosto de 2024, inicio de este Reporte, la cuenta de Facebook tenía 4,900 seguidores y después de poner en práctica el programa de difusión incrementó a 5,197 (6.06%).

Por su parte, la cuenta de Instagram de la empresa presentaba 1,500 seguidores y subió a 1,875, cumpliendo así con un 25% de aumento y obteniendo el alcance pretendido.

En cuanto a la percepción y aceptación del Pilates Reformer por parte de la comunidad tras la aplicación de las estrategias de difusión, y sobre el análisis de los resultados en redes, se reporta que aún se debe reforzar la totalidad de la campaña mediática y buscar la posibilidad de publicitarse en medios del sector.

Introducción

Es un proyecto estudiantil en el cual se busca difundir y compartir la práctica del Pilates Reformer. Principalmente que se expanda para que tenga el mayor alcance posible y el mayor número de personas puedan conocerlo para después practicarlo.

Esta disciplina es poco conocida y carece de difusión en los medios de comunicación, por lo que representa una oportunidad para posicionarla en la comunidad.

Joseph Pilates en 1880 nació en Dusseldorf, Alemania. Durante su infancia sufrió asma y fiebre reumática. Quizá por esta razón se interesó por la actividad física. En 1912 se traslada a Inglaterra. Durante la Primera Guerra Mundial fue apresado por su origen alemán. Quedó detenido en un campo especial, en Lancaster y en la Isla del Hombre, y allí dedicó su tiempo libre a desarrollar sus ideas sobre salud y forma física. Este hecho no le pasó desapercibido al ejército inglés, que lo contrató para que aplicara su técnica como un modo de rehabilitación de los heridos de guerra. Para esto desarrolló una técnica en la que era posible trabajar con un espacio reducido, rehabilitando pacientes sin capacidad ambulatoria. Instaló resortes que quitaba de las camas y los fijó en las paredes para que pudieran apoyar sus maltrechas extremidades mientras hacían los ejercicios.

Para los más débiles y enfermos montó sobre las camas un sistema de poleas y cuerdas para ejercitar los músculos, lo cual fue el origen de algunas de las posteriores máquinas por él ideadas, como el Reformer, Trapecio, Silla y Barril. Con el tiempo desarrollaría un gran número de ejercicios para ser realizados en ellas, así como otros para ser practicados simplemente en el suelo, sobre una colchoneta.

Después de la guerra, regresó a su país natal, y colaboró con la Policía. A esta altura su éxito en el entrenamiento físico había atraído la atención de las autoridades alemanas y fue reclutado por el ejército. Fue entonces cuando Pilates decidió dejar su país y partir hacia Estados Unidos y en 1923 se traslada a Nueva York, conociendo en el viaje a una enfermera, Clara, que luego sería con la que instalaría su primer estudio y a quien convertiría en su esposa.

En años recientes el método de Pilates Reformer volvió a ser utilizado en el área de la rehabilitación física ante todo en hospitales privados que canalizan el servicio a estudios profesionales que ofrece el sistema.

También en estos años el método empezó a utilizarse como parte de la preparación física de futbolistas profesionales y también de su rehabilitación en sus casos de lesión, lo mismo para deportistas profesionales de otras disciplinas.

Uno de los primeros casos de deportistas españoles reputados que se hizo conocido con la implementación del Pilates Reformer fue Raúl, delantero estrella del Real Madrid, quien recurrió a este método para mejorar sus problemas de espalda.

Planteamiento del problema

Esta disciplina es poco conocida y carece de difusión en los medios de comunicación, por lo que se hace necesaria su propagación.

Este estudio busca diseñar, implementar y evaluar un programa de difusión de Pilates Reformer del estudio DoMa, para aumentar la visibilidad de este método de actividad física, que ofrece muchos beneficios en temas de salud.

Es por ello que, la comunicación deportiva es la mejor opción para dar a conocer toda esta información y que llegue al mayor número de personas a través de las redes sociales previstas y posteriormente en los medios tradicionales.

Una vez fundamentado este proyecto escolar, y después de probarlo durante seis meses, podría ampliarse a los medios de comunicación como prensa, radio, televisión e Internet, para, de igual manera, llegar a la mayor población posible.

El impacto que se busca tener con este proyecto es que, mediante Facebook e Instagram, se logre conocer la práctica del Pilates Reformer y que poco a poco esta sea una disciplina que se desarrolle con normalidad.

Impactando a la población que practica esta actividad y a los nuevos adeptos que se sumen al programa, y mostrar que cualquier persona puede practicar el Pilates Reformer, tanto en la rama masculina como en la femenina, igualmente para jóvenes o adultos e incluso adultos mayores, llegando también a personas con alguna lesión y personas con enfermedades crónico degenerativas.

La grabación audiovisual diaria de los retos físicos y de clases con temáticas festivas, como incrementar la participación masculina, de mujeres embarazadas, personas de la tercera edad o de eventos como el Día de San Valentín, Día del Grito de la Independencia, Halloween y Fiestas Decembrinas, se compartirán en Facebook e Instagram, esperando que la estrategia tenga el mayor alcance posible se manifieste interés en esta actividad física.

Metodología

Este proyecto representa un área de oportunidad muy grande ya que en la actualidad hay pocos estudios de Pilates Reformer, pues influye mucho el alto costo de los paquetes que se ofertan, además de estar ofreciendo salud y un estilo de vida saludable, el equipamiento con el que se trabaja suele ser de alto costo, pues el material con el que está hecho el Reformer es “Huatulco”, una madera resistente y que no tiene un tipo de modificación, agregando así que el estudio debe contar con de seis a 10 camas aproximadamente.

Los cambios de intervención que ofrece este proyecto, es que no solo serán publicaciones que cualquier otro estudio pueda ofrecer. En este caso se enfocará específicamente en videos con alguna temática en particular, por ejemplo, alguno de los mitos que hay sobre el Pilates es que solo las mujeres pueden practicarlo, cuando es totalmente falso. El sector masculino no está limitado a practicar esta disciplina, sin embargo, se cree eso ya que hay mucha desinformación al respecto pues se dice que “no tiene beneficios, “es muy fácil, solo es acostarse”, no ayuda en nada.... Estas son aseveraciones que son comunes escucharlas de parte de quien postula este trabajo, de varones a quienes se les proporciona información para que participen en esta actividad física.

Sin embargo, la misma practica nos deja la experiencia de que muchos varones, al implicarse en esta actividad terminan reconociendo que esta tiene dificultades físicas por su grado de exigencia.

Los temas del embarazo y el post parto también son importantes, ya que se cree que se debe estar el mayor tiempo en reposo, pero diversos estudios indican que realizar actividad física durante los meses de gestación ofrece grandes beneficios a la hora del parto, y de igual manera tres meses del post parto se recomienda la práctica de actividad física. Las personas adulto mayor suelen ser sedentaria y el hecho que practican alguna disciplina, impacta a la sociedad. Con nuestros videos queremos lograr ese impacto en las redes sociales, en todos los sectores posibles, principalmente los anteriormente

mencionados, que no importa si padeces alguna condición crónica degenerativa, el Pilates Reformer es una actividad física adaptada para cualquier persona que desee practicarlo.

Redes sociales en México

En México, las redes sociales son utilizadas con propósitos o necesidades muy diferentes, ya sea como medios de comunicación para difundir diversas noticias, promoción de negocios y productos y entretenimiento, o simplemente interactuar con personas de alrededor o incluso de entornos más lejanos, como el mundial.

A través de estas redes se mantiene un contacto con amigos, familiares, colegas, conocedores de un tema de mutuo interés, y es, por medio de plataformas como Facebook e Instagram, entre otras, que se permite la comunicación a través de mensajes, comentarios, videos, publicaciones e incluso llamadas y videollamadas.

El estudio elaborado por We Are Social y Meltwater (2023) señala que en México hay 94 millones de usuarios activos en redes sociales. Lo que representa un 73.4% de la población nacional. En comparación con el año anterior, hubo una disminución del 4.9% en el uso de las redes sociales, lo que significa que hay 8.5 millones de usuarios menos con actividad en social media.

Para efectos de este trabajo se optó por las plataformas Facebook e Instagram por ser de las de mayor penetración en la población mexicana. La Asociación de Internet MX y Statista realizaron el estudio “Las redes sociales más populares en México en 2022” y mencionan lo siguiente:

Facebook se mantiene como la primera plataforma con 61 millones de usuarios (92.9%) y se destaca como el quinto mercado más grande del mundo en esta red. Facebook ganó popularidad y a pesar de que se considera que ha disminuido su productividad en 2022 y que pudo ser catalogada como tóxica por algunos casos controversiales que manejó, fue una de las redes sociales más utilizadas a nivel mundial.

Instagram se ha convertido en la tercera red social preferida por los mexicanos con alrededor de 36 millones (79.4%) de usuarios en el país. Además de ser una plataforma que, aunque su principal objetivo era compartir fotos y vídeos, ahora un gran porcentaje de consumidores la han utilizado como parte importante en estrategias de marketing digital debido a su alcance y bajos costos en publicidad.

Teorías de comunicación

Este proyecto se apega a la Teoría de Audiencia, por ser la que más se relaciona a las necesidades de la actividad a difundir, de la empresa – negocio y de la población a informar. Esta teoría trata diversas relaciones, entre los medios y las audiencias. Con su aplicación se buscó concluir que, hoy en día en comunicación son más importantes y determinantes las audiencias que los medios, como lo señala Martínez (2006).

Halloran y Jones (1987: 77-78) señalan que el actuar de los medios tiene cierto determinismo tecnológico. Para ellos, los medios no sólo influyen por sus contenidos, sino simplemente por los recursos técnicos que utilizan, como técnicas de video grabación, velocidades, efectos de sonido, etc.

McLuhan (1962) sostuvo que “el medio es el mensaje” ya que, según él, el problema más apremiante no se encuentra tanto en los contenidos, sino en el desenvolvimiento de los medios como tales. Gronowski (2003: 205), citado en Soberón (2005: 26) sostiene que “las tecnologías usadas para comunicar, antes que ser auxiliares en el transporte de señales e informaciones, son factores formales que modelan las relaciones sociales y la psique humana”.

Teoría de la Audiencia Activa – modos de actividad

Soberón (2005: 22) señala que el Internet ha dado gran oportunidad a la actividad de la audiencia. En la sociedad de la información, caracterizada por la informática, añade este autor, empiezan a desaparecer los receptores y surge un nuevo usuario de los medios electrónicos más consciente y activo, por la posibilidad que este tiene de ser él mismo emisor de contenidos y de poder interactuar con otras personas a distancia.

Estrategias de difusión

Para la realización de este proyecto de difusión se establecieron las siguientes estrategias de comunicación, que fue la manera en que se trabaja durante el tiempo anteriormente señalado, cumpliendo así con la estructura y objetivos previamente planteados.

- Compartir diariamente en Facebook e Instagram historias de cada una de las sesiones en redes sociales, etiquetando a quienes participen para que ellos mismos los compartan en sus cuentas y pueda llegar al mayor número de sus contactos.
- Publicar en ambas redes dos videos cada fin de semana para generar mayor proyección al ser constante.
- Ofrecer un buen servicio al cliente interactuando de manera inmediata para resolver dudas o aclaraciones.
- Compartir promociones e invitaciones al contratar un paquete.
- Una forma para que el anunciante o la agencia compre espacios en medios por debajo del precio de las tarifas, especialmente en radio o televisión, es el intercambio comercial, que para el caso del estudio en DoMa Pilates Reformer se ofrecerían cierto número de clases a cambio de que espacios publicitarios.

Caracterización

Este programa de Difusión del Pilates Reformer se aplicará en el estudio “DoMa Pilates Reformer” que pertenece al sector privado, ubicado en Plaza Fórum Cumbres en la Av. Real de Cumbres cruce con Av. Ruiz Cortines, en el municipio de Monterrey, Nuevo León. Cuenta con 8 camas Reformer, que son los que se utilizan en cada sesión, ideando así que, por clase, las ocho camas puedan ser utilizadas por las clientas o clientes.

Además de las camas, que son la herramienta principal, se cuenta también con accesorios que pueden complementar la práctica de las sesiones, como lo son pelotas de gel en diferentes tamaños, aros, cintas resistentes, mancuernas, bastones, entre otros más.

El estudio cuenta con un espacio justo y necesario para tomar las clases, ya que además del lugar donde están las camas, se cuenta con una recepción donde se hace la labor de ventas, así como un baño y zona de limpieza.

Los horarios que se manejan en el estudio es de lunes a viernes de las 06:00 horas a 12:00 horas en el turno matutino. Y por las tardes es de 17:00 horas a 21:00 horas. Los horarios en los que deseen acudir las clientas no tiene que ser fijo, pueden acudir en el horario que deseen siempre y cuando haya disponibilidad, verificando la información y reservando en la aplicación, consumiendo así sus sesiones disponibles del paquete que hayan adquirido.

Estos son los paquetes vigentes:

-

1 mes

- \$900 por 4 sesiones al mes
- \$1300 por 8 sesiones al mes
- \$1700 por 12 sesiones al mes
- \$2000 por 16 sesiones al mes
- \$2400 por 20 sesiones al mes

- Bimestre con el 10% de descuento

- 8 sesiones de \$2,600 a \$2340
- 12 sesiones de \$3400 a \$3060
- 16 sesiones de \$4000 a 3,600
- 20 sesiones de \$4,800 a \$4,320

- Trimestre con el 15% de descuento

- 8 sesiones de \$3900 a \$3315
- 12 sesiones de \$5100 a \$4335
- 16 sesiones de \$6000 a \$5100
- 20 sesiones \$7200 a \$6120

Actualmente, DoMa Pilates Reformer cuenta con 83 clientas activas, considerando que el 60% acuden a sus sesiones en el horario matutino, (ya que hay más horarios disponibles) y el 40% en el turno vespertino.

Nivel de Aplicación

El proyecto de difusión se desarrolló en la Zona Cumbres, al poniente de Monterrey, ya que ahí se encuentra ubicado el estudio, pues mediante una investigación observacional se dio a conocer que la mayoría de las personas que acuden, viven en los alrededores de la plaza donde se encuentra el local abarcando colonias como Cumbres Renacimiento, Cumbres Elite, Cerradas de Cumbres, Paseo de Cumbres, Cumbres San Agustín, Cumbres Oro y Las Lomas, dichas colonias son consideradas con un nivel socioeconómico tipo C+, este segmento incluye a aquellos que sus ingresos y/o estilo de vida es ligeramente superior a los de clase media), según el estudio de perfil sociodemográfico hecho por estimaciones de Market Data México, con datos del INEGI (2022). Sin embargo, no se limita a una sola población, toda persona que desee practicar el Pilates Reformer es bienvenido en este estudio.

Se tuvo la iniciativa de crear el proyecto a principios del año 2023, donde se estudiaron diversas situaciones que se presentaban en el Método del Pilates Reformer, desde el hecho de en qué consistía, su práctica y aplicación.

La difusión que se hará en el proyecto, será que a través de Facebook e Instagram se harán diversas publicaciones para llegar a más personas y hacer crecer los números de seguidores e interacciones, así como interés en la práctica del PR en DoMa Pilates Reformer. Estableciendo así estrategias y actividades, en las cuales, de manera diaria se publicarán historias en ambas plataformas para compartir e invitar a que se asista a practicar el PR. De igual manera, cada fin de semana se harán publicaciones para generar más interacción y agregando también videos donde haya retos con temáticas diferentes referentes a las festividades que se conmemoran a lo largo del año.

Propósitos

Objetivo general

Difundir la actividad física del estudio DoMa Pilates Reformer a través de Facebook e Instagram en colonias del sector Cumbres de Monterrey, Nuevo León.

Objetivos específicos

- - Analizar la percepción y aceptación del Pilates Reformer por parte de la
- comunidad tras el programa de difusión.
- Lograr el mayor alcance posible en redes sociales.
- Analizar los resultados en redes sociales (vistas, me gustas, compartidos) con el
- fin de evaluar y/o reforzar el proyecto de difusión.
- Incrementar el número de clientes en el estudio DoMa Pilates Reformer.

Tiempo de realización

[illegible]

Estrategias y actividades

Actividades realizadas para la obtención de información, análisis y toma de decisiones que dieron forma al proyecto:

- - Impartir y compartir diario en Instagram y Facebook historias de cada una de las sesiones en redes sociales, etiquetando a quienes participen para que ellos mismos los compartan en sus cuentas y pueda llegar al mayor número de sus contactos.
- Publicar en ambas redes dos vídeos cada fin de semana para generar mayor proyección al ser constante.
- Ofrecer un buen servicio al cliente interactuando de manera inmediata para resolver dudas o aclaraciones.
- Compartir promociones e invitaciones al contratar un paquete.

Una forma para que el anunciante o la agencia compre medios por debajo del precio de la lista de tarifas, especialmente en radio o televisión, es el intercambio. (se ofrecen cierto número de clases a cambio de que compartas nuestro servicio...)

Recursos

Humanos:

- Instructor de Pilates Reformer para impartición de clases de la actividad física en mención.

Creador multimedia, encargado de grabar y editar el material audiovisual.

Creadores de contenido o influencer, encargados de compartir historias.

- Económicos:

La ventaja de desarrollar este proyecto de reporte de prácticas contó con el beneficio de tener a disposición el personal y equipo de la empresa, que ofreció todos estos recursos como facilidades para este trabajo, por lo que la autora solo erogó la cantidad de \$500,00 MX por la impresión de 200 flayers publicitarios.

- Materiales:

Cámara fotográfica marca Canon modelo EOS Rebel T6

Lente fotográfico marca Canon EFS 18-55 mm 3.5-5.6

Teléfono móvil iPhone XS

Tripié marca TONEOF 170cm

Programa de edición de videos Picsart

Equipamiento del estudio: 8 reformers modelo clásico, 8 pelotas de gel, 8 aros, 8 cintas y mancuernas; kits de limpieza de camas.

Producto

Las estrategias de difusión para el estudio de DoMa Pilates Reformer consistió en la creación de contenido para Facebook e Instagram. Esto mediante videos y publicaciones en los diferentes tipos de ambas plataformas, por ejemplo, videos en las historias publicados de manera diaria durante cada una de las clases cursadas, así como también videos publicados en el perfil de ambas redes prolongando así más tiempo de visualización y permanencia en ambas páginas.

Se recomienda que los contenidos sean publicados de manera constante, etiquetando quienes participan en las clases para que ellos mismos lo puedan compartir y haya una mayor difusión. Considerando también que, los vídeos serán cortos, aproximadamente de 15 segundos al estar en historias, y también de una manera dinámica y llamativa, agregando canciones, stickers de interacción, encuestas breves, logrando así, que quien las vea, participe e interactúe con la cuenta.

Además, se buscó que, mediante la propagación del proyecto, se logre llegar a medios masivos, así como también a medios dentro del sector, como revistas comerciales, panorámicos de la ciudad, medios de comunicación tradicional, creando así, mayor impacto y alcance del proyecto.

Resultados

Al inicio de este semestre, es decir, en agosto de 2024 en la cuenta de Instagram contábamos con solo 1,500 seguidores, y al paso del tiempo, (cuatro meses aproximadamente) y los videos publicados (10 reels de este proyecto, agregando además videos de manera general por parte del estudio), al día de hoy, 13 de diciembre del 2024, se logró subir a 1,875 seguidores, cumpliendo así con el 25 % de aumento para cumplir con el objetivo de ir incrementando de seguidores obteniendo un mayor alcance en redes sociales.

Tabla 1.
Estadísticas en redes sociales al inicio y fin del proyecto.

	Agosto		Diciembre		Incrementos (%)	
	Facebook	Instagram	Facebook	Instagram	Facebook	Instagram
Seguidores	4900	1500	5,197	1,875	6.06	25
Interacciones	7,000	5223	9,400	8,524	34.28	63.20
Videos temáticos	1	1	20	10	1.9	110
Alcance (publicidad)	15,000	10.6%	17,000	26.6%	13.33	150.94

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a estadísticas en Facebook, al inicio se contaron con 4,900 seguidores, incrementando así a fin de año a 5,197. Además, se encuentra una sección que tiene el 100% de recomendaciones añadiendo comentarios tales como “Amo!! 100% recomendables las clases/ clases muy bien preparada”, “la instructora observa lo que haces y te corrige las posturas” entre otras más.

A comparación de los videos que normalmente se publican en la cuenta de DoMa Pilates, se pudo observar que los videos con temáticas contaban con más likes y comentarios de lo que normalmente se obtenían. Concluyendo así, que llamaban más la atención y sobre todo hacían que hubiera más interacción con la comunidad.

Conclusiones

Recordemos que el principal objetivo del proyecto “Programa de Difusión de Pilates Reformer a través de Facebook e Instagram” es dar a conocer la práctica de esta disciplina, que por medio de las redes sociales tenga el mayor alcance posible y que pueda llegar a una alta cantidad de mercado posible, para que se interesen en el Pilates y deseen practicarlo en el estudio.

Desde un inicio se planteó que la manera en que se haría su difusión sería mediante la particularidad y diferenciación de otros estudios de Pilates Reformer para ser innovadores y llamar la atención, esto mediante la publicidad que se le daría Facebook e Instagram, pero con temáticas diferentes, (efemérides del mes, retos entre alumnas, etcétera) analizando así, que este tipo de videos y publicidad son los que mueven más los números en las plataformas de Instagram y Facebook.

Por momentos se encontraron algunas dificultades a la hora de realizar nuestro proyecto, sobre todo en las clases, pues en algunas ocasiones se tendrían que coordinar a las alumnas para que las sesiones estuvieran lo más llenas posibles, afortunadamente fue un tema que se pudo resolver casi de manera inmediata. Posterior a ello, no se encontraron más problemáticas pues solo consistía en grabar, editar y publicar las sesiones.

El Pilates Reformer es una actividad física ampliamente recomendada, pero carece de mucha difusión, a pesar de que se mueve cada vez más en nuestra sociedad, es importante practicarlo con la técnica correcta, y una vez observando los beneficios que te ofrece, recomendarlo cada vez a más personas, para que mucha gente se entere de lo que es el Pilates Reformer.

Se recomienda la participación de personas reconocidas para impactar con más certeza en la población.

Referencias

- 10 Beneficios de Hacer Pilates para tu Salud | Bupa Latinoamérica. (s. f.).
- AMAIP. (s. f.). Capacitación del método Pilates Reformer. Asociación Mutual Argentina.
- Balandin, J. (2023, 5 noviembre). 7 Formas de dar a Conocer tu Negocio. Instituto Emprende. <https://institutoemprende.com/dar-a-conocer-tu-negocio/>
- Campines Barría, F. J. (2024). Instagram como estrategia de marketing digital en comercios minoristas. *Revista Saberes APUDEP*, 7(1), 151–164.
<https://doi.org/10.48204/j.saberes.v7n1.a4694>
- Clasificación de niveles socioeconómicos en México según la AMAI – Fernando Gutiérrez. (2004, 2 junio). <https://www.fergut.com/clasificacion-de-niveles-socioeconomicos-en-mexico-segun-la-amai/>
- González-Gálvez, N., De Baranda, P. S., García-Pastor, T., & Aznar, S. (2012). Método Pilates e Investigación: Revisión de la literatura. Redalyc.org. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54224840012>
- Islas, O. (s. f.). *Cifras sobre jóvenes y redes sociales en México*. Deleted Journal. <https://doi.org/10.59057/iberoleon.20075316.201519484>

Marco, H. (s. f.). Origen, historia y evolucion de pilates. Estudio Pilates Helena Marco. <https://pilates-helenamarco.es/pilates/origen-historia-evolucion-pilates/>

MarketDataMéxico. (s. f.). MarketDataMéxico Perfil sociodemográfico: Colonia Cumbres 4to Sect Secc B, Monterrey, en Nuevo León. <https://www.marketdatamexico.com/es/article/Perfil-sociodemografico-Colonia-Cumbres-4to-Sect-Secc-B-Monterrey-Nuevo-Leon>

Pontificia Universidad Javeriana Seccional Cali. (2020). *Normas APA* (7ma edición, Vol. 37).

Rodríguez-Díaz, L. (2017, septiembre). Efectividad de un programa de actividad física basado en el método Pilates en el embarazo y el parto. Science Direct

Russell, J., Lane, W., & Whitehill, K. (s. f.). Capítulo 5. La agencia de publicidad, servicios de medios y otros servicios. *K L E P P N E R Publicidad*. <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24822w/merged.pdf>

Teorías de la Comunicación en Universidad Católica A

Universidad Católica Andrés Bello – Núcleo Guayana y Martínez Terrero, J (2006).

Valverde, I. (2021, 6 septiembre). Los deportistas profesionales eligen pilates. Fuente Pilates. Recuperado 6 de septiembre de 2024, de <https://www.fuentepilates.es/los-deportistas-profesionales-eligen-pilates/>

Agradecimiento

Agradezco al Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías (CONAHCyT) por el apoyo que me otorgó a través del programa de Becas Nacionales para la realización de mis estudios de Posgrado y de mi producto de Informe de Prácticas (Programa para la Difusión de Pilates Reformer a través de Facebook e Instagram) así como para la participación en eventos de difusión o divulgación científica y la obtención del Grado de Maestría en Comunicación Deportiva con Orientación en Periodismo Deportivo.