

# Ginásios e Health Clubs em Portugal: Estaremos perante uma República das Bananas?

## Gyms and Health Clubs in Portugal: Are we facing a Banana Republic?

Diogo S. Teixeira<sup>1,2\*</sup>, Diogo Monteiro<sup>3,4</sup>, Filipe Rodrigues<sup>3,4,5</sup>, Ana M. Sousa<sup>1</sup>, César C. Chaves<sup>6</sup>, Luís Cid<sup>3,4</sup>

CARTA AO EDITOR | LETTER TO THE EDITOR

### RESUMO

A prática profissional dos agentes relacionados com os ginásios e *health clubs* nacionais tem vindo a evidenciar várias fraquezas, limitações, e preocupações que carecem de ações concretas de reflexão e ação. O presente artigo visa evidenciar algumas problemáticas identificadas no decurso profissional dos autores, relevando pontos fulcrais de premente reflexão, apontando lacunas concretas, destacando problemas de cariz moral e deontológico, e tentando deixar linhas de reflexão sobre futuros passos na procura da elevação da qualidade profissional nestes espaços de prática, assim como a dignificação de toda uma área profissional que é cada vez mais necessária à sociedade portuguesa. Expõem-se ao longo do trabalho situações de reflexão concretas associadas à necessidade de definição de um perfil profissional adequado a essas práticas, à desregulação da qualidade do produto apresentado à sociedade, às inconsistências comportamentais do diretor técnico e técnico de exercício físico face ao postulado e aceite do ponto de vista moral, deontológico e legislativo, e por fim na necessidade premente de regulamentação adicional nas ações certificadas promovidas por entidades de formação nacionais.

*Palavras-chave:* Ginásios, *Health Clubs*, Diretor Técnico, Profissional de Exercício Físico.

### ABSTRACT

The professional practice of agents related to national gyms and health clubs has been showing several weaknesses, limitations, and concerns that lack concrete actions for reflection and action. This letter aims to highlight some of the problems identified by the authors' during their professional course and practice. An attempt to underline points of reflection, to indicate concrete gaps, to emphasize problems of moral and deontological nature will be stated. Moreover, some of the mentioned arguments intend to reflect on structured steps searching for the elevation of professional quality in these practices, as well as the dignification of an entire professional class that is increasingly necessary for Portuguese society. Throughout this work, concrete situations of reflection are exposed, associated with the need to define an appropriate professional profile to these practices, the deregulation of the quality of the product presented to society, the behavioral inconsistencies of the exercise professional and technical director in the face of the postulate and accepted from a moral, deontological and legislative point of view. Finally, current study will address the pressing need for additional regulation in certified actions promoted by national training entities.

*Keywords:* Gymnasiums, Health Clubs, Technical Director, Physical Exercise Professional

Artigo recebido a 01.03.2020; Aceite a 20.03.2020

<sup>1</sup> Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona, Lisboa, Portugal

<sup>2</sup> Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, CIPER, Lisboa, Portugal

<sup>3</sup> Escola Superior de Desporto de Rio Maior, ESDRM-IPSantarém, Rio Maior, Portugal

<sup>4</sup> Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, CIDESD, Vila Real, Portugal

<sup>5</sup> Centro de Investigação em Qualidade de Vida, ESDRM-IPSantarém, Rio Maior, Portugal

<sup>6</sup> Escola Superior de Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Melgaço, Portugal.

\* Autor correspondente: FEFD/ULHT, Campo Grande, 376, 1749-024. E-mail: diogo.teixeira@ulusofona.pt

### ENQUADRAMENTO TEMÁTICO

Atualmente, é consensual e reconhecido que o exercício físico está associado a inúmeros benefícios na saúde humana (Ekelund et al., 2016; Stamakis et al., 2019). A sua parca prática entre os portugueses tem-se mantido relativamente estável ao longo dos últimos 20 anos (Marivoet, 2001; EC, 2010; EC, 2014; EC, 2018), onde os baixos níveis de participação tendem a não mudar apesar dos esforços de inúmeros profissionais e entidades.

Atualmente, 74% dos portugueses reportam no eubarómetro do desporto e atividade física (EC, 2018) que nunca (68%) ou raramente (6%) realizam exercício físico e/ou desporto, sendo que a falta de tempo e a falta de motivação destacam-se como os principais fatores impeditivos do aumento da prática. Como locais de prática, identificam: i) parques e locais ao livre; ii) ginásios/*health clubs*; e iii) em casa, como preferência, respetivamente.

Nos 26% que afirmam praticar exercício físico ou desporto no mínimo com alguma regularidade, os ginásios/*health clubs* apresentam-se como um dos locais preferenciais para se exercitarem. No entanto, várias evidências indicam uma acentuada perda de clientes após três meses de prática, sendo que aproximadamente 50% dos participantes abandonam o ginásio ao final de seis meses, estabilizando esta taxa de abandono a partir desta fase (Buckworth, Dishman, O'Connor, & Tomporowski, 2013; Rodrigues, Teixeira, Cid, & Monteiro, 2019a; Rodrigues, Teixeira, Neiva, Cid, & Monteiro, 2020).

Estes indicadores são sugestivos de que os ginásios e seus profissionais poderão não estar a desenvolver adequadamente a sua intervenção. Têm sido vários os enquadramentos explorados sobre esta temática, sendo que a especificidade do contexto nacional é muitas vezes deixada de parte na maioria das publicações da especialidade, particularmente de cariz científico, pela comparação de valores médios de referência com outros contextos internacionais, sem a definição de valores balizadores mais concretos do panorama português. Vários fatores de natureza contextual (e.g., qualidade dos recursos humanos e espaciais); e pessoal

(e.g., hábitos, motivação, custo de acesso) parecem contribuir para a experiência subjetiva do praticante, sendo que este fator se tem evidenciado nos últimos anos como um importante preditor do comportamento futuro nestes domínios (Rodrigues, Teixeira, Cid, & Monteiro, 2019b).

Este artigo de opinião tem como principal objetivo evidenciar algumas problemáticas identificadas no decurso profissional dos autores, relevando pontos fulcrais de premente reflexão, apontando lacunas concretas, destacando problemas de cariz ético e deontológico, e tentando deixar linhas de reflexão sobre futuros passos na procura da elevação da qualidade profissional nestes espaços de prática, assim como a dignificação de toda uma área profissional que é cada vez mais necessária à sociedade portuguesa. É certo que serão abordadas apenas algumas questões por nós consideradas de premente análise e discussão, e particularmente no que diz respeito às intervenções em contexto mais próximas do trabalho de natureza individualizada (e.g., sala de exercício). No entanto, a problemática do desenvolvimento da área manifesta-se num espectro muito mais amplo, e muitas temáticas ficarão fora desta elucubração. Espera-se que o campo mais circunscrito de análise intentada neste trabalho não seja visto como um foco de atenção reduzida, mas antes como um passo adicional para a promoção de outros trabalhos que potenciem a resolução destes e outros problemas identificados.

Os temas a abordar carecem de estudos e dados que permitam objetivar muito do que se afirma. Muitas das reflexões e afirmações feitas neste trabalho resultam de observações realizadas ao longo de vários anos, da interação com centenas de profissionais, e das experiências em vários espaços de trabalho. Certamente não abrangem todos os contextos, realidades ou regiões, correndo desta forma o risco de existir algum viés de observação e a possibilidade de uma generalização abusiva. No entanto, julga-se que os pontos a debater dificilmente serão negados pelos profissionais em geral como realidades concretas e frequentes no seu dia a dia laboral, e que indubitavelmente

necessitam de incitamento à reflexão e ação por parte dos vários interessados na melhoria desta área de intervenção.

### **1. Haverá qualidade do serviço técnico-científico prestado? O retrato visível a olho nu**

Existem em Portugal profissionais de excelência em todas as áreas. Há boas práticas valorizadas e reconhecidas que elevam o nome do país, dos seus profissionais e áreas de intervenção. No contexto dos ginásios e *health clubs* não é diferente. Em todo o lado há bons profissionais e bons locais de prática. No entanto, o fitness é uma área relativamente recente (em Portugal, mas também a nível mundial), com fortes influências de diversos ramos de atuação próximos (desporto, educação física, culturismo, forças armadas, entre outras), que tem vindo ao longo dos anos a definir e encontrar o seu espaço dentro das práticas de natureza desportiva.

O seu crescimento tem sido potenciado por toda a onda positivista do bem-estar que emanou do paradigma salutogénico nos anos sessenta e setenta (Lalonde, 1974). Na sociedade portuguesa contemporânea, parece ser evidente a necessidade de profissionais que apoiem a iniciação e manutenção de programas de exercício físico, redução do comportamento sedentário, e ajuste dos estilos de vida, visando a promoção da saúde e combate das características societárias promotoras de doenças crónicas inerentes à inatividade física. No entanto, há todo um outro lado bastante obscuro onde se situam muitos profissionais e locais de prática, que dificultam a realização de um trabalho conducente com as orientações e finalidades dos contextos e área profissional, e que carece de reflexão profunda por parte de todos os agentes envolvidos neste processo. Há, de forma relativamente fácil de observar, uma espécie de sistema bolorento de mediocridade, suportada por uma corrente de autoproteção do *status quo*, que mina grande parte dos esforços de melhoria da área profissional, remetendo para a complacência da incompetência (e.g., de natureza técnico-científica) há vários anos.

A identificação de incompetência no trabalho de alguém é sempre algo sensível. Carece de

uma análise detalhada do que está a ser/foi feito, do que deveria ter sido realizado como alternativa, das recomendações e boas práticas, das condicionantes à realização da tarefa, entre outras. Dada a multiplicidade de variáveis em análise, quem está de fora pode muito facilmente incorrer em erros de julgamento quando não tem acesso a toda a informação pertinente sobre cada caso. Este é, aliás, um dos grandes dogmas usados na área como forma de protecionismo - “não há treinos errados, mas sim, treinos mais ou menos ajustados a cada pessoa e aos seus objetivos”. É uma frase bonita, sem dúvida. De facto, a premissa é viável, sob um ponto de vista mais superficial em cada caso, mas escamoteia uma realidade mais sub-reptícia, a de que não há “errados” na forma de trabalhar e prescrever exercício. Esta propagação dogmática tem sido infiltrada na corrente de pensamento dos técnicos de exercício há tantos anos, que parece ser a única forma politicamente correta de classificar algum profissional quando comete uma barbárie na sua intervenção.

Alguém em função de supervisão e com detenção de direito legalmente definido para o efeito poderá fazer um julgamento mais adequado da qualidade e rigor do trabalho desenvolvido pelos seus colegas, numa assunção de que será o profissional do local com maior qualificação, experiência e perfil para o fazer – apesar de, aparentemente, nem o ser, nem o fazer (posteriormente explorado neste artigo na secção do Diretor Técnico [DT]). Importante seria que de facto houvesse essa avaliação por parte de alguém competente.

Depois, há outros níveis de avaliação. É comum em locais partilhados e com exposição direta, tal como acontece, por exemplo, numa sala de exercício, existir uma avaliação oficiosa entre pares, que, voluntária ou involuntariamente, comparam o seu trabalho ao de outros, e que poderão ser uma força positiva na identificação de má prática profissional.

Por fim, o próprio cliente, enquanto consumidor do serviço, poderá, com base em referenciais internos e/ou externos, determinar a sua avaliação sobre a competência profissional, e com a sua opinião influenciar a forma de trabalho dos profissionais circundantes (Barnes,

Beach, Ball, & Desbrow, 2019; Melton, Dail, Katula, & Mustion (2010, 2015).

A declaração genérica de incompetência (ou incapacidade) profissional (de entidades associadas à área e profissionais) manifestada neste artigo resulta da interseção de todos os pontos anteriormente enumerados, resultantes de vários anos de intervenção, prática, estudo e reflexão. Aglutinam incontáveis partilhas de profissionais e estudantes, que no seu todo, relevam a necessidade de uma exposição primária destas situações almejando que, futuramente, se possa quantificar objetivamente estas afirmações. De seguida, apresentam-se (apenas) alguns exemplos que, pela sua facilidade de identificação, permitirão situar a problemática em causa.

### 1.1. Incompetência dos profissionais na sua prática: O problema da ausência de um perfil profissional

São diversas as manifestações regulares de incompetência técnico-científica dos profissionais na sua atividade, de “mercantilização” das práticas por parte de ginásios, da proliferação de mercenários do treino, da desvirtualização dos serviços de base disponibilizados, entre outras de relevo. A situação é tão grave, que já não se manifesta apenas numa dimensão técnico-científica. Manifestam-se também ao nível do não saber estar, do desleixo pessoal, e do desinteresse coletivo, que transformam muitos destes ambientes e profissionais num espaço estéril de boas práticas ao nível da ética e deontologia profissional.

Assim, por um lado, vemos todos os dias flagrantes falhas técnico-científicas em processo de avaliação física (e.g., bioimpedância de meias; pesagem com casacos vestidos; medição de perímetros com protocolos indiferenciados no mesmo espaço; protocolos desajustados ao praticante); prescrição de exercício (e.g., ausência de pressupostos científicos e/ou entidades de referência nos planeamentos; ausência de acompanhamento da prescrição; ausência de plano; ausência da determinação dos perfis individuais de preferência e regulação da motivação; experimentação de situações de

treino suportadas em crenças); e de supervisão (e.g., não correção técnica de erros flagrantes [como é caso o paradigmático puxador dorsal]; manipulação de aparelhos para criação de exercícios sem fundamentos teóricos ou científicos; ausência de aplicação de feedbacks). Esta não é uma realidade absoluta, mas é concreta e particularmente frequente.

Sejamos claros neste ponto: Há permanentes, constantes e repetitivas falhas desta natureza, em demasiados ginásios e *health clubs*, em inúmeros profissionais, observado há demasiados anos, que não podem ter as responsabilidades atribuídas ao acaso, à especificidade individual e dos objetivos pessoais, e à ausência de regras e normas legais definidas para supervisionar e eliminar estas situações. Aqui a classificação é, a nosso ver, simples, - uma manifesta baixa qualidade dos serviços prestados em algumas condições, que em qualquer área de base científica com maior percurso histórico e proeminência social, seria apelidada de incompetência grosseira.

Depois, para além das dificuldades em *savoir faire* (saber fazer), emerge um paradigma crescente e assustador: É que aparentemente também há problemas no *savoir être* (saber ser ou estar). Os pressupostos de cortesia e boa educação tendem a emergir na população como forma de estabelecimento de interações sociais facilitadas, de promoção de boa imagem pessoal, de conformidade à norma no saber estar e lidar com pessoas e situações. Seria de pensar que este conjunto de competências fosse transversal a todos os profissionais, tal como deveriam ser a todo o cidadão em sociedade. Mas, lamentavelmente, não o são.

Parece ser de senso comum (apesar de estar referenciado nas boas práticas de muitas entidades de referência na área, como o ACSM ou NSCA) que um Técnico de Exercício Físico (TEF) ao chegar a uma sala de exercício deverá cumprimentar todos os praticantes, perguntar se necessitam de ajuda, verificar o estado da arrumação (e arrumar!) e limpeza, e iniciar as tarefas planeadas, quer sejam de avaliação, prescrição ou supervisão. O mesmo deveria acontecer à saída, deixando o espaço em condições adequadas de uso, despedindo-se dos

praticantes, e informando-os sobre quem se encontra no espaço a dar continuidade às suas tarefas.

Parece simples, mas por algum motivo, não é. Alguns profissionais tendem a perder-se em rotas de sala num interminável silêncio, quase em agonia da solidão deliberada a que se impõem, mesmo perante a inequívoca necessidade de apoio por parte dos clientes (a explorar na secção do segmento *low cost*). Outros, por vezes, rentabilizam o tempo em atividade profissional visando o fomento de relações pessoais de fins extraprofissionais (algumas, lamentavelmente, de foro amoroso), na comunicação permanente com o meio social exterior ao ginásio por via digital, na realização dos seus próprios treinos, entre outros afazeres que não correspondem às funções inerentes à sua profissão.

Por um lado, pode-se pensar que esta é uma questão de falta de supervisão (a explorar mais a frente na secção do DT), que permite o desenvolvimento de hábitos profissionais desajustados e impróprios. No entanto, e considerando que parte do problema poderá estar nessa falta de supervisão, há toda uma outra dimensão subjacente que não tem sido contemplada na formação, seleção e recrutamento de TEF's – a da necessidade de definição de um perfil profissional. Neste ponto, importa não só repensar qual deverá ser o perfil de saída da formação (académica ou não) que leva à possibilidade de obtenção do título em causa, mas também no que é exigido à entrada no mercado de trabalho, onde as entidades empregadoras poderão ter um papel diferente neste processo, considerando em particular o contexto específico onde os profissionais irão desenvolver as suas competências.

O desporto, o exercício físico, o fitness, ou qualquer outro conceito aproximado que a sociedade utilize para estas dinâmicas de atividade física, têm sido muitas vezes utilizados (mas não exclusivamente, felizmente) como um caixote de lixo profissional por quem não teve competências/qualificações/oportunidades para ingressar em cursos superiores de outras áreas de interesse; por alguns atletas ou aficionados de atividades de fitness; e por algumas pessoas que

ambicionam alterações profissionais através da mudança (ou complementaridade financeira). O princípio genérico passa pela ideia de que, gostando deste tipo de práticas, tendem a aproximar-se sob a égide “*sempre gostei de praticar desporto*” que, independentemente do argumento com pés de barro, muitas vezes é apenas uma espécie de último recurso para a obtenção de uma prática profissional que forneça sustento e que, para além do possível retorno negativo que introduzem na área, adicionam a possibilidade de se auto conduzirem ao fracasso profissional e frustração pessoal.

Como deverá ser claro, gostar de algo ou sentir-se atraído (i.e., paixão) por uma atividade pode ser importante para regular adequadamente a motivação necessária para a realização dessa tarefa (Cid et al., 2019, 2016, 2010), mas não é garante de competência ou qualidade no desempenho profissional. É igualmente óbvio que muitas pessoas que seguiram esta área como segunda via académica, pelo seu passado como atleta, ou até como praticante recreativo que adquiriu um gosto particular pelas atividades, se tornaram referências de excelência profissional, exemplos a seguir nos seus campos de atuação desportivos, e líderes nas suas práticas profissionais.

No entanto, o que unirá todos os profissionais que desenvolvem um trabalho de qualidade nesta área e se expõem como exemplos positivos neste domínio, independentemente da origem da sua vontade e formação? Será possível identificar nestes, e em todos os outros bons exemplos, aquilo a que poderíamos chamar um adequado perfil profissional para se tornar um “*agente de promoção da saúde através do exercício físico e modificação dos estilos de vida*” (Teixeira, 2017)? Estamos certos de que sim.

Como definir esse perfil no acesso à profissão e formação, será certamente um desafio a refletir nos próximos anos. No entanto, alguns pontos parecem ser claros. Um primeiro passo passará pela forma como as entidades de formação definem os critérios de entrada, continuidade, e saída dos seus estudantes (assim como a qualidade interna das suas formações; a discutir

no ponto 1.4). Outro, terá de estar em quem recruta profissionais, que deverá compreender e valorizar a importância de selecionar, manter, e incentivar exemplos positivos do que deverá ser um profissional de referência para o ginásio e para a área profissional. Por fim, aventamos que uma entidade transversal e independente terá que emergir na procura da normalização destes pressupostos, assegurando que, independentemente do local onde se obteve a formação e obtenção de condições de acesso à cédula profissional, terá de existir uma prova de aferição de competências, normalizando e balizando a bitola mínima de acesso à profissão, e colocando pressão nas entidades de formação para uma preparação adequada dos seus proponentes à obtenção de título profissional especializado. É aqui que uma ordem profissional será fulcral na concretização desta necessidade.

### 1.2. O *downgrade low cost*: A culpa não é só das estrelas

Os ginásios *low cost*, uma tendência internacional já em crescimento há algum tempo, enraizaram-se mais profundamente em Portugal na presente década. Com ele (e destacando que nem todos são, de facto, iguais nestas matérias), vieram os espaços de maior amplitude e oferta de serviços, acessos mais baratos, com maior flexibilidade de pagamento (e.g., semanal ou quinzenalmente), modelos de gestão alternativos e/ou mais agressivos, baseados em outros negócios paralelos dentro ou fora deste contexto, e toda uma nova filosofia de fitness *low cost* (Cabral, 2017; IHRSA, 2019).

De facto, a facilitação do acesso aos serviços dos ginásios é uma luta antiga, que ainda se pode observar atualmente na tentativa de reduzir o IVA associado à utilização destes espaços. Esta premissa de ginásio com acesso mais barato teria tudo para fazer sentido, não fosse o contraponto capital associado – também terá de haver uma redução de custos, de forma a compatibilizar a razão investimento/retorno.

Aqui reside, na nossa opinião, um dos principais causadores da desregulação do sistema do mercado do fitness, onde se implementou um *downgrade* do serviço mínimo

prestado aos clientes, que, por se tornar (o *low cost*) um conceito tão amplo e com o número muito elevado de participantes, redefiniu o novo *standard* do que deveria ser o serviço base de um ginásio.

Infelizmente é comum encontrar clientes, mas mais grave, recém-profissionais, que entendem os serviços genericamente prestados nestes espaços como o “novo normal” na prática de atividades em ginásios e *health clubs*. Salvaguardando alguns espaços *low cost* onde estas características não se verificam, existe uma grande tendência para a prestação de um serviço de tão reduzido apoio, que alguns clientes sentem a necessidade de recorrer a serviços adicionais apenas para, imagine-se, compreender a utilização dos aparelhos. Vamos particularizar tendo em consideração o espaço dentro de um ginásio onde estas questões parecem ter o seu maior expoente negativo – a sala de exercício.

O trabalho desenvolvido nestes espaços há cerca de 15/20 anos, com todas as limitações que também nessa altura existiam (e onde nem todos os ginásios eram um bom exemplo disso), tinham geralmente em comum a procura da disponibilização de um serviço de base que permitisse ao cliente receber uma avaliação física para determinação da sua aptidão física, estado de saúde, limitações à prática, objetivos pessoais, entre outros. Daí, promovia-se uma prescrição de exercício (mais ou menos individualizada, consoante a experiência do praticante), e promovia-se a explicação desse plano de treino, a sua supervisão, correção e, quando necessário, uma nova prescrição de exercício, com o fecho de um ciclo metodológico, e início de outro. Havia um acompanhamento efetivo em rota de sala por parte do profissional, que intervinha junto dos clientes, aferia cargas e exercícios, promovia ajustes, e relacionava-se com os clientes. A partir daqui, quem quisesse um acompanhamento mais próximo, detalhado e com outro nível de eficácia, poderia adquirir um serviço de treino personalizado, onde um profissional se dedicaria exclusivamente a essa pessoa durante o seu treino, promovendo um planeamento mais individualizado e personalizado das atividades face às características do cliente. Este era, com

mais ou menos desvios, o modelo *standard* da prática, que visava disponibilizar um serviço com qualidade, segurança e responsabilidade profissional. Ademais, estas boas práticas emergiam das recomendações de diversas entidades (e.g., ACSM, NASM, NSCA), que refreavam alguns ímpetos da gestão destes espaços na interferência da qualidade técnico-científica do que os profissionais realizavam.

Atualmente, este “velho” *standard* de prática parece só se verificar nos ginásios do segmento *premium*, onde estas (e outras) preocupações permanecem na oferta de um serviço. Houve, como consequência das alterações ao funcionamento dos segmentos de mercado, impostas, em grande parte, por alguns *low cost* em Portugal, o tal *downgrade* do serviço de base. É muito comum verificar que as avaliações iniciais são apenas anamneses acompanhadas de dois ou três procedimentos de avaliação física (e.g., geralmente a avaliação do peso com %MG por bioimpedância e algum perímetro central), ou seja, uma espécie de “*atirar areia para os olhos*”, face ao que efetivamente deveria fazer parte de um adequado processo de determinação do estado de aptidão física e saúde. São, também, procedimentos que muitas vezes são extra à mensalidade que o cliente paga, ou seja, são serviços adicionais, adquiridos caso o cliente queira realizá-los.

Não haverá nesta imposição financeira um problema deontológico? Como se afere a segurança de uma prática e o ajuste da prescrição com base num protocolo de avaliação inicial incompleto, e que poderá estar pendente de ser feito ou não se o cliente, que não tem a responsabilidade de compreender a importância deste procedimento, decidir pagar um serviço adicional?

Haverá aqui, e independentemente do segmento de mercado, exceções, onde algumas atividades prestadas de cariz lúdico de baixo risco para a saúde (e.g., atividades de spa; algumas aulas de grupo) não necessitam de protocolos extensos e detalhados. No entanto, parece ser difícil promover essa segregação da avaliação física de um cliente perante a dinâmica de funcionamento de alguns espaços, onde mensalidades únicas (e.g., *full pass* – livre

trânsito) permitem o acesso a todas as atividades, e como consequência, torna-se impossível antever mudanças nas vontades de prática dos clientes para atividades com outros tipos de risco.

A própria prescrição em muitos destes espaços é genericamente inexistente. O cliente (particularmente se for alguém sem experiência em ginásios) pode ser visto a deambular de máquina em máquina, sem aparente rumo, sem método e sem apoio. A supervisão é virtualmente ausente, e como resultado deste novo *standard* de prática profissional, é muito comum (na verdade, quase diariamente) ver-se um TEF em observação direta de um erro técnico grave e possivelmente promotor de lesão, sem realizar qualquer tipo de intervenção, utilizando-se como desculpa o facto de que se o praticante quiser acompanhamento técnico, deverá pagar um serviço de treino personalizado. Uma vez mais, sentimos necessidade de ser claros no óbvio – este não é um comportamento adequado, aceitável, permissível e ético por parte do profissional. Isto é uma manifestação pura de incompetência, desleixo profissional, e submissão a políticas de gestão dos ginásios potencialmente desajustadas.

Este é o novo *standard* para muitos profissionais e ginásios, e alguém se esqueceu de os informar que isso não só é reprovável, como inadmissível no local de trabalho e numa área que se apresenta como promotora de saúde, bem-estar e divertimento através do exercício físico (realizado com segurança e eficácia). Parece que nem o bom senso impera aqui.

Isto levará, conseqüentemente, a alguns *outputs* claros. Alguns clientes irão requerer serviços adicionais de forma a poderem ser acompanhados numa fase inicial. Aqui emergem dois problemas que merecem uma exploração mais profunda: i) manifestação do *downgrade* dos serviços, agora verificável no serviço prestado pelo treinador pessoal, e ii) o abandono deste serviço após aquisição de competências de base, que leva a assunção de uma autonomia para a realização do exercício, onde se descredibiliza a necessidade de um profissional de exercício (e mais profundamente, a não necessidade de um treinador pessoal).

No que diz respeito ao primeiro ponto, do *downgrade* do serviço do treino personalizado, é perceptível que atualmente em muitos ginásios este serviço é uma aproximação do que há uns anos seria o serviço base *standard*. O treinador pessoal (ou Personal Trainer [PT]), que é uma função, e não uma profissão, assume aqui o papel do TEF que no velho *standard* fazia rotas com apoio e acompanhamento. Tornou-se (o PT) um apoiante da execução técnica adequada, um contador de repetições, e um relógio de durações de exercícios e atividades. Só assim um “profissional” poderá realizar 10 treinos personalizados por dia, curiosamente idênticos entre clientes, sem qualquer registo físico ou virtual onde consultar, modificar, ou atualizar o plano de treino e/ou planeamento. Há ainda, acredite-se ou não, entidades que premeiam e incentivam o profissional que realizou o maior número de treinos personalizados por mês. Resta, portanto, saber como esses treinos são monitorizados e, acima de tudo, que benefícios trazem para a qualidade de vida dos utentes e, se continuam ou não envolvidos nessa prática.

Isto também é particularmente evidente em regimes de arrendamento de espaços, onde os PT's são agentes externos ao ginásio, que realizam a sua prática nesse local, sem uma supervisão adequada (será o DT responsável pela supervisão destes profissionais “externos?”). Alguns deles, são toda uma nova classe de mercenários do exercício físico, que entre o regime *freelancer* (se bem que por vezes não o são, o que agrava a situação), o vazio de supervisão nos ginásios, e a filosofia *low cost*, acabam muitas vezes por reforçar negativamente o panorama do treino personalizado e espaços de prática.

Um outro *output*, relativo ao abandono do serviço após a aquisição de (alguma) competência e autonomia, será a descredibilização desse serviço e dos profissionais. Com o “novo” serviço de treino personalizado bastante aquém do que deveria ser, muitos clientes apercebem-se rapidamente que não necessitam de um PT para continuar a realizar 7/8 exercícios, com 3 séries de 12 repetições, e 90 segundos de intervalo.

Como grande consequência desta proliferada forma de trabalhar em alguns contextos, permite-se a criação de uma ideia social da inaptidão dos profissionais e ginásios (relembremos o enorme número de praticantes em ginásios *low cost* em Portugal), da existência de mensalidades que correspondem unicamente ao arrendamento temporário de um espaço de treino e de um balneário, da não necessidade de profissionais a avaliar, prescrever e supervisionar, e por consequência, uma diminuída imagem da área profissional e qualidade do serviço prestado.

Isto tem, naturalmente, consequências na adesão continuada à prática. O barómetro do fitness em Portugal (Pedragosa & Cardadeiro, 2018) mostra que a retenção dos *ginásios low cost* foi, em 2018, de 1 em 4 clientes, por oposição dos clubes *premium*, com 2 em cada 3. Num momento em que se defende que a prescrição de exercício físico no século XXI deverá ser feita para a vida da pessoa, ou seja, através do encontro da prescrição em contexto de ginásio, e a promoção de estratégias sustentáveis que visem a redução do comportamento sedentário e modificação do estilo de vida a longo prazo, perde-se com este tipo de desregulação negativa da qualidade e função profissional, a possibilidade de atuar na luta contra a falta de hábitos que permitam a prática regular de exercício físico e elevação da qualidade da saúde das populações. Contrariamos assim a ideia de Santos apresentada em 2011, numa fase mais embrionária da entrada desta tipologia de espaços de prática, e no que diz respeito à implementação do conceito *low cost* em Portugal, onde afirma que “estas alterações radicais [do conceito *low cost* em relação ao paradigma então vigente] não comprometem a qualidade e experiência proporcionada no serviço” (Santos, 2011, p. 189). Eventualmente, uma afirmação mais precisa face à realidade de 2020 seria – “poderão não comprometer a qualidade e experiência” –, desde que o modelo de gestão estivesse alinhado com outros pressupostos éticos e deontológicos.

Assim, urge repensar a qualidade do serviço prestado nos ginásios (em todos os espaços de prática, não só os *low cost*) e nos pressupostos



éticos e deontológicos da atuação dos profissionais. Importa refletir sobre a díade entretenimento vs. saúde, dentro das dinâmicas e atividades promovidas nestes espaços, e a forma como os profissionais deverão atuar perante essas finalidades (e.g., aula de zumba vs. populações com necessidades particulares). Importa, provavelmente, adquirir alguns dos valores do passado e torná-los presentes. Será importante compreender que num ginásio, a saúde nunca poderá ser *low cost*.

### 1.3. O Diretor Técnico: À espera do regresso de D. Sebastião

Desde 2012 (Lei n.º 39/2012) que foi introduzida na lei a figura do Diretor Técnico (DT) (anteriormente denominado responsável técnico). Esta função (não confundir com profissão) determina a necessidade de um profissional com, no mínimo, o grau de licenciado na área da educação física e desporto, que terá, para além das funções de Técnico de Exercício Físico (TEF), a responsabilidade da supervisão técnica das atividades desenvolvidas, da sua segurança e higiene. O TEF atuará como responsável pela orientação e condução da prática das atividades, mas sob a supervisão e coordenação do DT (Mestre, 2017).

A lei parece ser portadora de boa vontade na sua criação, remetendo para a determinação de um processo de atuação dos TEF e DT que visem uma ação diligente sobre a atuação das práticas, “num ambiente de qualidade, segurança e defesa da saúde dos praticantes e respeito pelos valores da ética no desporto” (Lei n.º 39/2012).

Neste ponto, surge então a necessidade de avaliar a função do DT, sugerido na lei, e por interpretação de Alexandre Mestre, como o agente que deverá coordenar, supervisionar e superintender “o planeamento e a prescrição de um treino, bem como a avaliação, condução e orientação de todos os programas de fitness”, e onde é sugerido que um acordo entre o DT e o TEF deverá emergir na aprovação de um plano de treino (Mestre, 2017, p. 75).

Esta sugestão e interpretação da lei é, como todos no terreno saberão, utópica a nível operacional. Os DT no ginásio são genericamente “pau para toda a obra”,

assumindo maioritariamente as funções de TEF, mas podendo estar mais alocados, consoante a dimensão do espaço, sua localização e dinâmicas próprias, a questões de gestão geral, de vendas, de marketing, de manutenção, entre muitas outras (Neves, Batalha, & Teixeira, 2015). Os planos de treino tendem a não ser vistoriados, discutidos e acompanhados pelos DT, nem as atividades e dinâmicas que se expressam em todo o período de funcionamento do espaço. Na prática, parece não haver uma linha condutora da atuação do profissional nesta função, sendo que, para além das linhas estratégicas orientadoras como a missão e valores de cada entidade, cada um atua de acordo com as especificidades do local onde trabalha, e/ou as suas convicções profissionais.

Esta questão tem sido notória ao longo dos anos, sempre que convidamos os DT’s em espaço público ou privado a partilhar a sua visão sobre o que deve ser essa função, das tarefas que realizam regularmente, e das dificuldades identificadas. Adicionalmente, quando se verificam os programas ou planos de estudos de formações nacionais que visam dotar os TEF de competências associadas à função de DT, é possível ver o claro foco nas questões de marketing, gestão do cliente, vendas, planos de negócio, entre outros, que remetem para um afastamento do que preconiza a lei (Lei n.º 39/2012, artigo 6º), e aumentam a dificuldade de delimitação conceptual e de atuação nesta função profissional.

Assim, é naturalmente discutível se as funções definidas em lei poderiam ser alvo de uma revisão futura, procurando ser mais integradoras de outras funções realizadas. No entanto, é da opinião dos autores deste trabalho que o DT deve estar exclusivamente focado nas questões eminentemente de natureza técnico-científica, promovendo as necessárias articulações com os demais intervenientes no processo de gestão (e.g., diretor geral, diretor de marketing, diretor de recursos humanos), mas não tornando as atividades de gestão como foco prioritário da sua intervenção, alinhando-se assim com a orientação expressa em lei.

Na prática, no entanto, o DT é uma figura identificada na lei, expressa num papel

obrigatoriamente colocado em local visível junto à entrada ou receção de um ginásio, que na realidade não tem, aparentemente e de acordo com todos os dados objetivos e subjetivos que têm sido recolhidos ao longo dos anos, uma real e efetiva ação alinhada com a intenção da lei e a sua boa ideologia.

É também claro para todos que esta figura poderá (e deverá!) ter uma participação diferente daquela que atualmente se verifica. Parece ser inegável a necessidade de uma figura com estas características (tal como tem vindo a ser destacado ao longo deste artigo). No entanto, para que tal singre no panorama nacional, várias alterações terão de emergir. Será um passo de gigante na qualidade do serviço prestado, na elevação social da classe profissional, e na promoção da saúde pública, a efetivação desta figura nos ginásios portugueses.

Para que isso aconteça, para além da mudança de mentalidades associadas a esta função, carece também de uma ação mais íntima das entidades de fiscalização, onde a Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE) é a entidade competente para o efeito (Lei n.º 39/2009). No entanto, importa refletir se esta entidade tem nos seus quadros de agentes de fiscalização alguém com conhecimentos e competências específicas para avaliar algo mais do que o cumprimento dos pressupostos, ou seja, para não só, a título de exemplo, averiguar a existência de um regulamento interno e do manual de operações, mas para aferir a sua adequabilidade ao contexto e grau de atualização. Considerando que a maioria dos ginásios e *health clubs* nacionais é de gestão privada, mas que pelas implicações de relevo na saúde pública das atividades que são desenvolvidas, possuem alguns mecanismos legais e de supervisão externa, terá de emergir neste momento a reflexão que sobejamente determinará a qualidade das funções do responsável técnico – afinal, quem supervisiona o supervisor (i.e., o DT)?

#### *1.4. Formação e qualificação: A mercantilização do processo, do produto, e das práticas*

O Título Profissional de Técnico de Exercício Físico (TPTEF) é emitido pelo Instituto

Português do Desporto e Juventude (IPDJ) e pode ser obtido por várias vias, tal como expresso na lei (e.g., Lei n.º 9/2009; Decreto-Lei n.º 396/2007). As formações (registadas na DGES na área do Desporto - CAE 813) em Instituições de Ensino Superior (IES) possuem, além dos seus mecanismos internos de controlo próprios de cada instituição (e.g., órgãos técnico-científicos e pedagógicos; sistemas de garantia da qualidade), uma entidade externa que avalia e acredita estes agentes de forma periódica – a Agência de Avaliação e Acreditação do Ensino Superior (A3ES) –, que emite pareceres e recomendações que poderão inviabilizar algum curso que não cumpra os critérios de qualidade e condições de funcionamento, podendo culminar no seu encerramento.

No que diz respeito à formação contínua fora dos ciclos de estudo das IES, esta deverá ser certificada pelo IPDJ, onde cada curso/formação deve ser proposto para análise desta entidade, nos pressupostos do definido no ponto 4, do artigo 15º da Lei n.º 39/2012 em: “a) *Identificação da ação a ministrar, com data de início, duração, horário de funcionamento e local; b) Cópia ou acesso eletrónico pela entidade certificadora aos conteúdos de formação da ação de formação (...); c) Identificação dos formadores, acompanhada de curriculum vitae que evidencie a posse de competências adequadas às matérias que vão ministrar, salvo se já tiverem sido anteriormente disponibilizados*”.

O TEF e o DT necessitam de créditos para a renovação do seu título profissional, que corresponde a 5 unidades de crédito, perfazendo 25 horas de formação presencial no espaço de 5 anos. Estes créditos podem ser alcançados através da obtenção de unidades de crédito de formação contínua em qualquer uma das vias previamente indicadas (Portaria n.º 36/2014).

Na prática o que se verifica é uma boa intenção dos profissionais. Há uma procura constante de formações sobre novas tendências, mercados em expansão e renovação de conhecimentos/competências. No entanto, importa refletir sobre a qualidade das formações disponíveis e a forma como condicionam a qualidade das práticas profissionais. Atentando ao que foi dito anteriormente, os requisitos de

obtenção de uma formação certificada não são particularmente exigentes. Considera-se que havendo um local (podendo ser virtual), um programa de conteúdos e objetivos, e formadores com competências na área (estando o conceito de “competências” por determinar), parecem estar reunidas as condições para que tais formações se realizem. No entanto, a celeuma não estará apenas nestes fracos pré-requisitos, mas também na ausência de uma avaliação externa adequada destas formações e formadores.

Considerando o elevado número de entidades de formação contínua com ações certificadas (cerca de 200, incluindo ações promovidas pelas instituições de ensino superior que não englobem os seus ciclos de estudo, e.g., congressos ou formações de curta duração; site IPDJ a 14/02/2020), será aceitável considerar que todas as formações terão a qualidade adequada para garantir a atribuição dos já parcos créditos necessários à revalidação de título profissional? Ademais, para a renovação de título profissional, apenas é exigido que a formação seja generalista, e não específica do contexto próprio do exercício e saúde, o que poderá elevar todo este problema a uma escala muito mais difícil de analisar.

Bastará consultar os *sites* de algumas entidades que promovem estas formações para facilmente identificar nos títulos dos cursos, nos programas e seus objetivos, incoerências metodológicas, terminológicas e conceptuais, viés epistemológico, axismo científico, propagação de crenças, e ampliação de *trends* e *fads*. Ademais, e no que diz respeito a tendências, é curioso verificar como são promovidos cursos “avançados” de conteúdos que são ainda embrionários na ciência, sem fundamentação científica rigorosa que a permita sustentar. Essencialmente, se é moda, dois meses depois haverá uma formação “avançada” disso.

Sendo todos os autores deste trabalho formadores em diversas entidades, mas acima de tudo consumidores de formação há vários anos e em inúmeras entidades, há uma experiência alargada e opinião coletiva sobre as formações providenciadas. O nosso consenso, que se

remete neste artigo como incentivo a reflexão profunda, é claro – uma parte significativa das formações parece evidenciar severas lacunas na qualidade, atualidade, e suporte científico dos conteúdos que são abordados. Isto é patente não tanto ao nível das entidades formadoras, onde algumas até parecem que se destacam positivamente, mas sobretudo ao nível dos formadores, havendo disparidades acentuadas na mesma formação/entidade, consoante o formador envolvido.

Muitas destas entidades tem desenvolvido mecanismos internos de controlo e elevação das suas práticas procurando apresentar o melhor conjunto de recursos possíveis para a promoção de formações de qualidade. Isto também parece ser um dado concreto observável. No entanto, vários fatores se opõem a que estas estratégias (quando existentes) sejam viáveis. Por um lado, a existência de várias entidades de formação com o mesmo objetivo leva a uma diluição do capital intelectual disponível, tornando difícil juntar numa só entidade os profissionais com maior preparação sobre determinado tema ou especialidade (relembremos o tamanho deste mercado em Portugal, assim como a sua brevidade histórica). Isto leva a que muitas vezes existam discrepâncias acentuadas dentro de formações que possuem vários preletores, reforçando a ideia de que as limitações nem sempre estão nas entidades de formação ou na sua boa vontade, mas na conjetura mercantilista que estão envolvidas, onde o mercado de formação extra ES se tornou num produto de negócio particularmente atrativo para muitos.

Nesta “onda”, seria de esperar que os mercados se autorregulassem, promovendo o crescimento de umas entidades em detrimento de outras, levado a que alguns formadores se evidenciassem e outros se afastassem deste tipo de ações. De facto, isso vai-se verificando espaçadamente no tempo, mas face à procura (positiva) de formação contínua por parte dos profissionais (muitas vezes por lacunas emergentes das suas formações de base), este mercado continua a prosperar. Mais grave, é que os profissionais, particularmente os recém-formados, parecem ter dificuldade em diferenciar as boas das menos boas formações, das que têm

forte suporte científico, por contraste às que possuem apenas o suporte das lógicas retorcidas, obscuras e pseudocientíficas de alguns formadores e entidades.

Assim, para que exista uma regulação ascendente da qualidade das formações nesta área, particularmente nas que estão fora das IES, é necessária uma medição objetiva da qualidade das formações por parte de agentes internos (formandos, mecanismo internos de controlo das entidades) e externos, para quantificar estas perceções da baixa qualidade das formações prestadas. Do ponto de vista da medição objetiva externa, certamente que apenas um agente independente o poderá fazer, garantindo a acreditação regular dessa formação, e definindo uma periodicidade dessa validação.

A formação contínua na área do fitness é um negócio muito atrativo e de fácil implementação, e poderá ser, quando em bom uso, uma mais-valia no desenvolvimento desta área. Atualmente, pelo que foi previamente explorado neste artigo face à falta qualidade do serviço prestado por muitos profissionais, importa dar o próximo passo na luta pela elevação da área – a avaliação externa de conhecimentos e competências (técnicas, científicas e pedagógicas), dos modelos de funcionamento institucional associados à formação, e das prioridades no setor formativo do fitness nacional.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo definiu como objetivo evidenciar algumas problemáticas associadas à baixa qualidade dos serviços prestados nos ginásios e seus intervenientes, através de uma partilha de experiências pessoais e profissionais decorrentes de vários anos de intervenção, observação, análise, e investigação em contexto de prática, que ultimamente deverão servir de apelo à reflexão da comunidade científica e profissional.

Da exploração dos tópicos definidos parecem haver indicadores que sugerem, genericamente, que i) a qualidade do serviço (globalmente, na dinâmica ginásio/profissional/cliente) prestado é baixa, ii) a qualidade da intervenção dos profissionais, tanto do ponto de vista técnico-

científico, como ética e deontológica, é fraca, iii) as formações contínuas em muitos casos parecem ser inadequadas, com conteúdos e abordagens não sustentadas na evidência, feitas de forma tendenciosa e não ajustadas às práticas profissionais, e sem avaliação e supervisão externas.

Parece-nos ser claro, e assim pretendemos dar a entender no final de cada subponto do artigo, que há a necessidade da criação (ou expansão) de uma entidade que regule as práticas no fitness e os seus intervenientes de uma forma diferente, mais ajustada aos pressupostos de qualidade mínima necessária, melhorando o processo de prática e de promoção da saúde das populações, e também centrada na dignificação da área e dos seus profissionais. Vários agentes têm surgido nos últimos anos na tentativa de revitalizar a discussão em torno de alguns destes problemas (e.g., APTEF, APFE), que se têm articulado com outras entidades e IES já em ação há vários anos, e ideias novas têm surgido dessas iniciativas e tomadas de ação, que provavelmente irão conduzir a uma clarificação relativamente à titulação dos profissionais do exercício físico.

A nosso ver, um caminho que permita a criação de uma ordem profissional poderá ser uma das soluções mais adequadas à instabilidade existente atualmente. A necessidade de uma entidade com corpo de conhecimento próprio que possa balizar os conhecimentos e competência mínimas para acesso ao título profissional, com a habitual realização de uma prova de acesso à ordem, permitirá resolver algumas disparidades dos processos de formação de base. Este possível processo, fixará uma matriz ideológica que, sustentada em boas práticas, na melhor e mais atualizada evidência científica, e nas particularidades do contexto nacional, poderá ser um excelente arranque para uma mudança mais efetiva para todos.

Ademais, carece de munir outras entidades de regulamentação e fiscalização de profissionais com conhecimentos efetivos para o desempenho das suas funções, permitindo, por exemplo, uma aferição externa da qualidade das práticas nos ginásios, dos seus documentos legais,

equipamentos, procedimentos, entre outros. A criação de uma ordem de profissionais (seja ela de que cariz for) permitiria a existência de um local e meios de denúncia de práticas individuais ou coletivas desajustadas, pouco profissionais, e/ou perigosas, como a experimentação de protocolos de treino sem suporte científico, ausência de avaliação, prescrição e supervisão técnica ajustada, utilização de substâncias dopantes, entre muitas outras. Apoiaria também a acreditação, avaliação da pertinência, e continuidade de processos de formação contínua fora do ES, perpetuando as boas práticas, e evidenciando as desajustadas. Por fim, ajudaria a terminar a aparente noção de impunidade que muitos perpetradores atualmente possuem, através de um processo rigoroso de avaliação de denúncias e incumprimentos, que culminasse numa cassação de título profissional em caso legítimo para tal.

Naturalmente, o presente artigo, marcadamente de opinião pessoal e profissional, apresenta limitações que deverão servir de alvo na procura do desenvolvimento de futuros estudos nesta área, assim como balizador de casos concretos conhecidos. Assumimos que poderá existir um viés de observação relativo aos ginásios, profissionais e entidades de formação envolvidas. Apesar da extensa experiência coletiva dos autores deste artigo em contexto de ginásio, a realidade de observação está mais focada na grande Lisboa, no centro e norte litoral, e em menor caso no sul de Portugal continental, podendo haver discrepâncias com outras zonas não tão exploradas.

Adicionalmente, sentimos a falta de dados e estudos que quantifiquem adequadamente muitas das nossas perceções. Se por um lado este ponto deverá ser considerado na interpretação do nosso parecer, não se deve negligenciar o facto de o relatado estar (e tem estado há muitos anos) a acontecer, e merecer, nem que seja nos contextos de maior proximidade, uma intervenção e reflexão profundas. Ademais, este é um relato que resulta de uma proximidade elevada com clubes, DT's, TEF's, formadores e entidades de formação, que espelha em grande parte as suas preocupações e visões sobre este processo.

A visão de todos os intervenientes deverá ser relativamente clara nestes contextos. Os ginásios e *health clubs* de Portugal têm de ser locais de promoção da saúde, entretenimento e convívio salutar através do exercício físico. A própria existência de locais de prática que se têm vindo a evidenciar como excelentes referências, a tentativa permanente de vários profissionais explorarem mais, e melhor, os recursos existentes sempre com o objetivo de proporcionar um trabalho sério e de relevo, a luta prolongada de entidades que visam a elevação e dignificação da área e profissionais, são bons exemplos que nos devem inspirar e mostrar que o caminho a percorrer ainda será longo, mas meritório do esforço de todos. O tempo da passividade, inação, e aproveitamento tem que, urgentemente, terminar.

---

**Agradecimentos:**

Nada a declarar

---

**Conflito de Interesses:**

Nada a declarar.

---

**Financiamento:**

Este estudo foi suportado pela Fundação para Ciência e Tecnologia, I.P., Projeto N° UID04045/2020 para os autores Diogo Monteiro e Luis Cid

Este estudo foi suportado pela Fundação para Ciência e Tecnologia, I.P., Projeto N° UIDP/04748/2020 para o autor Filipe Rodrigues

---

**REFERÊNCIAS**

- Barnes, K., Beach, B., Ball, L., & Desbrow, B. (2019). Clients expect nutrition care to be provided by personal trainers in Australia. *Nutrition & Dietetics*, 76, 421-427. doi: 10.1111/1747-0080.12545
- Buckworth, J., Dishman, R., O'Connor, P., & Tomporowski, P. (2013). *Exercise Psychology* (2<sup>nd</sup> edition). Champaign: Human Kinetics.
- Cabral, D. (2017). Gestão de Espaços de Fitness. In D. Teixeira, C. Gaspar, & P. Marques (Eds.), *Manual do Técnico de Exercício* (2<sup>a</sup> edição) (pp. 331-351). Porto Salvo: Manz edições.
- Cid, L., Vitorino, A., Bento, T., Teixeira, D. S., Rodrigues, F., & Monteiro, D. (2019). The Passion Scale - Portuguese Version: Reliability, Validity and Gender and Sport Invariance. *Perceptual and Motor Skills*, 126(4), 694-712; doi: 10.1177/0031512519849744

- Cid, L., Silva, A., Monteiro, D., Louro, H., & Moutão, J. (2016). Paixão, Motivação e Rendimento dos Atletas de Natação. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 53–58.
- Cid, L., & Louro, H. (2010). Praticar natação é uma paixão ou um sacrifício? Estudo da relação entre o tipo de paixão que o atleta sente pela modalidade e a sua orientação motivacional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 99-114.
- Decreto-Lei n.º 396/2007 de 31 de dezembro do Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social. Diário da República: I série, n.º 251 (2007).
- EC (2010) Special Eurobarometer 334 – Sport and physical activity. Available at: [https://data.europa.eu/euodp/pt/data/dataset/S1116\\_80\\_2\\_412](https://data.europa.eu/euodp/pt/data/dataset/S1116_80_2_412) (accessed 4 January 2020).
- EC (2014) Special Eurobarometer 412 – Sport and physical activity. Available at: [https://data.europa.eu/euodp/pt/data/dataset/S1116\\_80\\_2\\_412](https://data.europa.eu/euodp/pt/data/dataset/S1116_80_2_412) (accessed 4 January 2020).
- EC (2018) Special Eurobarometer 472 – Sport and physical activity. Available at: [http://data.europa.eu/euodp/data/dataset/S2164\\_88\\_4\\_472\\_ENG](http://data.europa.eu/euodp/data/dataset/S2164_88_4_472_ENG) (accessed 7 July 2019).
- Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W. J., Fagerland, M N., Owen, N., Powell, K. E., ... Lee, I. M. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet*, 388, 1302-1310. doi: 10.1016/S0140-6736(16)30370-1
- IHRSA (2019). IHRSA Health Club Consumer Report. IHRSA publications.
- Lalonde, M. (1974). A new perspective on the health of Canadians. Ottawa, On: Minister of Supply and Services Canada. Retrieved from Public Health Agency of Canada website: <http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/pdf/perspect-eng.pdf>
- Lei n.º 9/2009 de 04 de março da Assembleia da República. Diário da República: I série, n.º 44 (2009).
- Lei n.º 39/2012 de 28 de agosto da Assembleia da República. Diário da República: I série, n.º 166 (2012).
- Marivoet, S. (2001). *Hábitos desportivos da população portuguesa*. Lisboa: INFE
- Melton, D., Dail, T. K., Katula, J. A., & Mustian, K. M. (2010). The current state of personal training: managers' perspectives. *Journal of Strength Conditioning and Research*, 24, 3173-9. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181e381f5.
- Melton, D., Dail, T. K., Katula, J. A., & Mustian, K. M. (2011). Women's Perspectives of Personal Trainers: A Qualitative Study. *The sport journal*, 14(1), 0104.
- Mestre, A. M. (2017). *Direito do Fitness*. Porto: Vida Económica.
- Neves, T., Batalha, N., & Teixeira, M. (2015). *Perfil funcional do Diretor Técnico de Health Clubs* (Dissertação de Mestrado). Universidade de Évora, Évora, Portugal. (Identificador de registo: <http://hdl.handle.net/10174/17436>)
- Pedragosa, V., & Cardadeiro, E. (2018). Barómetro do Fitness em Portugal. Relatório Final. Centro de Estudos Económicos e Institucionais. Universidade Autónoma de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Portaria n.º 36/2014 de 14 de fevereiro da Presidência do Conselho de Ministros. Diário da República: I série, n.º 32 (2014).
- Santos, M. (2011). Gestão estratégica e política de negócio. In A. Sacavém (Ed.), *Manual de Gestão de Ginásios e Health Clubs*. (pp. 179-192). Porto Salvo: Manz edições.
- Stamatakis, E., Ekelund, U., Ding, D., Hamer, M., Bauman, A., & Lee (2019). Is the time right for quantitative public health guidelines on sitting? A narrative review of sedentary behaviour research paradigms and findings. *British Journal of Sports Medicine*, 53, 377-382. doi: 10.1136/bjsports-2018-099131
- Rodrigues, F., Teixeira, D., Cid, L., & Monteiro, D. (2019a). Have you been exercising lately? Testing the role of past behavior on exercise adherence. *Journal of Health Psychology*, 1-12. doi: 0.1177/1359105319878243
- Rodrigues, F., Teixeira, D., Cid, L., & Monteiro, D. (2019b). Promoting Physical Exercise Participation: The Role of Interpersonal Behaviors for Practical Implications. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 4, 1-5. doi:10.3390/jfmk4020040
- Rodrigues, F., Teixeira, D., Neiva, H., Cid, L., & Monteiro, D. (2020). The bright and dark sides of motivation as predictors of enjoyment, intention, and exercise persistence. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 1-14. doi:10.1111/sms.13617
- Teixeira, D. S. (2017). Avaliação e Prescrição de Exercício. In D. Teixeira, C. Gaspar, & P. Marques (Eds.), *Manual do Técnico de Exercício* (2ª edição) (pp. 100-130). Porto Salvo: Manz edições.

