

Tendências do Fitness em Portugal para 2022

Tendências do Fitness em Portugal para 2022

Susana Franco^{1,2} , Rita Santos Rocha^{1,3} , Fátima Ramalho^{1,3} ,
Vera Simões^{1,2} , Isabel Vieira^{1,2} , Liliana Ramos^{1,2*} 

RESUMO

O *American College of Sports Medicine* (ACSM) publica anualmente um estudo com as tendências mundiais do fitness. Em 2021 foi publicado o primeiro estudo com as tendências do fitness em Portugal. Neste estudo foi reproduzida a metodologia do ACSM e caracterizadas as tendências do fitness em Portugal para 2022 bem como comparadas as tendências 2021 e 2022, entre géneros, exercer ou não funções enquanto profissional e possuir o título de Técnico de Exercício Físico (TEF), Diretor Técnico (DT) ou não possuir título. Responderam a um questionário online 758 profissionais/estudantes de fitness (PF). As principais tendências do fitness para 2022 em Portugal são “Licenças (títulos) para PF”, “Empregar PF certificados”, “Personal trainer”, “Exercício para perda de peso” e Estilo de vida saudável e mudança comportamental”, respetivamente. Este top 5 de tendências é o mesmo obtido no estudo do ano anterior em Portugal. Na comparação das tendências 2021 e 2022 verificou-se existirem diferenças significativas em 17 das 42 tendências. Na comparação de género existiram diferenças significativas em 25 das 42 tendências, entre os profissionais que exerciam funções e os que não exerciam funções enquanto PF existiram diferenças significativas em 14 das 42 tendências e entre TEF, DT ou Sem Título existiram diferenças significativas em 16 das 42 tendências.

PALAVRAS-CHAVE: Portugal; tendências; fitness; ACSM.

ABSTRACT

The American College of Sports Medicine (ACSM) annually publishes a study of global fitness trends. In 2021, the first study on fitness trends in Portugal was published. The present study reproduced the methodology of the ACSM trends study and characterized the fitness trends in Portugal for 2022. The trends between 2021 and 2022, between genders, between whether to do exercise functions as a professional and between holding the title of Exercise Technician Physical (TEF), Technical Director (DT) or without title, were compared. 758 fitness professionals (FP) responded to an online survey. The main fitness trends for 2022 in Portugal are “Licenses (titles) for FP”, “Employ certified FP”, “Personal trainer”, “Exercise for weight loss” and Healthy lifestyle and behaviour change”. These top 5 trends are the same as those obtained in the study on trends for 2021 in Portugal. When comparing the results of fitness trends 2021 versus 2022, there were significant differences in 17 of the 42 trends. Regarding gender comparison, there were significant differences in 25 of the 42 trends. In the comparison between professionals who exercised functions and those who did not exercise functions as FP there were significant differences in 14 of the 42 trends. In the comparison between professionals with a TEF, DT or untitled title, there were differences in 16 of the 42 trends.

KEYWORDS: Portugal; Trends; Fitness; ACSM.

INTRODUÇÃO

Segundo a Internacional Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA, 2020) nas últimas quatro décadas e antes da pandemia provocada pela doença COVID-19, embora tenha passado por tempos económicos difíceis, a indústria

do fitness cresceu e desenvolveu-se exponencialmente, com os meios de comunicação, governos e a comunidade médica e científica a apoiar e encorajar os cidadãos à prática de exercício físico. O facto da atividade física e do exercício físico ser associada a benefícios em termos de saúde (Siddiqui, Nessa,

¹Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém – Santarém, Portugal.

²Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém, Centro de Investigação em Qualidade de Vida – Santarém, Portugal.

³Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana – Santarém, Portugal.

*Autor correspondente: Av. Dr. Mário Soares, 110 – CEP: 2040-413 – Rio Maior, Portugal. E-mail: lilianaramos@esdrm.ipsantarem.pt

Conflito de interesses: nada a declarar. **Financiamento:** Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., Projeto N.º UIDP/04748/2020.

Recebido: 18/11/2021. **Aceite:** 21/02/2022.

& Hossain, 2010; Warburton & Bredin, 2017) e diminuição da mortalidade (Ekelund et al., 2016) bem como as próprias recomendações da Organização Mundial da Saúde (2018) para a sua realização também contribuíram, certamente, para esta grande expansão do mercado do fitness mundial e a sensibilização da população para um estilo de vida mais ativo e saudável. A pandemia provocada pela doença COVID-19 veio abalar fortemente a tendência de expansão e crescimento do setor do fitness que se tinha verificado. Segundo a EuropeActive (2021), o número de praticantes de atividades de fitness na Europa diminuiu cerca de 15,4% durante o ano de 2020, passando de 64,8 milhões para 54,8 milhões, as receitas caíram 32,9% e o número total de ginásios/*health clubs* diminuiu 1,4%.

Portugal não é exceção e o setor do fitness foi afetado abruptamente através dos indicadores que tendencialmente apresentavam crescimento ao longo dos últimos anos. Segundo o barómetro 2021, realizado pela Associação de Ginásios e Academias de Portugal — Portugal Activo (AGAP, 2021), o número de ginásios/*health clubs* em Portugal diminuiu 27%, passando de cerca de 1100 unidades para 800 (bastante acima do valor de 1,4% apresentado pela EuropeActive, 2021), o número de praticantes de atividades de fitness desceu 29% (quase o dobro da média europeia), o volume da faturação 42% e o número de trabalhadores 15%.

O *American College of Sports Medicine* (ACSM) é uma das instituições mais relevantes internacionalmente no âmbito do exercício e saúde e um dos seus objetivos é a promoção da investigação científica, educação e aplicação prática da medicina desportiva e do exercício orientado para a saúde. Desde 2007 que o ACSM publica, anualmente, um estudo acerca das tendências do fitness mundiais (Thompson, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2021), contribuindo para que o setor do fitness possa ajustar e atualizar, regularmente, a sua oferta. Considerando que as tendências podem ter as suas singularidades, dada a sua especificidade em termos geográficos e culturais (ClubIntel, 2018; Kercher, Feito, & Yates, 2019), para além das tendências mundiais para 2020, no ano de 2019 o ACSM também publicou um artigo acerca das tendências para determinadas regiões, como a América do Norte, Ásia, Europa e América do Sul, bem como realizou a comparação entre estas (Kercher et al., 2019). No ano de 2017 Espanha começou a publicar anualmente as tendências do fitness no seu país (Veiga, Valcarce-Torrente, & King, 2017). Em 2020 foram acrescentados e comparados os resultados de estudos realizados em outros países, nomeadamente das tendências obtidas na Austrália, Brasil, China, Europa, México, Espanha e Estados Unidos da América (Kercher et al., 2021), para

além do estudo habitual acerca das tendências do ACSM (Thompson, 2021). Todos os estudos anteriores foram realizados com base em uma amostra constituída por profissionais de fitness, profissionais de saúde relacionados com o exercício, gestores e estudantes do setor. No ano de 2021 foi publicado, em Portugal, o primeiro estudo acerca das tendências do fitness para 2021 (Franco et al., 2021) tendo por base o mesmo tipo de amostra de profissionais dos estudos mundiais, mas também acrescentando a perspetiva dos praticantes, ainda que com uma amostra mais reduzida. Os resultados foram confrontados com os obtidos a nível europeu e mundial, tendo sido realizadas comparações, nomeadamente entre profissionais e praticantes, e nos profissionais entre género, exercer ou não funções e entre o título profissional de técnico de exercício físico (TEF), diretor técnico (DT) ou não possuir título (como no caso dos estudantes e profissionais de saúde relacionados com o exercício). Das 42, as principais tendências do fitness em Portugal para 2021 foram, por ordem decrescente, licenças (títulos) para profissionais de fitness, empregar profissionais de fitness certificados, exercício para perda de peso, estilo de vida saudável e mudança comportamental, atividades outdoor e treino com o peso corporal. Portugal, nas tendências para 2021, foi mais ao encontro das tendências europeias do que das mundiais. O mesmo estudo evidenciou que estas tendências apresentaram algumas diferenças em função da amostra ser de profissionais ou praticantes (4 diferenças significativas), dos profissionais serem de diferentes géneros (20 diferenças), exercerem ou não funções (7 diferenças) e terem título de TEF, DT ou sem título (9 diferenças).

O conhecimento acerca das tendências na área do fitness pretende contribuir para que esta indústria tome decisões no sentido do seu crescimento e desenvolvimento futuro, de modo a serem tomadas decisões com base na ciência e não em estratégias comerciais ou publicidade dos *media* (Thompson, 2021), levando a que a dinâmica destas tendências possa criar impacto social a longo prazo, nomeadamente nas atitudes, valores e comportamentos da sociedade (ClubIntel, 2018).

O presente estudo pretende, deste modo, identificar as tendências do fitness para 2022 em Portugal, na mesma perspetiva que o ACSM, ou seja, recolhendo a opinião do mesmo tipo de amostra (profissionais/estudantes). Pretende-se também caracterizar e comparar as tendências do fitness para 2022 com os resultados obtidos no estudo das tendências do fitness para 2021 em Portugal, dos mesmos autores (Franco et al., 2021). Objetiva-se ainda caracterizar e comparar as tendências em função entre géneros, exercer ou não funções e título profissional de TEF, DT ou Sem Título, tal como recomendado no estudo de Franco et al. (2021).

MÉTODO

Para a concretização dos objetivos foi realizado um estudo transversal com a utilização de um questionário online para a recolha de dados, com base no do ACSM.

Amostra

Participaram neste estudo 758 profissionais de fitness e profissionais da saúde relacionados com o exercício bem como estudantes do setor do fitness/educação física/desporto (Tabela 1) com características semelhantes à amostra utilizada nos estudos do ACSM (Thompson, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2021). A média e o desvio padrão da idade dos respondentes foi de $35,2 \pm 9,6$ anos, com um equilíbrio entre o género feminino (48,5%) e o masculino (48,9%). A maioria (60,2%) exerce funções enquanto profissional de fitness e é TEF (43%). Os elementos da amostra foram informados do anonimato e confidencialidade dos dados obtidos, tendo o estudo a aprovação do comité de ética da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém.

Instrumentos

Relativamente ao instrumento primeiramente foi verificado se existiam algumas alterações nas tendências identificadas pelo questionário do ACSM relativamente às do ano anterior, facto que não se verificou. Seguidamente foi verificado

Tabela 1. Caracterização dos profissionais e estudantes do setor ($n= 758$).

Variáveis	
Género	(%)
Feminino	48.5
Masculino	48.9
Outro	0.1
Não respondeu	2.4
Exerce funções enquanto PF	(%)
Sim	60.2
Não	23.7
Não se aplica	12.4
Não respondeu	3.7
Título enquanto profissional	(%)
TEF	43.0
DT	23.4
Sem título	31.3
Não respondeu	2.3
Idade	(Anos)
Média \pm Desvio Padrão	35.2 ± 9.6

se para além destas fazia sentido incluir outras tendências no questionário, tal como realizado em Espanha (Veiga et al., 2021) e no estudo de Portugal para 2021 (Franco et al., 2021). Para tal foram consultados 6 especialistas na área do fitness em Portugal, com domínio da língua inglesa e portuguesa, os quais, à semelhança do ano anterior, concordaram em introduzir a tendência *Crosstraining* (treino funcional das capacidades físicas, constantemente variado/alta intensidade, incluindo exercícios gímnicos, levantamento de pesos e arremessos, sendo o programa mais conhecido o *Crossfit*[®]).

Procedimentos

O questionário foi colocado na plataforma online *SurveyMonkey*, ao qual os respondentes tinham acesso através de um link, sendo que os dados foram recolhidos entre abril e junho de 2021. Para além das tendências o questionário possuía também questões relacionadas com a caracterização sociodemográfica dos sujeitos, bem como relativas à sua intervenção no setor do fitness. Para a divulgação do questionário dos profissionais foram contactadas universidades/politécnicos em Portugal com formação na área das ciências do desporto, exercício e saúde, condição física e saúde e similares, escolas de formação do ensino técnico do fitness em Portugal (que possuíssem cursos de especialização tecnológica (CET) de TEF), bem como associações do setor do fitness em Portugal, nomeadamente a Associação de Ginásios e Academias de Portugal (AGAP/Portugal Ativo), a Associação Portuguesa dos Fisiologistas do Exercício (APFE), a Associação Portuguesa de Técnicos de Exercício Físico (APTEF) e a União Portuguesa dos Diretores e Técnicos de Exercício Físico (UPDTEF), bem como foi realizada a divulgação do estudo nas redes sociais.

Análise estatística

Para caracterizar as tendências do fitness em Portugal para 2022 foi realizada a estatística descritiva de todas as tendências, nomeadamente a média (M) e o desvio padrão (DP). Nas comparações com dois grupos (género masculino e feminino; exercer ou não funções enquanto profissional de fitness; tendências 2021 e tendências 2022) foi utilizado o teste t, e nas comparações com três grupos de profissionais/estudantes (TEF, DT e sem título) foi utilizada a técnica estatística ANOVA complementada com um teste *post hoc* de Tukey (se as variâncias fossem homogéneas de acordo com o teste de Levene) ou um teste *post hoc* Games-Howell (se as variâncias não assumissem homogeneidade) (Ho, 2014; Pestana & Gageiro, 2014). Foram reportados também os tamanhos dos efeitos (*Effect Sizes*) através do *d* de Cohen para todas as diferenças significativas, como sugerido por Espírito-Santo e Daniel (2018). Os valores de

corte assumidos para a análise dos tamanhos do efeito foram: $\geq 0,20$ e $< 0,5$ pequeno; $\geq 0,50$ e $< 0,8$ médio; $\geq 0,80$ e $< 1,2$ grande; $\geq 1,20$ muito grande (Ellis, 2010).

RESULTADOS

Os principais resultados estão representados na Figura 1, relativamente às 20 principais tendências do fitness para 2022 em Portugal. As primeiras 5 tendências identificadas são, por ordem decrescente, “Licenças (títulos) para PF”, “Empregar PF certificados”, “PT”, “Exercício para perda de peso” e “Estilo de vida saudável e mudança comportamental”.

Seguidamente verificou-se se as 20 principais tendências do fitness para Portugal em 2022 eram semelhantes, de acordo com a ordem, em relação às identificadas em 2021 (Tabela 2). As primeiras 5 tendências ocupam exatamente a mesma posição nos 2 anos expostos. Da 6.^a à 10.^a posição as tendências são as mesmas, existindo apenas ligeiras diferenças no lugar que ocupam. Da 11.^a à 20.^a as tendências identificadas nos 2 anos são similares, identificando-se alteração de lugar nas seguintes: a tendência “Treino Online” identificada na 15.^a posição em 2021 não está nas 20 primeiras de 2022 e as tendências “Tecnologia



Figura 1. Tendências do fitness para 2022 em Portugal segundo os profissionais/estudantes do setor.

Wearable”, que ocupa a 11.^a posição em 2022 e “Movimento Corpo & Mente”, que ocupa a 20.^a posição em 2022, não fizeram parte das 20 maiores tendências de 2021. Após caracterizadas, foram comparadas as tendências 2022 e 2021, sendo que existem diferenças significativas em 17 das 42 tendências. No entanto, quando analisados os tamanhos do efeito das tendências onde existiram diferenças significativas pode verificar-se que apenas 3 são pequenos e dois médios, nomeadamente “Exercício para a perda de peso”, com média superior em 2022, e “Medição de Resultados”, com média superior em 2021.

Em relação às respostas do género masculino e feminino (Tabela 3) verifica-se que existem diferenças significativas na maioria das tendências, nomeadamente em 25 das 42 tendências, apesar de 17 dos tamanhos do efeito serem pequenos, com a exceção da tendência “Pilates”, com média superior no género feminino, em que o efeito é médio.

Efetuada a caracterização, quando se comparou quem estava a exercer funções enquanto PF (TEFs e DTs a exercer funções) e quem não estava a exercer funções enquanto PF (TEFs e DTs que naquele momento não estavam a exercer funções, estudantes, profissionais de saúde relacionados com o exercício, gestores e coordenadores que não estivessem a exercer funções), verificou-se que existem diferenças significativas em 14 das 42 tendências (Tabela 4). No entanto, quando classificados os tamanhos do efeito, nas tendências onde existem diferenças significativas, pode verificar-se que existem em 8, mas são classificados como pequenos.

A Tabela 5 diz respeito à caracterização e comparação dos PF que possuíam o título de DT, TEF e Sem Título (estudantes, gestores/coordenadores sem título, profissionais de saúde ligados ao exercício), na qual se verifica que existem diferenças significativas em 16 das 42 tendências, sendo que quando analisados os tamanhos do efeito, nas tendências onde existiram diferenças significativas, pode verificar-se que existem 14 pequenos.

DISCUSSÃO

Este estudo pretende contribuir para que exista mais conhecimento acerca do setor do fitness em Portugal, nomeadamente através da identificação das tendências para esta indústria no próximo ano de 2022, de modo que a indústria tome decisões no sentido do seu crescimento e desenvolvimento futuro, (Thompson, 2021), levando a que a dinâmica destas tendências possa criar impacto social a longo prazo, nomeadamente nas atitudes, valores e comportamentos da sociedade (ClubIntel, 2018).

As duas principais tendências para 2022 são, exatamente como no ano anterior (Franco et al., 2021), “Licenças (títulos)

Tabela 2. Tendências do fitness para 2022 e 2021, em Portugal, dos profissionais/estudantes do setor do fitness e saúde.

Lugar	Tendências do Fitness em Portugal 2022 (Presente Estudo)	Tendências do Fitness em Portugal 2021 (Franco et al., 2021)
1	Licenças (títulos) para PF	Licenças (títulos) para PF
2	Empregar PF certificados	Empregar PF certificados
3	PT	PT
4	Exercício para perda de peso	Exercício para perda de peso
5	Estilo de vida saudável e mudança comportamental	Estilo de vida saudável e mudança comportamental
6	Treino de saúde/bem-estar	Atividades <i>outdoor</i>
7	Atividades <i>outdoor</i>	Treino com o peso corporal
8	Treino funcional	Treino de saúde/bem-estar
9	Treino com o peso corporal	Treino funcional
10	PT para pequenos grupos	Tecnologia <i>wearable</i>
11	Tecnologia <i>wearable</i>	PT para pequenos grupos
12	HIIT	HIIT
13	Exercício para idosos	Treino de força com pesos livres
14	Treino de força com pesos livres	Exercício como medicina
15	Exercício como medicina	Treino <i>online</i>
16	Medição de resultados	Exercício para idosos
17	Treino em circuito	Medição de resultados
18	Treino do Core	Treino em circuito
19	Integração clínica com medicina desportiva/fitness	Integração clínica com medicina desportiva/fitness
20	Movimento Corpo&Mente	Treino do core

PF: Profissionais de fitness; PT: Treino personalizado; HIIT: Treino intervalado de alta intensidade.

para profissionais de fitness” e “Empregar profissionais certificados” (Tabela 2). A prestação de um serviço por profissionais qualificados e a sua contratação assume-se, desta forma, novamente preponderante para os inquiridos. Também no estudo mundial do ACSM estas são tendências relevantes em todos os anos em que foi realizado o estudo, sendo que de 2008 a 2013 foram a tendência que ocupava o 1.º lugar, de 2014 a 2018 fizeram parte do top 10 e desde então fazem parte das primeiras 20 tendências, ocupando o 6.º lugar a tendência “Empregar Profissionais de Fitness certificados” e o 18.º lugar a tendência “Licenças (títulos) para PF” (Thompson, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2021), ainda que tenham vindo a descer no ranking nos últimos anos. Vários estudos referem também que a formação é essencial para a prestação de um bom serviço ao cliente, o que também pode justificar a importância que lhe é atribuída (Antunes, 2003; Lloyd, 2008; Stacey, Hopkins, Adamo, Shorr, & Prud’homme, 2010; Ramos, Oliveira, Carvalhinho, & Franco, 2015). Por outro lado, também a legislação portuguesa (Lei n.º 39/2012, de 28 de agosto — Portugal, 2012), que obriga à existência de título para intervir como profissional de fitness, pode levar a uma valorização destas duas tendências no top.

O “Treino personalizado” (PT) surge como a 3.ª tendência identificada para 2022, sendo que num estudo de caracterização dos profissionais de fitness em Portugal (Ramos et al., 2021) esta foi a 2.ª função mais realizada pelos TEFs e DTs no âmbito da sua atuação enquanto profissional de fitness, o que pode justificar ser considerada uma tendência importante para o setor. Também o Barómetro do Fitness em Portugal (AGAP, 2021) referiu que, a seguir às mensalidades, o PT representou a 2.ª fonte de receitas dos ginásios/*health clubs*, sendo que para além dos ginásios e *health clubs* (79%) que geralmente têm o serviço de PT, em termos de tipologia de ginásio 8% são estúdios específicos de PT, aspetos que reforçam ainda mais a sua importância para o mercado. A 10.ª tendência identificada, nomeadamente “PT para pequenos grupos”, assume também um lugar de destaque e pensa-se que pelas mesmas razões já referidas. As tendências “Exercício para a perda de peso”, “Estilo de vida saudável e mudança comportamental” e “Treino de saúde e bem-estar” ocuparam o 4.º, 5.º e 6.º lugares, respetivamente. Considerando que Portugal possuía, no ano de 2019, mais de metade da população adulta com obesidade (INE, 2019), e sendo uma preocupação mundial, reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (Organização Mundial

Tabela 3. Tendências do fitness para 2022 e 2021, em Portugal, dos profissionais/estudantes do setor do fitness e saúde: caracterização e comparação.

	Tendências Profissionais/ Estudantes 2021 (n= 300) M± DP	Tendências Profissionais/ Estudantes 2022 (n= 758) M± DP	Test T	Effect Sizes
Acompanhamento de treino <i>online</i>	7.56± 2.03	7.00± 2.18	.000*	.26
Aparelhos de mobilidade/miofasciais	6.53± 2.28	6.79± 2.21	.079	
Aplicações de exercício para <i>smartphones</i>	7.22± 2.35	6.85± 2.28	.016*	.16
Atividades <i>outdoor</i>	8.10± 1.84	8.20± 1.68	.411	
Aulas de treino militar (<i>boot camp</i>)	6.08± 2.32	6.02± 2.28	.704	
Aulas de grupo	7.27± 2.27	7.29± 2.11	.887	
Aulas pós-reabilitação	6.83± 2.31	7.26± 2.18	.005*	.19
Boxe, <i>kickboxing</i> , ou atividades relacionadas c/ artes marciais	5.83± 2.34	6.09± 2.22	.092	
Clubes de caminhadas/corrida/ciclismo	6.64± 2.24	7.06± 2.12	.004*	.19
<i>Crosstraining</i>	7.11± 2.04	7.25± 1.97	.292	
Desenvolvimento da juventude a longo prazo (desenvolvimento atlético)	7.01± 2.20	7.24± 2.11	.122	
Empregar profissionais de fitness certificados	8.59± 2.05	8.74± 1.82	.290	
Estilo de vida saudável e mudança comportamental	8.14± 1.82	8.39± 1.68	.035*	.14
Exercícios baseados na dança	5.79± 2.39	5.94± 2.20	.362	
Exercício como medicina	7.65± 2.14	7.76± 2.08	.457	
Exercício para crianças	7.15± 2.25	7.35± 2.10	.171	
Exercício para perda de peso	7.45± 2.11	8.44± 1.54	.034*	.54
Fitness pré e pós-parto	8.18± 1.82	7.41± 2.06	.001*	.40
Ginásios tipo <i>boutique</i>	6.95± 2.10	6.62± 2.47	.001*	.14
Ginásios/ <i>health clubs low cost</i> (baixo custo)	6.04± 2.47	6.94± 2.28	.086	
Hidroginástica	6.67± 2.40	6.31± 2.42	.002*	.15
Integração clínica com medicina desportiva/fitness	5.80± 2.52	7.55± 2.09	.116	
Licenças (títulos) para profissionais de fitness	7.33± 2.07	8.76± 1.81	.748	
Medição de resultados	8.72± 1.84	7.74± 1.91	.024*	.52
Movimento corpo e mente (<i>body&mind</i>)	7.42± 2.13	7.54± 2.02	.003*	.06
Pilates	7.12± 2.20	7.42± 2.04	.043*	.14
Programas de exercício para idosos	7.14± 2.21	7.85± 1.91	.003*	.34
Programas de incentivo ao trabalhador	6.71± 2.25	6.88± 2.40	.298	
Promoção da Saúde no Local de Trabalho	6.88± 2.21	7.00± 2.44	.442	
Tecnologia <i>wearable</i>	7.85± 1.99	7.93± 1.98	.526	
Treino com electroestimulação	5.15± 2.39	5.41± 2.42	.119	
Treino com o peso corporal	8.08± 1.84	8.06± 1.78	.900	
Treino de força com pesos livres	7.72± 1.91	7.79± 1.79	.576	
Treino de saúde/bem-estar	7.99± 1.87	8.30± 1.66	.008*	.18
Treino do <i>core</i>	7.27± 2.07	7.59± 1.91	.016*	.16
Treino em circuito	7.37± 1.98	7.67± 1.81	.018*	.16
Treino funcional	7.90± 1.92	8.10± 1.72	.101	
Treino intervalado de alta intensidade (HIIT)	7.74± 2.02	7.88± 1.78	.310	
Treino personalizado (PT)	8.58± 1.54	8.47± 1.67	.329	
Treino personalizado para pequenos grupos (<i>small group PT</i>)	7.79± 1.91	7.95± 1.89	.207	
Treino Virtual	6.83± 2.49	6.68± 2.27	.362	
Yoga	6.48± 2.47	6.82± 2.23	.027*	.14

*p≤ 0.05; M: média; DP: desvio padrão.

Tabela 4. Tendências do fitness para 2022, em Portugal, no género feminino e masculino: caracterização e comparação.

	Género Feminino (n= 368) M± DP	Género Masculino (n= 371) M± DP	Teste-T	Effect- SIZES
Acompanhamento de treino <i>online</i>	7.41± 1.95	6.61± 2.33	.000*	.37
Aparelhos de mobilidade/miofasciais	7.08± 2.18	6.51± 2.25	.000*	.26
Aplicações de exercício para <i>smartphones</i>	7.02± 2.23	6.69± 2.31	.049*	.15
Atividades <i>outdoor</i>	8.35± 1.68	8.03± 1.69	.010*	.19
Aulas de treino militar (<i>boot camp</i>)	5.98± 2.30	6.08± 2.32	.525	
Aulas de grupo	7.44± 2.15	7.15± 2.07	.063	
Aulas pós-reabilitação	7.40± 2.15	7.16± 2.20	.134	
Boxe, <i>kickboxing</i> , ou atividades relacionadas com artes marciais	6.14± 2.29	6.04± 2.19	.551	
Clubes de caminhadas/corrida/ciclismo	7.13± 2.24	6.99± 1.99	.395	
<i>Crosstraining</i>	7.24± 2.09	7.24± 1.87	.989	
Desenvolvimento da juventude a longo prazo (desenvolvimento atlético)	7.19± 2.05	7.22± 2.09	.087	
Empregar profissionais de fitness certificados	8.83± 1.85	8.66± 1.77	.207	
Estilo de vida saudável e mudança comportamental	8.57± 1.60	8.22± 1.73	.004*	.21
Exercícios baseados na dança	6.31± 2.27	5.55± 2.08	.000*	.35
Exercício como medicina	7.85± 2.11	7.66± 2.07	.229	
Exercício para crianças	7.60± 2.07	7.14± 2.10	.003*	.22
Exercício para idosos	8.08± 1.85	7.61± 1.93	.001*	.25
Exercício para perda de peso	8.46± 1.61	8.44± 1.46	.861	
Fitness pré e pós-parto	7.80± 1.95	7.04± 2.10	.000*	.38
Ginásios tipo <i>boutique</i>	6.77± 2.45	6.47± 2.48	.095	
Ginásios/ <i>health clubs low cost</i> (baixo custo)	7.13± 2.27	6.76± 2.32	.028	
Hidroginástica	6.62± 2.50	6.00± 2.33	.001*	.26
Integração clínica com medicina desportiva/fitness	7.73± 2.03	7.37± 2.13	.020*	.17
Licenças (títulos) para profissionais de fitness	8.89± 1.69	8.63± 1.93	.054	
Medição de resultados	7.91± 1.94	7.55± 1.89	.011*	.19
Movimento corpo e mente (<i>body&mind</i>)	8.01± 1.92	7.08± 2.01	.000*	.47
Pilates	7.93± 1.90	6.88± 2.04	.000*	.53
Programas de incentivo ao trabalhador	7.13± 2.43	6.63± 2.36	.005*	.21
Programas de saúde e bem-estar no local de trabalho	7.27± 2.47	6.74± 2.39	.003*	.22
Tecnologia <i>wearable</i>	8.15± 1.94	7.74± 1.99	.005*	.21
Treino com electroestimulação	5.84± 2.33	4.95± 2.42	.000*	.37
Treino com o peso corporal	8.17± 1.86	7.96± 1.72	.118	
Treino de força com pesos livres	7.80± 1.89	7.81± 1.69	.941	
Treino de saúde/bem-estar	8.50± 1.66	8.13± 1.64	.002*	.22
Treino do <i>core</i>	7.79± 1.88	7.37± 1.94	.003*	.22
Treino em circuito	7.80± 1.82	7.54± 1.80	.047*	.14
Treino funcional	8.26± 1.72	7.95± 1.72	.015*	.18
Treino intervalado de alta intensidade (HIIT)	7.91± 1.83	7.84± 1.75	.598	
Treino personalizado (PT)	8.56± 1.68	8.40± 1.65	.196	
Treino personalizado para pequenos grupos (<i>small group PT</i>)	8.16± 1.84	7.80± 1.87	.009*	.19
Treino virtual (<i>virtual training</i>)	7.05± 2.16	6.31± 2.33	.000*	.33
Yoga	7.31± 2.18	6.31± 2.20	.000*	.46

*p≤ 0.05; M: média; DP: desvio padrão.

Tabela 5. Tendências do fitness para 2022, em Portugal, de quem estava e de quem não estava a exercer funções enquanto PF: caracterização e comparação.

	Exerce funções enquanto PF (n= 456) M± DP	Não exerce funções enquanto PF (n= 274) M± DP	Teste-T	Effect Sizes
Acompanhamento de treino <i>online</i>	7.00± 2.16	7.04± 2.22	.827	
Aparelhos de mobilidade/miofasciais	6.61± 2.17	7.14± 2.27	.002*	.24
Aplicações de exercício para <i>smartphones</i>	6.77± 2.30	6.99± 2.27	.211	
Atividades <i>outdoor</i>	8.04± 1.72	8.48± 1.55	.001*	.27
Aulas de treino militar (<i>boot camp</i>)	5.85± 2.12	6.33± 2.54	.009*	.21
Aulas de grupo	7.26± 2.06	7.39± 2.15	.431	
Aulas pós-reabilitação	7.27± 2.09	7.29± 2.34	.924	
Boxe, <i>kickboxing</i> , ou atividades relacionadas c/ artes marciais	5.95± 2.09	6.30± 2.43	.046*	.15
Clubes de caminhadas/corrída/ciclismo	7.01± 2.03	7.15± 2.26	.425	
<i>Crosstraining</i>	7.20± 1.78	7.35± 2.26	.350	
Desenvolvimento da juventude a longo prazo (desen. atlético)	7.14± 2.05	7.42± 2.24	.092	
Empregar profissionais de fitness certificados	8.82± 1.79	8.65± 1.83	.201	
Estilo de vida saudável e mudança comportamental	8.39± 1.63	8.41± 1.75	.890	
Exercícios baseados na dança	5.77± 2.03	6.21± 2.42	.009*	0,20
Exercício como medicina	7.79± 2.07	7.74± 2.12	.743	
Exercício para crianças	7.22± 2.06	7.62± 2.14	.012*	0,19
Exercício para idosos	7.79± 1.84	7.95± 2.00	.263	
Exercício para perda de peso	8.38± 1.54	8.58± 1.52	.086	
Fitness pré e pós-parto	7.44± 1.95	7.45± 2.21	.956	
Ginásios tipo <i>boutique</i>	6.89± 2.37	6.17± 2.56	.000*	.29
Ginásios/ <i>health clubs low cost</i> (baixo custo)	6.77± 2.25	7.24± 2.33	.007*	.21
Hidroginástica	6.17± 2.39	6.56± 2.46	.035*	.16
Integração clínica com medicina desportiva/fitness	7.58± 2.08	7.54± 2.06	.789	
Licenças (títulos) para profissionais de fitness	8.84± 1.68	8.66± 1.99	.222	
Medição de resultados	7.66± 1.94	7.91± 1.85	.083	
Movimento corpo e mente (<i>body&mind</i>)	7.49± 1.94	7.69± 2.05	.191	
Pilates	7.47± 1.93	7.34± 2.17	.387	
Programas de incentivo ao trabalhador	6.70± 2.32	7.23± 2.48	.004*	.22
Programas de saúde e bem-estar no local de trabalho	6.87± 2.40	7.28± 2.49	.028*	.17
Tecnologia <i>wearable</i>	7.96± 1.88	7.95± 2.09	.981	
Treino com electroestimulação	5.22± 2.38	5.67± 2.44	.016*	.19
Treino com o peso corporal	8.07± 1.84	8.10± 1.85	.822	
Treino de força com pesos livres	7.74± 1.66	7.94± 1.96	.152	
Treino de saúde/bem-estar	8.38± 1.53	8.24± 1.80	.286	
Treino do <i>core</i>	7.54± 1.87	7.66± 1.97	.392	
Treino em circuito	7.57± 1.72	7.86± 1.93	.040*	.16
Treino funcional	8.09± 1.64	8.18± 1.80	.477	
Treino intervalado de alta intensidade (HIIT)	7.85± 1.67	7.95± 1.94	.467	
Treino personalizado (PT)	8.66± 1.46	8.21± 1.89	.001*	.27
Treino personalizado para pequenos grupos (<i>small group PT</i>)	8.07± 1.77	7.85± 1.99	.129	
Treino virtual (<i>virtual training</i>)	6.58± 2.21	6.85± 2.34	.114	
Yoga	6.70± 2.14	7.01± 2.36	.075	

*p≤ 0.05; M: média; DP: desvio padrão.

da Saúde, 2018), a alteração comportamental para um estilo de vida mais ativo, parece natural que os profissionais de fitness considerem estas como tendências fortes para o próximo ano. As “Atividades outdoor” surgem como a 7.^a tendência identificada pelos profissionais, as quais passaram a aparecer no top 10 das tendências mundiais para o fitness a partir de 2021 (Thompson, 2021). Estas atividades tenderam a crescer devido à pandemia provocada pela doença COVID-19, em 2020 e 2021, uma vez que era mais seguro treinar no exterior, o que pode ser confirmado no barómetro da AGAP, onde é referido que 63% dos clubes possuem aulas Outdoor (AGAP, 2021). O “Treino funcional” surge como 8.^a tendência e também no barómetro da AGAP esta ocupa um lugar de destaque já que 92% dos ginásios/*health clubs* afirma que oferece este tipo de serviço. A 9.^a tendência, designadamente “Treino com o peso corporal”, tem também estado no top 10 a nível mundial desde 2013 (Thompson, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2021). O facto de o treino com o peso do corpo não ter material associado, facilitando o uso nos treinos em casa, outdoor ou online, e de não haver necessidade de desinfeção, pode ter potenciado ainda mais o seu crescimento.

Quando confrontadas as tendências do fitness para Portugal em 2022 com as de Espanha em 2021 (Veiga, Valcarce-Torrente, & Cámara, 2021), Europa em 2021 (Kercher et al., 2021) e com as últimas tendências mundiais publicadas pelo ACSM (Thompson, 2021), verifica-se que, do top10, 6 das tendências para Portugal são semelhantes às de Espanha, 8 são semelhantes às europeias, mas apenas 3 são semelhantes às mundiais. Parece que Portugal tende a assemelhar-se mais ao nosso país vizinho Espanha ou à Europa em geral, comparativamente à diversidade mundial. Esta diferenciação encontrada entre as tendências para o fitness em Portugal e a nível mundial vem reforçar este recente movimento dos países fazerem o levantamento das suas tendências nacionais (Kercher et al., 2021; Veiga, Romero-Caballero, Valcarce-Torrente, Kercher, & Thompson, 2022).

Verificou-se e explicou-se anteriormente que o lugar atribuído às tendências do fitness para 2021 e 2022 era semelhante, mas tal facto não quer dizer que não haja diferenças entre os valores médios das tendências em 2021 e em 2022. Desta forma procedeu-se à comparação das tendências destes dois anos (Tabela 3) sendo que existiram diferenças significativas em 17 das 42 tendências. Apesar de existirem diferenças significativas em bastantes tendências quando analisados os tamanhos do efeito (*effect sizes*), das mesmas pode verificar-se que só existem três pequenos ($\geq 0,2$ e $< 0,5$), e dois médios, nomeadamente “Exercício para a perda de peso”, que subiu de uma média de 7,45 em 2021 para 8,44 em 2022 e “Medição de Resultados”, que decresceu de 8,72 em 2021 para 7,74 em

2022. O aumento do valor atribuído à tendência “Exercício para a perda de peso” pode estar atribuído a alguns efeitos que a pandemia provocou, sendo que alguns estudos relatam que existiu aumento de peso neste período (Pellegrini et al., 2020; Cazal et al., 2021). Não obstante algumas diferenças encontradas entre as tendências para o fitness em Portugal entre 2021 e 2022, considerando os tamanhos dos efeitos nas diferenças encontradas, poder-se-á afirmar que parece existir alguma consistência nas tendências entre os dois anos.

O género pode ser importante para a escolha da atividade/exercício a ser praticado (TNS Opinion & Social, 2018), pelo que se procedeu à caracterização e comparação das tendências para 2022 segundo esta variável. Verificou-se que existiam diferenças significativas em 25 das 42 tendências, apesar de em 17 os tamanhos do efeito (serem todos pequenos, e apenas na tendência “Pilates” o efeito ser médio, atividades em que as mulheres apresentam um valor médio muito mais elevado do que os homens. Esta diferença pode estar relacionada com o facto de que existem muito mais mulheres a praticar aulas de grupo em geral, onde a modalidade de Pilates se inclui (Shiraishi, 2013; Freitas, Separowic, Maltese, Passarelli, & Lopes, 2019). Realça-se que em todos os valores com diferenças significativas as mulheres atribuíram sempre valores mais elevados do que os homens.

Como da amostra deste estudo fazem parte, à semelhança do que faz o ACSM, profissionais de fitness (independentemente de estarem ou não no ativo, desde que possuíssem título de TEF ou de DT), estudantes da área, coordenadores, gestores e profissionais de saúde relacionados com o exercício, pretendeu-se caracterizar e comparar quem de facto exercia naquele momento funções enquanto profissional de fitness/gestor/coordenador e quem não exercia (Tabela 5). Comparados estes grupos surgem diferenças em 16 das 42 tendências, apesar de apenas em oito se identificar um efeito maior do que 0,2 e este ser sempre pequeno. No estudo acerca das tendências do fitness para 2021 em Portugal (Franco et al., 2021) quando se comparou estes dois grupos existiram diferenças significativas apenas em 7. Realça-se que os valores médios atribuídos pelos profissionais de fitness que não exercem funções foram, à semelhança do estudo do ano anterior (Franco et al., 2021) e em todas as tendências com diferenças significativas, com exceção do “Treino Personalizado”, superiores aos valores atribuídos pelos profissionais de fitness que exerciam funções, o que revela perceções diferentes de quem está ou não está no ativo profissionalmente.

Por último, efetuou-se a caracterização e comparação dos profissionais que possuíam o título de TEF, DT ou Sem Título (estudantes/profissionais de saúde relacionados com o exercício/gestores sem título). Existiram diferenças significativas em 16 das 42 tendências (Tabela 6), sendo que quando

Tabela 6. Tendências do fitness para 2022, para Portugal, nos vários títulos profissionais (TEF, DT e sem título): caracterização e comparação.

	DT M± DP	TEF M± DP	Sem Título M± DP	ANOVA	Effect Sizes
Acompanhamento de treino <i>online</i>	7.01± 2.09	7.00± 2.17	7.02± 2.27	.991	
Aparelhos de mobilidade/miofasciais	6.27± 2.08	6.83± 2.18	7.17± 2.31	.000 ^{*1,3}	0,41
Aplicações de exercício para <i>smartphones</i>	6.73± 2.34	6.78± 2.20	7.00± 2.31	.406	
Atividades <i>outdoor</i>	8.06± 1.62	8.20± 1.68	8.30± 1.70	.368	
Aulas de treino militar (<i>boot camp</i>)	5.85± 2.01	6.04± 2.18	6.12± 2.62	.496	
Aulas de grupo	6.95± 1.92	7.32± 2.06	7.54± 2.23	.017 ^{*3}	0,28
Aulas pós-reabilitação	7.15± 1.98	7.32± 2.09	7.29± 2.44	.696	
Boxe, <i>kickboxing</i> , ou atividades relac. c/ artes marciais	5.66± 2.06	6.13± 2.08	6.30± 2.48	.013 ^{*2,3}	0,08
Clubes de caminhadas/corrída/ciclismo	6.91± 2.07	7.06± 1.97	7.14± 2.34	.544	
<i>Crosstraining</i>	7.10± 1.79	7.28± 1.75	7.31± 2.35	.523	
Desenvolvimento da juventude a longo prazo (atletico)	6.93± 2.11	7.21± 2.02	7.49± 2.24	.03 ^{*3}	0,27
Empregar profissionais de fitness certificados	8.76± 1.83	8.78± 1.76	8.72± 1.86	.931	
Estilo de vida saudável e mudança comportamental	8.32± 1.82	8.42± 1.51	8.43± 1.77	.774	
Exercícios baseados na dança	5.46± 1.86	5.99± 2.09	6.21± 2.50	.002 ^{*1,3}	0,34
Exercício como medicina	7.71± 2.00	7.86± 2.02	7.66± 2.23	.489	
Exercício para crianças	7.23± 2.03	7.33± 2.08	7.52± 2.18	.343	
Exercício para idosos	7.71± 1.85	7.90± 1.82	7.86± 2.05	.549	
Exercício para perda de peso	8.36± 1.50	8.39± 1.54	8.57± 1.55	.299	
Fitness pré e pós-parto	7.20± 2.04	7.53± 1.93	7.49± 2.19	.200	
Ginásios tipo <i>boutique</i>	6.93± 2.39	6.74± 2.42	6.19± 2.53	.005 ^{*2,3}	0,30
Ginásios/ <i>health clubs low cost</i> (baixo custo)	6.69± 2.32	6.75± 2.23	7.39± 2.28	.001 ^{*2,3}	0,31
Hidroginástica	5.98± 2.34	6.37± 2.36	6.48± 2.56	.096	
Integração clínica com medicina desportiva/fitness	7.60± 2.05	7.61± 2.05	7.43± 2.12	.559	
Licenças (títulos) para profissionais de fitness	9.07± 1.38	8.73± 1.81	8.62± 2.04	.037 ^{*3}	0,19
Medição de resultados	7.57± 1.84	7.64± 1.91	8.03± 1.92	.021 ^{*2,3}	0,24
Movimento corpo e mente (<i>body&mind</i>)	7.31± 2.03	7.62± 1.88	7.65± 2.08	.167	
Pilates	7.18± 1.99	7.64± 1.88	7.29± 2.21	.026 ¹	0,23
Programas de incentivo ao trabalhador	6.58± 2.35	6.86± 2.34	7.12± 2.47	.073	
Programas de saúde e bem-estar no local de trabalho	6.55± 2.48	7.04± 2.37	7.31± 2.45	.008 ^{*3}	0,31
Tecnologia <i>wearable</i>	7.93± 1.82	7.93± 1.93	7.97± 2.12	.965	
Treino com electroestimulação	5.15± 2.14	5.29± 2.49	5.66± 2.46	.069	
Treino com o peso corporal	7.88± 1.84	8.14± 1.65	8.15± 1.88	.216	
Treino de força com pesos livres	7.51± 1.64	7.89± 1.67	7.91± 1.98	.042 ¹	0,23
Treino de saúde/bem-estar	8.23± 1.58	8.43± 1.55	8.25± 1.80	.299	
Treino do <i>core</i>	7.15± 1.94	7.69± 1.85	7.73± 1.91	.003 ^{*1,3}	0,31
Treino em circuito	7.41± 1.73	7.69± 1.74	7.87± 1.93	.036 ^{*3}	0,23
Treino funcional	7.85± 1.77	8.15± 1.61	8.27± 1.77	.045 ^{*3}	0,25
Treino intervalado de alta intensidade (HIIT)	7.88± 1.65	7.77± 1.73	8.03± 1.92	.248	
Treino personalizado (PT)	8.54± 1.50	8.60± 1.49	8.29± 1.92	.083	
Treino personalizado para pequenos grupos	8.10± 1.63	8.04± 1.77	7.82± 2.22	.243	
Treino virtual (<i>virtual training</i>)	6.54± 2.07	6.65± 2.30	6.83± 2.36	.408	
Yoga	6.39± 2.09	6.89± 2.13	7.02± 2.43	.012 ^{*1,3}	0,28

*p<0.05; M: média; DP: desvio padrão; ¹Diferenças entre DT e TEF; ²Diferenças entre TEF e sem título; ³Diferenças entre DT e sem título.

analisados os tamanhos do efeito das tendências onde existiram diferenças significativas pode verificar-se que existem 14 com um efeito pequeno. A maioria das diferenças significativas aconteceu entre os portadores do título de DT e os respondentes Sem Título, bem como entre os portadores do título de TEF e os respondentes Sem Título. No estudo de Franco et al. (2021), acerca das tendências do fitness para 2021 em Portugal, quando se comparou estes mesmos grupos existiram diferenças em 9 tendências, um valor mais baixo do que o obtido no presente estudo. Apesar disso a maioria das diferenças também era, como nos resultados que obtivemos no presente estudo, em relação aos portadores de título (TEF ou DT) com os profissionais que não possuíam título.

As limitações deste estudo prendem-se com o facto de a amostra ser aleatória e não representativa da população de profissionais/estudantes do setor. Com o presente estudo pretendeu aumentar-se o conhecimento acerca das tendências do fitness para 2022 em Portugal, sendo que esta informação poderá ser proveitosa para que as organizações e os profissionais de fitness possam ajustar a sua oferta. Num período de recuperação da pandemia causada pela doença COVID-19 as contribuições para o setor assumem ainda mais importância, sendo que se pretende realizar este estudo anualmente, tal como acontece com o estudo do ACSM nas tendências mundiais e em outros países nas tendências nacionais (Kercher et al., 2021; Veiga et al., 2022). Será também interessante continuar a confrontar os resultados obtidos das tendências do fitness em Portugal com as tendências mundiais, com as europeias e de alguns países em particular, como o caso de Espanha.

CONCLUSÕES

O presente estudo pretendeu caracterizar as tendências do fitness em Portugal para 2022, reproduzindo a metodologia do estudo das tendências do ACSM. Conclui-se que as principais tendências do fitness para 2022 em Portugal são, por ordem decrescente, “Licenças (títulos) para PF”, “Empregar PF certificados”, “PT”, “Exercício para perda de peso” e Estilo de vida saudável e mudança comportamental”. Este top 5 de tendências é exatamente o mesmo obtido no estudo acerca das tendências para 2021 em Portugal (Franco et al., 2021), o que revela consistência nos resultados obtidos. Quando comparadas as tendências do fitness entre 2021 e 2022 verificou-se que estas tendem a manter-se. Identificaram-se algumas diferenças significativas em termos de opinião dos PF acerca das tendências do fitness para Portugal em 2022 entre géneros, entre os profissionais que exerciam ou não funções e entre profissionais com título de TEF, DT ou sem

título. Portugal tem as suas especificidades relativamente às tendências para o fitness, sendo que estas tendências se assemelham mais às da Europa do que às Mundiais, realçando a importância de se conhecer as tendências nacionais.

AGRADECIMENTOS

Agradece-se a todos os respondentes do questionário utilizado neste estudo.

REFERÊNCIAS

- Antunes, A. C. (2003). Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. *EFDportes*, 9(60). Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd60/perfil.htm>
- Associação de Ginásios e Academias de Portugal (AGAP)(2021). *Barómetro do Fitness 2020*. Edições AGAP.
- Cazal, M. M., Nunes, D. P., & Silva, S. T. (2021). Living habits during the COVID-19 pandemic: Repercussions on body weight and anxiety levels. *Scientia Medica*, 31(1), e41053. <https://doi.org/10.15448/1980-6108.2021.1.41053>
- ClubIntel (2018). International Fitness Industry Trend Report. What's All the Rage? ClubIntel.
- Ekelund, P. U., Steene-Johannessen, J., Brown, W. J., Fagerland, M. W., Owen, N., Powell, K. E., Bauman, A., & Lee, I-Min. (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. *The Lancet*, 388(10051), 1302-1310. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(16\)30370-1](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(16)30370-1)
- Ellis, P. D. (2010). *The essential guide to effect sizes*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Espírito-Santo, H., & Daniel, F. (2018). Calcular e apresentar tamanhos do efeito em trabalhos científicos: Guia para reportar os tamanhos de efeito para análises de regressão e ANOVAs. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 4(1), 43-60. <https://doi.org/10.31211/rpics.2018.4.1.72>
- Europeactive (2021). *European Health & Fitness Market Report 2021* (EHFMR). Deloitte.
- Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., & Ramos, L. (2021). Tendências do Fitness em Portugal para 2021. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 242-258. <https://doi.org/10.6018/cpd.467381>
- Freitas, C. D., Separowic, C. C., Maltese, C. J., Passarelli, G. F. R. R., & Lopes, S. C. (2019). Análise do perfil dos praticantes do método Pilates solo e estúdio na cidade de São Paulo. *Fisioterapia Brasil*, 40(4). Recuperado de: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/3063/html>
- Ho, R. (2014). *Handbook of univariate and multivariate data analysis with IBM SPSS*. Nova York: CRC Press.
- Inquérito Nacional de Saúde (INE) (2019). *Informação trabalhada pelo INE*. Recuperado de: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=414434213&DESTAQUESmodo=2
- International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA) (2020). *The IHRSA Report*. Edições IHRSA.
- Kercher, V. M., Feito, Y., & Yates, B. (2019). Regional comparisons: the worldwide survey of fitness trends. *ACSMs Health Fitness Journal*, 23(6), 41-48. <http://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000531>

- Kercher, V. M., Kercher, K., Bennion, T., Yates, B., Feito, Y., Alexander, C., Amaral, P. C., Soares, W., Li, Y., Han, J., Liu, Y., Wang, R., Huang, H., Gao, B., Batrokoulis, A., Chávez, F. G., Haro, J. L., Zavalza, A. R. P., Rodríguez, L., Veiga, O., Valcarce-Torrente, M., & Cámara, M. (2021). Fitness trends from around the globe. *ACSM'S Health & Fitness Journal*, 25(1), 20-31. <http://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000639>
- Lloyd, C. (2008). Recruiting for fitness: qualifications and the challenges of an employer-led system. *Journal of Education and Work*, 21(3), 175-195. <http://doi.org/10.1080/13639080802214019>
- Pestana, M., & Gageiro, M. (2014). *Análise de dados em ciências sociais: a complementaridade do SPSS (6ª ed.)*. Silabo.
- Pellegrini, M., Ponzo, V., Rosato, R., Scumaci, E., Goitre, I., Benso, A., Belcastro, S., Crespi, C., De Michieli, F., Ghigo, E., Broglio, F., & Bo, S. (2020). Changes in weight and nutritional habits in adults with obesity during the "lockdown" period caused by the COVID-19 virus emergency. *Nutrients*, 12(7), 2016. <https://doi.org/10.3390/nu12072016>
- Portugal (2012). Lei nº 39/2012, de 28 de agosto. Diário da República, (166). 1ª Série. Assembleia da República.
- Ramos, L. R., Esteves, D., Vieira, I., Franco, S., & Simões, V. (2021). VidaProFit: Caracterização dos Profissionais de Fitness em Portugal: VidaProFit. *Motricidade*, 17(1), 42-53. <https://doi.org/10.6063/motricidade.20727>
- Ramos, L., Oliveira, R., Carvalhinho, L. & Franco, S. (2015). Competências e formação dos técnicos de exercício físico: opinião dos diretores técnicos de ginásio. *Revista da UIIPS*, 3(3), 182-194. Recuperado de: <https://revistas.rcaap.pt/uiips/article/view/14390/10776>
- Shiraishi, J. C. (2013). Perfil dos praticantes de ioga em um ambiente universitário. *Revista Ciência em Extensão*, 9(3), 53-60. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/300078927.pdf>
- Siddiqui, N., Nessa, A., & Hossain, M. (2010). Regular physical exercise: way to healthy life. *Mymensingh Medical Journal*, 19(1), 154-158. <https://www.banglajol.info/index.php/MMJ/article/view/4472>
- Stacey, D., Hopkins, M., Adamo, K. B., Shorr, R., & Prud'homme, D. (2010). Knowledge translation to fitness trainers: A systematic review. *Implementation Science*, 5(1), 28. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-5-28>
- Thompson, W. R. (2006). Worldwide survey reveals fitness trends for 2007. *ACSMs Health Fitness Journal*, 10(6), 8-14. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000252519.52241.39>
- Thompson, W. R. (2007). Worldwide survey reveals fitness trends for 2008. *ACSMs Health Fitness Journal*, 11(6), 7-13. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000298449.25061.a8>
- Thompson, W. R. (2008). Worldwide survey reveals fitness trends for 2009. *ACSMs Health Fitness Journal*, 12(6), 7-14. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000312432.13689.a4>
- Thompson, W. R. (2009). Worldwide survey reveals fitness trends for 2010. *ACSMs Health Fitness Journal*, 13(6), 9-16. <https://doi.org/10.1249/fit.0b013e3181bcd89b>
- Thompson, W. R. (2010). Worldwide survey reveals fitness trends for 2011. *ACSMs Health Fitness Journal*, 14(6), 8-17. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e3181f96ce6>
- Thompson, W. R. (2011). Worldwide survey reveals fitness trends for 2012. *ACSMs Health Fitness Journal*, 15(6), 9-18. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e31823373cb>
- Thompson, W. R. (2012). Worldwide survey reveals fitness trends for 2013. *ACSMs Health Fitness Journal*, 16(6), 8-17. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000422568.47859.35>
- Thompson, W. R. (2013). Now trending: worldwide survey of fitness trends for 2014. *ACSMs Health Fitness Journal*, 17(6), 10-20. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e3182a955e6>
- Thompson, W. R. (2014). Worldwide survey of fitness trends for 2015: what's driving the market. *ACSMs Health Fitness Journal*, 18(6), 8-17. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000073>
- Thompson, W. R. (2015). Worldwide survey of fitness trends for 2016: 10th anniversary edition *ACSMs Health Fitness Journal*, 19(6), 9-18. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000164>
- Thompson, W. R. (2016). Worldwide survey of fitness trends for 2017. *ACSMs Health Fitness Journal*, 20(6), 8-17. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000252>
- Thompson, W. R. (2017). Worldwide survey of fitness trends for 2018: the CREP edition. *ACSMs Health Fitness Journal*, 21(6), 10-19. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000341>
- Thompson, W. R. (2018). Worldwide survey of fitness trends for 2019. *ACSMs Health Fitness Journal*, 22(6), 10-17. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000438>
- Thompson, W. R. (2019). Worldwide survey of fitness trends for 2020. *ACSMs Health Fitness Journal*, 23(6), 10-18. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000526>
- Thompson, W. R. (2021). Worldwide survey of fitness trends for 2021. *ACSMs Health Fitness Journal*, 25(1), 10-19. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000631>
- TNS Opinion & Social (2018). Special Eurobarometer 472 – Sport and physical activity. Recuperado de: https://ec.europa.eu/sport/news/2018/new-eurobarometer-sport-and-physical-activity_en
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541-556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- Veiga, O. L., Romero-Caballero, A., Valcarce-Torrente, M., Kercher, V. M., & Thompson, W. (2022). Evolution of Spanish and Worldwide fitness trends: a five-year analysis. *Retos*, 43, 388-397. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89033>
- Veiga, O. L., Valcarce-Torrente, M., & Cámara, M. Á. (2021). National survey of fitness trends in Spain for 2021. *Retos*, 39, 780-789. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.83008>
- Veiga, O. L., Valcarce-Torrente, M., & King, A. (2017). National survey of fitness trends in Spain for 2017. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 128, 108-125. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2017/2\).128.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2017/2).128.07)
- World Health Organization (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. Geneva: World Health Organization.