motricidade

ARTIGO ORIGINAL

https://doi.org/10.6063/motricidade.44996

Qualificação sem retorno? Estudo exploratório sobre a caracterização sociodemográfica e económica dos Profissionais de Exercício Físico em Portugal

Qualification without return? Exploratory study on the sociodemographic and economic characterisation of Exercise Professionals in Portugal

Filipe Rodrigues[1,2]*, Vasco Bastos[3,4,5], José Vilaça-Alves[2,6], César Chaves Oliveira[7,8], Diogo Teixeira[3,4,5]

RESUMO

O presente estudo exploratório teve como objetivo caracterizar o perfil sociodemográfico e a realidade económico-profissional dos profissionais de exercício físico em Portugal. A amostra foi constituída por 276 profissionais (63.8% do sexo masculino; 36.2% do sexo feminino), com uma média de idade de 32.27 ± 6.64 anos e uma experiência profissional de 7.94 ± 5.61 anos. O nível de qualificação distribui-se por curso técnico especialista em exercício físico (20.3%), licenciatura (42.8%), mestrado (34.1%) e doutoramento (2.9%). Ao nível laboral, 70.7% dos participantes exercem a atividade mediante recibos verdes e 29.3% trabalham em regime de contrato. Os resultados evidenciam valores médios de remuneração de ~6.60 €/h na supervisão de sala e ~7.44 €/h na avaliação física, situando-se o treino personalizado em ~24.81 €/h. Adicionalmente, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$) no rendimento mensal global em função do grau académico. Em conclusão, o setor do fitness em Portugal caracteriza-se por uma força de trabalho jovem e com elevados níveis de formação académica, mas enfrenta desafios importantes no que toca à estabilidade contratual e à acentuada disparidade da remuneração entre as diferentes tarefas técnicas.

PALAVRAS-CHAVE: fitness; profissionais de exercício físico; condições laborais; treino personalizado.

ABSTRACT

The present exploratory study aimed to characterise the sociodemographic profile and the economic-professional reality of Exercise Professionals in Portugal. The sample consisted of 276 professionals (63.8% male; 36.2% female), with a mean age of 32.27 ± 6.64 years and a mean professional experience of 7.94 ± 5.61 years. The qualification level is distributed among Specialist Technical Course in Physical Exercise (20.3%), Bachelor's degree (42.8%), Master's degree (34.1%), and Doctoral degree (2.9%). Regarding employment status, 70.7% of the participants work as independent contractors, while 29.3% work under an employment contract. The results evidence mean hourly remuneration rates of ~€6.60/h for gym floor supervision and ~€ 7.44/h for physical assessment, with personal training standing at ~€ 24.81/h. Additionally, no statistically significant differences ($p > .05$) were found in overall monthly income by academic qualification. In conclusion, the fitness sector in Portugal is characterised by a young workforce with high levels of academic education but faces significant challenges regarding contractual stability and the marked disparity in remuneration among different technical tasks.

KEYWORDS: fitness; exercise professionals; working conditions; personal training.

[1]ESECS – Politécnico de Leiria, Escola Superior de Educação e Ciências Sociais – Leiria, Portugal.
[2]Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano – Vila Real, Portugal.
[3]Universidade Lusófona, Faculdade Educação Física e Desporto – Lisboa, Portugal.
[4]Centro de Investigação em Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde – Lisboa, Portugal.
[5]Centro de Investigação, Formação, Inovação e Interpretação em Desporto – Porto, Portugal.
[6]Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro – Vila Real, Portugal.
[7]Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Escola Superior de Desporto e Lazer – Melgaço, Portugal.
[8]Centro de Investigação e Inovação em Desporto Atividade Física e Saúde – Rio Maior, Portugal.
*Autor correspondente: Politécnico de Leiria, Escola Superior de Educação e Ciências Sociais – Campus 1 – Rua Dr. João Soares, Apartado 4045 – 2411-901 – Leiria, Portugal. E-mail: filipe.rodrigues@ipleiria.pt

Conflito de interesses: nada a declarar. Financiamento: fundos nacionais através da Fundação para a Ciência e a Tecnologia, no âmbito dos projetos UID/04045/2025 (https://doi.org/10.54499/UID/04045/2025), UID/PRR/04045/2025 (https://doi.org/10.54499/UID/PRR/04045/2025) e UID/PRR2/04045/2025 (https://doi.org/10.54499/UID/PRR2/04045/2025).
Recebido: 14/01/2026. Aceite: 20/02/2026.
Editado por: Pedro Forte - Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro, Penafiel, Portugal.

INTRODUÇÃO

O setor do fitness em Portugal tem protagonizado, nas últimas décadas, uma evolução notável, expandindo-se de um nicho de exercício físico para um mercado consolidado que, no seu pico pré-pandémico, chegou a contabilizar cerca de 1.100 ginásios e centenas de milhares de praticantes (Franco et al., 2022; Rodrigues et al., 2024), assumindo assim um impacto relevante na economia e na saúde pública nacional (Teixeira et al., 2020; 2023). Contudo, este crescimento não tem sido imune a oscilações, destacando-se o período da pandemia de COVID-19, que resultou numa contração de 29% no número de praticantes e de 42% nas receitas (Franco et al., 2022). Embora os dados mais recentes do Barómetro do Fitness confirmem uma recuperação robusta, com o volume de negócios e o número de praticantes a superarem os valores pré-pandémicos (Pedragosa & Ferreira, 2024), persiste um desafio estrutural no panorama nacional. O aumento da oferta e do número de inscritos, embora notável, traduz-se ainda numa taxa de penetração reduzida face à população total e debate-se com dificuldades na manutenção da prática (i.e., retenção) a longo prazo (Rodrigues et al., 2024; Teixeira et al., 2020). Este desafio de retenção não é exclusivo do panorama nacional, refletindo uma dificuldade transversal observada na literatura internacional. Estudos realizados em contextos como o brasileiro (Sperandei et al., 2016) e o espanhol (Emeterio et al., 2019) indicam taxas de abandono precoce acentuadas, onde cerca de 63% dos novos membros desistem nos primeiros três meses e apenas uma percentagem reduzida mantém o vínculo após um ano. Em Portugal, apesar da recuperação do setor e do aumento da oferta, o país permanece estatisticamente entre os que apresentam níveis mais elevados de inatividade física na União Europeia (Franco, Simões et al., 2024; Rodrigues et al., 2024), sugerindo que o crescimento do mercado não tem sido suficiente para garantir a manutenção sustentada da prática de exercício físico na generalidade da população.

Para compreender esta dicotomia entre um mercado em expansão e uma população maioritariamente inativa, é fundamental analisar as dinâmicas que regem o setor, nomeadamente as tendências de mercado e o papel dos recursos humanos que operacionalizam a prestação do serviço: os Técnicos de Exercício Físico (TEF), cuja intervenção é determinante para a adesão à prática (Rodrigues et al., 2018), e os Diretores Técnicos (DT), gestores das funções técnicas e operacionais dos TEF (Teixeira et al., 2023). A monitorização sistemática das tendências do fitness em Portugal, replicando a metodologia internacional do *American College of Sports Medicine* (Newsome et al., 2024), tem permitido mapear a evolução das prioridades do setor. Estudos longitudinais recentes em Portugal (Franco et al., 2021; Franco et al., 2022; Franco et al., 2023; Franco, Ramos et al., 2024; Franco, Simões et al., 2024) revelam uma consistência notável nas tendências de topo nacionais, que divergem frequentemente da realidade mundial (Franco, Ramos et al., 2024), aproximando-se mais do contexto ibérico e europeu (Batrakoulis et al., 2023).

Especificamente, o mercado português tem valorizado de forma consistente a qualificação profissional. A tendência "Empregar profissionais de exercício certificados" e a regulação através de "Licenças para profissionais de exercício" têm ocupado, invariavelmente, as primeiras posições do ranking nacional nos últimos anos (Franco, Simões et al., 2024). Esta valorização não é acidental, mas reflexo do enquadramento legal estabelecido pela Lei n.º 39/2012, que regula a responsabilidade técnica e o acesso às profissões do desporto, exigindo formação superior ou qualificação certificada para a atuação profissional (Portugal, 2012). Paralelamente à exigência de qualificação, observa-se a consolidação do treino personalizado como uma força motriz do serviço técnico. Em 2024, o treino personalizado ascendeu ao topo das tendências nacionais, refletindo uma procura crescente por serviços supervisionados e individualizados (Franco, Simões et al., 2024). A literatura suporta esta preferência, demonstrando que o treino supervisionado por profissionais qualificados tendencialmente resulta em melhores adaptações fisiológicas, maior segurança e uma adesão mais consistente a planos nutricionais, comparativamente ao treino autónomo ou com parceiros de treino (Lu et al., 2024; Storer et al., 2014). Complementarmente, Gjestvang et al. (2021) evidenciam que, num contexto onde a assiduidade regular é tendencialmente baixa (apenas ~17% dos membros mantêm consistência anual), os praticantes que recorrem a serviços de treino personalizado apresentam frequências de utilização superiores, sugerindo que este serviço pode constituir uma das estratégias viáveis para potenciar a fidelização à prática.

Não obstante, a centralidade do TEF neste ecossistema levanta questões críticas sobre a realidade da profissão. Investigação anterior indica que a força de trabalho é jovem e com formação superior, mas enfrenta desafios de satisfação laboral e estabilidade (Ramos et al., 2021a), sendo pertinente aferir se estas tendências persistem no atual cenário pós-pandémico. A análise do perfil dos profissionais revela que, apesar de uma forte motivação intrínseca e paixão pela área, fatores como a remuneração e as condições contratuais continuam a ser pontos de tensão (Cerca et al., 2023; Ramos et al., 2021b). Contudo, a posse de, em alguns contextos, elevadas qualificações académicas, evidenciada por Ramos et al. (2021a), não tem sido sinónimo de competência na prestação do serviço, emergindo na literatura uma análise crítica à atuação destes

profissionais. Teixeira et al. (2020; 2022) argumentam que existe um desfasamento crítico entre o conhecimento técnico e a sua aplicação prática, onde os TEF falham, também, na gestão da dimensão comportamental e motivacional do exercício. Ao invés de adotarem estratégias que integrem a resposta afetiva do praticante, muitos profissionais perpetuam uma cultura de prescrição rígida que pode gerar respostas de aversão e, consequentemente, comprometer a adesão continuada (Bastos et al., 2024). A importância de inverter este paradigma e valorizar a qualidade da experiência é suportada por dados recentes de Teixeira, Sousa et al. (2024), que demonstraram que uma prescrição focada na promoção do prazer e na autorregulação resultou numa assiduidade 77% superior (14.35 vs. 8.13 sessões) num período de oito semanas, quando comparada com a prescrição standard. Estes resultados sugerem que a falha na promoção de experiências positivas não é apenas uma lacuna técnica, mas pode ser um fator que contribui ativamente para o abandono precoce. Esta incapacidade de colocar o cliente no centro do processo sugere que, para além das condições laborais, existem falhas éticas e deontológicas na própria intervenção técnica que comprometem a qualidade do serviço (Teixeira et al., 2020), demonstrando que a elevada qualificação académica, isoladamente, não assegura a adesão continuada da população (Rodrigues et al., 2019; Rodrigues et al., 2021a; Rodrigues et al., 2021b; Rodrigues & Macedo, 2020).

A qualidade da intervenção técnica não depende apenas do profissional individual, mas também da estrutura de supervisão e gestão pedagógica onde este se insere, e é aqui que o setor revela igualmente vulnerabilidades estruturais (Teixeira et al., 2020). Apesar de a figura do DT estar legalmente instituída como o responsável máximo da qualidade e segurança da prática de exercício físico nestes locais a sua atuação tem sido alvo de críticas (Teixeira, Bastos et al., 2024). Verifica-se um paradoxo de atuação. Se, por um lado, os próprios DT afirmam valorizar e exigir elevados níveis de formação e competências pessoais às suas equipas (Ramos et al., 2016), por outro, a realidade demonstra que estes falham no suporte necessário para potenciar essas mesmas competências. Teixeira, Bastos et al. (2024) expõem esta negligência funcional, revelando que, embora os TEF reconheçam a importância legal do DT, a operacionalização do apoio técnico e pedagógico é frequentemente inconsistente, ineficaz ou mesmo inexistente. Este desfasamento entre a exigência teórica e a demissão prática das funções de supervisão sugere que o setor pode evidenciar fragilidades estruturais e organizacionais, onde imperam lacunas de intervenção que podem comprometer a qualidade do serviço e o comportamento dos praticantes (Teixeira et al., 2020; Teixeira et al., 2021). A análise dos dados mais recentes sugere uma continuidade nas preocupações com a qualificação e o treino personalizado, mas também uma emergência de novas áreas de intervenção, como o exercício para a saúde mental e o envelhecimento ativo, alinhando-se com a evidência de que o exercício é uma ferramenta poderosa para o bem-estar psicológico e qualidade de vida em populações adultas e idosas (Casimiro-Andújar et al., 2022; Teixeira et al., 2021; Vieira et al., 2022). Contudo, persiste a necessidade de o setor transitar de uma lógica puramente técnica e estética para uma abordagem de saúde integral, onde o TEF atua não apenas como um prescritor de exercício, mas como um facilitador de experiências positivas e um gestor de mudança comportamental (Leahey & Wing, 2013; Rodrigues & Pelletier, 2021; Teixeira, Sousa et al., 2024).

Apesar da pertinência dos estudos supracitados sobre a satisfação laboral e o perfil dos profissionais (Ramos et al., 2021a; Rodrigues et al., 2021b), a literatura carece ainda de uma atualização que reflita as transformações profundas ocorridas no setor nos últimos anos. Enquanto a investigação tem sido prolífica na análise dos determinantes comportamentais da adesão continuada e na monitorização das tendências anuais (Franco, Simões et al., 2024; Rodrigues et al., 2020), existe uma escassez notória de dados quantitativos recentes que caracterizem, de forma detalhada, a condição sociodemográfica e a realidade económico-profissional de quem operacionaliza o serviço. Compreender a estabilidade financeira, a carga horária e o perfil atual do TEF é fundamental, pois a precarização ou desajuste económico destes profissionais pode constituir, em si mesma, uma barreira à implementação eficaz das estratégias de adesão continuada e promoção da saúde sugeridas pela evidência científica.

Importa considerar que os espaços fitness são identificados como um dos locais preferenciais dos portugueses para a prática de exercício físico (European Commission, 2022), acolhendo atualmente mais de meio milhão de praticantes (Pedragosa & Ferreira, 2024). Sendo este o contexto primordial onde a população adulta não atleta pode usufruir de orientação técnica qualificada, a estabilidade destes profissionais torna-se nevrálgica. Contudo, este cenário de potencial precarização pode acarretar um risco sistémico. A conjugação entre os elevados índices de inatividade física da população portuguesa e a insatisfação laboral dos profissionais configura um cenário de risco sistémico para o setor. Se, por um lado, as tendências confirmam a urgência de combater a inatividade física, por outro, as condições socioprofissionais desfavoráveis poderão precipitar uma elevada rotatividade de capital humano qualificado (i.e., turnover). Esta fuga de profissionais habilitados não só descapitaliza tecnicamente

os espaços de fitness, como diminui a probabilidade de aqueles que procuram este contexto permanecerem na prática, comprometendo o suporte especializado necessário para a alteração do seu comportamento tendencialmente sedentário (Rodrigues et al., 2024; Teixeira et al., 2020). Face ao exposto, e procurando colmatar esta lacuna de informação, o presente estudo tem como objetivo primordial analisar dados sociodemográficos e económico-profissionais dos TEF em Portugal. Pretende-se, através deste levantamento, traçar um retrato atualizado dos profissionais que atuam no setor do fitness, fornecendo indicadores que permitam compreender melhor quem são, quanto auferem e como desenvolvem a sua atividade no contexto nacional.

Consequentemente, e salvaguardando a natureza exploratória da investigação, o estudo foi orientado pelas seguintes questões de investigação:

- qual é o perfil sociodemográfico e o nível de qualificação predominante nos profissionais de exercício físico em Portugal?;
- quais são as condições contratuais e os níveis de remuneração praticados nas diferentes funções técnicas (i.e., sala, aulas de grupo, treino personalizado e avaliação física)?
- existe uma diferenciação no rendimento mensal global em função do nível de habilitação académica do profissional?

MÉTODOS

Amostra

Foi desenhado um estudo de natureza exploratória, observacional transversal, com recurso a uma técnica de amostragem não-probabilística por conveniência, visando obter uma primeira caracterização detalhada sobre o perfil sociodemográfico e económico dos profissionais. A determinação da dimensão da amostra teve por base o universo total de profissionais habilitados em Portugal. Importa ressalvar que, de acordo com os dados oficiais mais recentes do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ, 2025), contabilizou-se um total acumulado de 32.726 títulos profissionais de Técnico de Exercício Físico emitidos entre 2010 e 2024. No entanto, este valor administrativo não reflete a força de trabalho ativa, estimando-se que existam atualmente cerca de 10528 profissionais efetivamente em exercício no setor (Pedragosa & Ferreira, 2024). Tendo por base este universo real de profissionais ativos e assumindo um nível de confiança de 90% com uma margem de erro de 5%, a dimensão amostral recomendada fixar-se-ia em aproximadamente 264 indivíduos. Neste sentido, a amostra final obtida de 276 participantes cumpre os requisitos estatísticos estabelecidos para este intervalo de confiança.

Relativamente aos critérios de elegibilidade para a constituição da amostra, foram definidos três pré-requisitos cumulativos de inclusão:

- ser detentor de Título Profissional de Técnico de Exercício Físico válido, emitido pelo IPDJ;
- encontrar-se em exercício efetivo de funções no setor do fitness em território nacional no momento da recolha de dados;
- deter experiência profissional superior a seis meses (visando assegurar a estabilização da situação profissional pós-período experimental ou de estágio);
- manifestar interesse e disponibilidade para participar voluntariamente no estudo, mediante a leitura e aceitação dos termos do consentimento informado.

Procedimentos

Numa fase preliminar, o protocolo de investigação foi submetido e aprovado pela Comissão de Ética (Parecer n.º CE/IPLEIRIA/15/2026), garantindo o cumprimento de todos os princípios deontológicos. Subsequentemente, procedeu-se à construção do instrumento de recolha de dados através da plataforma *Google Forms*, contemplando as variáveis de interesse previamente selecionadas e debatidas pelos autores. A participação no estudo foi estritamente livre e voluntária, sem qualquer tipo de recompensa. Ao acederem ao *link* do questionário, os participantes foram apresentados a uma página inicial contendo o consentimento informado, onde se detalhavam os objetivos e a garantia de anonimato. O prosseguimento para o preenchimento das questões só foi possível após a leitura integral e a aceitação explícita destes termos, operacionalizada através de um clique obrigatório numa caixa de verificação (*checkbox*). A recolha de dados decorreu entre os dias 15 e 20 de outubro de 2025, privilegiando-se o *Instagram* como canal de divulgação. A estratégia de disseminação assentou em duas vertentes: uma divulgação geral através de 15 partilhas, e uma abordagem direta, totalizando 655 contactos individuais identificados através de pesquisa ativa pelas palavras-chave "Técnico de Exercício Físico", "Instrutor Fitness", "Personal Trainer" e "Fisiologista" na barra de pesquisa do Instagram.

Instrumento

Para a recolha de dados, foi desenvolvido um questionário ad-hoc estruturado, constituído por 14 questões de resposta fechada e curta, desenhado especificamente para dar

resposta aos objetivos do estudo. A validade de conteúdo do instrumento foi assegurada por um painel de cinco peritos na área das Ciências do Desporto, garantindo a clareza, pertinência e objetividade dos itens. O instrumento organiza-se em duas secções distintas:

- Caracterização sociodemográfica (Q1 a Q5) que engloba questões relativas ao sexo, idade, habilitações académicas, região de atuação e experiência profissional;
- Caracterização económico-profissional (Q6 a Q14) que inicia-se com a identificação do vínculo contratual, seguida de quatro blocos de questões emparelhadas (valor/hora e volume horário semanal) referentes às funções específicas de avaliação física, de supervisão de sala de exercício, de aulas de grupo e de treino personalizado.

Análise estatística

O tratamento e análise dos dados foram realizados com recurso ao *software* IBM SPSS Statistics, versão 30.0 (IBM Corp., Armonk, NY, EUA). Numa primeira fase, procedeu-se a uma análise descritiva para caracterização detalhada da amostra. Para as variáveis categóricas (qualitativas), foram calculadas as frequências absolutas (n) e relativas (%). Relativamente às variáveis contínuas (quantitativas), como a idade, o tempo de experiência, a carga horária e o rendimento mensal, a análise contemplou o cálculo das medidas de tendência central (média e mediana) e medidas de dispersão (desvio-padrão, valor mínimo e valor máximo). Posteriormente, para testar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre grupos, recorreu-se à Análise de Variância (One-way ANOVA), sendo o nível de significância fixado em $p < 0,05$.

RESULTADOS

De um total de 655 contactos diretos realizados e 15 partilhas, obteve-se uma taxa de resposta inicial de 293 submissões. Assim, a percentagem de resposta é de aproximadamente 44,7%. Após um processo de triagem e verificação da qualidade dos dados, foram excluídos 17 questionários com base nos seguintes critérios:

- preenchimento incompleto das variáveis quantitativas essenciais (avaliação física, supervisão de sala, aulas de grupo e treino personalizado);
- registo de valores implausíveis ou extremos (e.g., reporte de 100 horas semanais de treino personalizado);
- respostas ambíguas ou sem valor numérico (e.g., indicação de "variável");
- experiência profissional inferior a seis meses.

Consequentemente, a amostra final válida fixou-se em 276 participantes, o que representa aproximadamente 2.6% da população estimada de profissionais ativos (Pedragosa & Ferreira, 2024), estando em linha com investigações exploratórias no mesmo contexto (e.g., Teixeira, Bastos et al., 2024). Deste total, a maioria dos inquiridos é do sexo masculino (n = 176; 63.8%), com o sexo feminino a representar 36.2% (n = 100) da amostra. Relativamente à idade, os inquiridos apresentaram uma média de 32.27 anos ± 6.64, com uma mediana de 32 anos, variando entre um mínimo de 20 e um máximo de 64 anos. No que concerne às habilitações académicas mais elevadas, prevaleceram os detentores de Licenciatura (n = 118; 42.8%), seguidos pelos portadores de Mestrado (n = 94; 34.1%), do Curso Técnico Especialista em Exercício Físico (n = 56; 20.3%) e, em menor número, de Doutoramento (n = 8; 2.9%). Os profissionais apresentam uma experiência média na área de 7.94 ± 5.61 anos, exercendo maioritariamente através de recibos verdes (70.7%). Os detalhes da caraterização geográfica e profissional encontram-se na Tabela 1.

No que diz respeito às funções exercidas, o treino personalizado é a área com maior adesão (87%), apresentando também a remuneração média por sessão mais elevada (24.81 ± 11.85 €). Em contraste, a supervisão de sala de exercício e a avaliação física apresentam os valores médios por hora mais baixos. É de notar que, na avaliação física, quase metade dos profissionais (48.1%) reportou não receber remuneração direta pelo serviço. A Tabela 2 detalha os indicadores de remuneração e carga horária para cada função.

Por fim, analisou-se o impacto do nível de qualificação no rendimento mensal global. Em termos descritivos, os detentores de Doutoramento e Mestrado apresentaram as médias de rendimento mais elevadas, seguidos pelos profissionais com o curso de Técnico Especialista em Exercício Físico e, por último, pelos licenciados. Contudo, a análise de variância revelou que estas oscilações não possuem significância

Tabela 1. Caraterização Geográfica e Profissional da Amostra (n = 276).

Variável	Categoria	n (%)
Distribuição Geográfica	Norte	108 (39.1)
	Lisboa e Vale do Tejo	69 (25.0)
	Centro	64 (23.2)
	Algarve	18 (6.5)
	Alentejo	10 (3.6)
	Regiões Autónomas	7 (2.5)
Situação Contratual	Recibos Verdes	195 (70.7)
	Contrato de Trabalho	81 (29.3)

estatística, $F(3, 257) = 0.890$, $p = 0{,}447$. Estes resultados foram corroborados pelo test Kruskal-Wallis H (3) = 3.34, $p = 0{,}34$, reforçando que, na presente amostra, a formação de base não se constituiu como um fator diferenciador do rendimento mensal auferido (Tabela 3).

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo primordial caracterizar o perfil sociodemográfico e a realidade económico-profissional dos TEF em Portugal, num período de expansão de mercado. Os resultados obtidos evidenciam um cenário de dualidade no setor do fitness em Portugal. Por um lado, confirma-se a existência de uma força de trabalho jovem, com formação superior e maioritariamente masculina. Por outro, revela-se uma precarização estrutural das relações laborais, onde o regime de prestação de serviços é predominante e onde o rendimento, apesar de apresentar uma média global aparentemente robusta, esconde profundas assimetrias. Especificamente, a avaliação física e a supervisão de sala emergem como funções financeiramente desvalorizadas, contrastando com o treino personalizado, que se assume como o motor económico da profissão. Adicionalmente, a ausência de diferenças estatisticamente significativas no rendimento em função do grau académico sugere que o mercado, embora apresente a 'formação de profissionais qualificados' no topo das suas tendências (Franco, Simões et al., 2024), não remunera proporcionalmente o nível de qualificação obtido. A análise deste perfil sociodemográfico encontra um paralelismo direto com os dados reportados nos estudos da "VidaProFit" de Ramos et al. (2021a) e Rodrigues et al. (2021b). Tal como observado pelos autores em avaliações anteriores, o setor continua a ser sustentado por profissionais jovens e com níveis de qualificação académica muito superiores à média nacional. Esta continuidade no perfil qualificado é um indicador positivo de que a Lei n.º 39/2012 cumpriu o seu propósito de elevar o nível de formação. Contudo, os nossos dados vêm acentuar uma crítica já levantada por Ramos et al. (2021b) sobre a insatisfação e instabilidade laboral. A prevalência de 70,7% de trabalhadores independentes sugere que o recurso à prestação de serviços é um modelo de negócio estrutural no setor do fitness em Portugal. Embora este regime possa representar uma opção de autonomia para perfis específicos, para a maioria da força de trabalho esta instabilidade contratual pode atuar como um preditor do abandono da profissão. Este cenário torna-se particularmente crítico quando o comprometimento com a carreira e a motivação intrínseca, frequentemente identificados como pilares da permanência na área (Cerca et al., 2023; Rodrigues et al., 2024) colidem com níveis reduzidos de satisfação laboral decorrentes da ausência de segurança social e estabilidade financeira a longo prazo (Ramos et al., 2021a).

Este cenário de instabilidade contratual ganha contornos de paradoxo quando confrontado com as tendências do fitness em Portugal (Franco, Simões et al., 2024). Se, por um lado, a prioridade dada a "Empregar profissionais de exercício certificados" sugere uma valorização crescente da competência técnica e de qualificações mais robustas por

Tabela 2. Indicadores de Remuneração e Carga Horária por Função.

Função	Exercem n (%)	Remuneração Média ± DP (€)	Remuneração Mediana [Min–Max] (€)	Carga Horária Média ± DP (h/sem)	Carga Horária Mediana [Min–Max] (h/sem)
Avaliação Física	189 (68.5)	7.44 ± 12.13	3.00 [0–60]	3.72 ± 3.56	3 [1–28]
Sala de Exercício	117 (42.4)	6.60 ± 1.45	6.00 [4–11]	13.60 ± 10.29	10 [2–45]
Aulas de Grupo	136 (49.3)	15.23 ± 5.71	15.00 [3.5–40]	7.34 ± 5.86	6 [1–26]
Treino Personalizado	240 (87.0)	24.81 ± 11.85	21.00 [3.5–60]	17.94 ± 12.50	15.5 [1–60]

M: Média; DP: Desvio-Padrão; Amp: Amplitude.

Tabela 3. Rendimento Mensal Global por Nível de Habilitação Académica.

Nível de qualificação	n	Média (€)	Desvio-Padrão (€)	Mediana (€)	Mínimo (€)	Máximo (€)
Curso TEEF	56	2.208.64	1.851.08	1.750	150	9.940
Licenciatura	118	2.023.29	1.441.20	1.600	40	8.500
Mestrado	94	2.224.25	1.840.72	1.800	200	8.400
Doutoramento	8	2.315.50	1.910.20	1.950	450	9.200

TEEF: Técnico Especialista em Exercício Físico.

parte do mercado e dos consumidores, os nossos resultados demonstram que esta diferenciação não encontra paralelo na valorização financeira. Este desfasamento indica que, embora o setor identifique a necessidade de profissionais mais capazes e qualificados para elevar a qualidade do serviço, o modelo económico vigente continua a não remunerar proporcionalmente o investimento na formação e na especialização dos profissionais.

O facto de a análise inferencial não ter revelado diferenças significativas de rendimento entre um detentor de um Curso Técnico Especialista em Exercício Físico, um Licenciado e um Mestre é alarmante. Isto sugere que o mercado português consome a qualificação por obrigatoriedade legal ou por *marketing* ("temos técnicos licenciados"), mas operacionaliza o serviço numa lógica de *commodity*, onde a hora de trabalho tem um teto de valor independentemente da expertise científica do técnico. Esta desconexão entre as perceções dos profissionais sobre o que o mercado valoriza (Franco et al., 2022; 2023) e a realidade salarial efetiva pode explicar a frustração e o sentimento de desajuste reportado por muitos profissionais qualificados. Importa notar que as tendências anuais do setor refletem a visão dos próprios agentes do mercado, profissionais e gestores, sobre as necessidades dos consumidores. Contudo, os nossos resultados sugerem que esta importância atribuída à qualificação nas sondagens de tendências não se traduz numa disposição do mercado (ou dos clubes) para a remunerar proporcionalmente, evidenciando um fosso entre a expectativa da indústria e a prática económica real.

A hegemonia do treino personalizado nos nossos resultados, sendo a função com a remuneração média mais elevada (~25 €/h) e o maior volume horário semanal, corrobora a ascensão desta modalidade ao topo das tendências nacionais (Franco, Simões et al., 2024). Importa ressalvar que este valor representa o rendimento bruto reportado pelo profissional, o qual é influenciado pela diversidade de modelos de exploração vigentes no setor (e.g., pagamento de rendas fixas, comissões variáveis ou modelos de prestação de serviços), o que dificulta a distinção entre a margem operacional das organizações e a remuneração líquida final do técnico. No entanto, esta "PT-dependência" levanta questões sérias sobre a qualidade do serviço base dos ginásios. Os dados mostram que a supervisão de sala e a avaliação física são financeiramente negligenciadas, com quase metade dos profissionais a realizarem avaliações a "custo zero" ou a preços irrisórios (~7 €/h). Esta desvalorização valida a tese da "República das Bananas" proposta por Teixeira et al. (2020). Esta desvalorização corrobora a tese de desregulação e desvalorização técnica proposta por Teixeira et al. (2020). Ao não remunerarem as funções de diagnóstico (avaliação física) e de acompanhamento geral (sala de exercício), os ginásios estão, na prática, a comprometer a supervisão pedagógica e a segurança dos praticantes. Esta negligência estrutural reflete uma falha que ultrapassa a competência do DT, derivando, em grande medida, de modelos de gestão organizacional que privilegiam a redução de custos operacionais em detrimento da qualidade técnica e da valorização dos profissionais qualificados. Embora legalmente instituídos como os garantes da qualidade e ética do serviço, muitos DT parecem compactuar com modelos de gestão que esvaziam o serviço base de qualquer conteúdo técnico relevante. Como alertam Teixeira, Bastos et al. (2024), existe uma "negligência funcional" onde a supervisão pedagógica é inexistente. A ausência de uma avaliação inicial ou de um acompanhamento próximo em sala pode comprometer a experiência do cliente, resultando em maiores níveis de frustração e, consequentemente, no abandono precoce da prática (Rodrigues et al., 2020; Rodrigues et al., 2024). Esta premissa é corroborada pela literatura internacional, que demonstra que contextos de prática não supervisionada registam taxas de abandono alarmantes, com cerca de 63% dos novos membros a desistir nos primeiros três meses (Sperandei et al., 2016). Da mesma forma, Emeterio et al. (2019) identificaram que a baixa frequência de utilização, frequentemente fruto dessa falta de integração e orientação técnica inicial, constitui um dos preditores mais robustos do cancelamento da adesão. Mais grave ainda é a dimensão ética desta estratégia. O modelo de negócio vigente parece criar propositadamente uma lacuna de supervisão no serviço base para coagir o cliente a adquirir treino personalizado como única via para obter segurança e resultados. Esta abordagem, onde o cliente é subtilmente obrigado a comprar um serviço extra porque o serviço que já pagou (mensalidade) é deficitário, o que levanta sérias questões do foro deontológico (Teixeira et al., 2020). Transformar a segurança do praticante num produto de luxo (i.e., compra do serviço de treino personalizado) em vez de um direito básico incluído na mensalidade contraria o propósito de saúde pública do setor.

Sob a perspetiva do TEF, esta realidade gera um desincentivo racional compreensível. É utópico esperar que profissionais qualificados, alguns com níveis de qualificação superiores, se sintam motivados a prestar um serviço de excelência em funções de sala ou avaliação quando a remuneração é residual (~7 €/h). Este desequilíbrio estende-se também às aulas de grupo. Embora estas apresentem uma remuneração por sessão superior à da sala (~15 €/sessão), a exigência de trabalho não remunerado (e.g., preparação e logística) e o elevado desgaste físico tornam-nas menos atrativas quando comparadas com os ~25 €/h do treino personalizado. Racionalmente, o profissional pode canalizar a

sua energia e competência para onde o retorno financeiro é mais imediato e eficiente, resultando numa progressiva desvalorização das funções de base e de grupo em favor do acompanhamento individualizado. O TEF, racionalmente, canaliza a sua energia e competência para onde é valorizado, deixando a sala de exercício "ao abandono". Cria-se assim um círculo vicioso. O ginásio não paga adequadamente a supervisão da sala de exercício porque "não dá dinheiro", o técnico qualificado não investe na sala porque não é adequadamente pago, o cliente sente-se abandonado e desiste ou, na melhor das hipóteses, compra treino personalizado, alimentando um círculo vicioso de desvalorização do serviço base. Esta dicotomia reflete-se nos dados de Gjestvang et al. (2021), que observaram que, ao fim de um ano, apenas uma minoria residual (~17%) dos sócios consegue manter uma rotina regular de treino. O mesmo estudo destaca que os membros acompanhados por TEF que presta o serviço de treino personalizado apresentam níveis de assiduidade superiores, comprovando que o acompanhamento funciona, mas expondo a fragilidade de um sistema que deixa a vasta maioria dos praticantes à deriva sem suporte técnico e/ou capacidade financeira para suportar o serviço premium.

Esta dinâmica tem implicações diretas na adesão e manutenção da prática, bem como no combate à inatividade física, preocupações centrais nos trabalhos de Rodrigues et al. (2019; 2021a; 2021b; 2024). A literatura é clara ao afirmar que a adesão ao exercício depende da satisfação das necessidades psicológicas básicas e da criação de vínculos humanos positivos. Contudo, os nossos resultados revelam profissionais com cargas horárias semanais médias de aproximadamente 28 horas, existindo, contudo, casos isolados (outliers) que atingem as 60 horas semanais em funções de treino personalizado para assegurar rendimentos mais elevados. É legítimo questionar a capacidade de um técnico com um volume acumulado excessivo de horas de treino personalizado e aulas em fornecer o suporte comportamental e emocional preconizado por Rodrigues e Macedo (2020), sabendo-se que a própria satisfação das necessidades psicológicas básicas do profissional influencia diretamente a qualidade da sua intervenção (Rodrigues et al., 2018). Este cenário sugere que a procura por uma maior rentabilidade financeira pode ocorrer em detrimento da disponibilidade psicológica necessária para uma prescrição e acompanhamento de excelência. A exaustão física e mental decorrente deste volume de trabalho, aliada à pressão para vender, pode levar a uma intervenção técnica mecanicista e prescritiva, ignorando a dimensão motivacional e afetiva essencial para a sustentabilidade da prática regular de exercício (Teixeira et al., 2022; Teixeira, Sousa et al., 2024).

Os dados do presente estudo desenham um retrato preocupante do setor em Portugal. Temos uma força de trabalho com elevada qualificação, mas gerida sob práticas laborais precárias e inserida num sistema que privilegia financeiramente o serviço individualizado (i.e., treino personalizado), em detrimento da qualidade do serviço base. É importante notar que, embora o treino personalizado devesse ser a ferramenta de excelência para uma intervenção especializada, a realidade do mercado sugere que este se tornou, frequentemente, um serviço de entretenimento desportivo, onde o caráter "premium" reside mais no preço do que na especificidade técnica (Teixeira, Bastos et al., 2024). Se, como indicam Rodrigues et al. (2024), um dos objetivos nacionais é combater a inatividade física, o atual modelo de subsistência focado quase exclusivamente no treino personalizado parece ser insuficiente para atingir a população geral. A desvalorização da avaliação física e da supervisão de sala compromete a própria essência da intervenção técnica, uma vez que, na ausência de um diagnóstico inicial, a prescrição de exercício deixa de ser individualizada para se tornar genérica (i.e., *one size fits all*). Este cenário cria uma barreira de entrada para o praticante comum que, sem acesso a um acompanhamento personalizado pago à parte, pode vir a acabar por abandonar a prática devido à falta de resultados ou de adequação do plano, perpetuando o ciclo de inatividade.

O setor do fitness em Portugal, embora tenha demonstrado resiliência na sua recuperação financeira e no volume de praticantes, carece urgentemente de uma reestruturação que ultrapasse a mera viabilidade económica. É imperativo alinhar a valorização contratual e remuneratória dos recursos humanos com a elevada exigência da sua qualificação técnica. A persistência de modelos de gestão que negligenciam a estabilidade dos profissionais, independentemente do contexto macroeconómico, coloca o setor sob o risco contínuo de perder os seus melhores quadros e de falhar na sua missão fundamental de saúde pública.

Limitações e sugestões para estudos futuros

Apesar do rigor metodológico empregue, o presente estudo acarreta limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. Em primeiro lugar, a natureza transversal da investigação impede o estabelecimento de relações de causalidade entre as variáveis, oferecendo apenas uma fotografia momentânea da realidade profissional num período específico. Em segundo lugar, o recurso a uma amostragem por conveniência, divulgada predominantemente através da rede social Instagram e reforçada por uma abordagem direta a perfis específicos (o que poderá ter enviesado a amostra para

profissionais com maior presença digital), pode ter captado uma franja de inquiridos mais jovens, deixando sub-representados aqueles com menor literacia digital ou que não utilizam estas plataformas para fins profissionais.

Uma limitação central prende-se com a natureza autorreportada dos dados. Embora se garanta o anonimato, existe a possibilidade de viés de memória ou de desejabilidade social, onde os participantes podem ter sobrestimado rendimentos ou cargas horárias. Adicionalmente, a interpretação das variáveis compósitas (i.e., carga horária total e rendimento mensal) exige cautela. Observou-se uma elevada dispersão e presença de valores extremos que sugerem pontuais imprecisões no reporte dos dados (e.g., confusão entre periodicidade semanal e mensal), constituindo uma limitação na precisão absoluta destes indicadores específicos.

De igual relevância, aponta-se como lacuna a impossibilidade de diferenciar, na análise do valor-hora, os profissionais com contrato de trabalho daqueles que exercem a recibos verdes. Ao agrupar estes valores, a análise não reflete o peso fiscal e a ausência de proteção social (e.g., subsídios de férias, de Natal ou de alimentação) que incide sobre os trabalhadores independentes. Assim, um valor de 15 €/hora pode ter significados líquidos de poder de compra drasticamente distintos consoante o vínculo contratual, algo que este estudo não conseguiu isolar. Acresce a esta complexidade o facto de o valor-hora reportado não contabilizar o "trabalho invisível" ou peri-aula. Especialmente nas aulas de grupo e treino personalizado, o tempo faturado (e.g., 45 ou 60 minutos) ignora o tempo despendido em planeamento, preparação de materiais, coreografias, acolhimento e feedback aos clientes, o que pode duplicar o tempo real de ocupação na agenda do profissional e reduzir para metade o rendimento real por hora de trabalho efetivo.

Para investigações futuras, sugere-se a implementação de desenhos longitudinais que permitam acompanhar a taxa de abandono da profissão (turnover) e a sua relação com a precariedade ao longo do tempo. Seria igualmente pertinente realizar estudos qualitativos (e.g., entrevistas ou grupos de foco) para compreender as razões profundas da insatisfação laboral, o impacto da fadiga acumulada e a influência do trabalho não remunerado de preparação na saúde e longevidade da carreira. Recomenda-se ainda que futuros inquéritos segmentem obrigatoriamente a análise financeira pelo tipo de vínculo contratual e explorem o rácio entre o investimento na formação contínua (custos de certificações e especializações) e o efetivo retorno financeiro (i.e., ROI) do profissional, de forma a obter uma imagem mais fidedigna do rendimento líquido real e da sustentabilidade da carreira de TEF em Portugal.

CONCLUSÃO

O presente estudo permite concluir que, embora o setor do fitness em Portugal tenha atingido um patamar elevado de titulação legal da força de trabalho (fruto da implementação do regime jurídico em 2012), a especificidade da formação e a identidade profissional continuam a ser desafios prementes. Os dados confirmam que a atual moldura legal, apesar de ter elevado a qualificação académica, ainda permite lacunas na supervisão técnica obrigatória, sendo necessário que a evolução legislativa acompanhe a realidade do mercado para garantir a presença técnica constante. Contudo, este desígnio permanece incompleto, uma vez que a atual moldura legal ainda permite lacunas na supervisão técnica obrigatória em determinados períodos de funcionamento dos clubes. É, por isso, necessário que a evolução legislativa acompanhe a elevada qualificação dos profissionais, garantindo que a presença e a intervenção técnica qualificada sejam uma constante em todo o horário de prestação de serviços.

Contudo, a análise do presente estudo revela que, embora se tenha atingido um patamar elevado de titulação legal da força de trabalho, a especificidade da formação e a identidade profissional continuam a ser batalhas em aberto. Os dados sugerem que o setor enfrenta um défice de dignificação profissional, onde a posse de uma cédula de TEF nem sempre reflete uma preparação técnica especializada para as exigências reais do contexto laboral. A investigação expõe uma realidade paradoxal: o setor apresenta uma elevada densidade de mestres e licenciados, contrastando com níveis reduzidos de estabilidade laboral e uma dependência financeira excessiva do treino personalizado. Este modelo de negócio, que negligencia a segurança social e a carreira a longo prazo em prol do rendimento imediato, coloca em risco a retenção de talento. Em suma, se um dos desígnios nacionais é combater a inatividade física, torna-se contraditório esperar que profissionais inseridos em contextos de precariedade estrutural respondam eficazmente a este desafio de saúde pública. Urge que operadores e decisores políticos desenhem modelos de contratação que fixem o talento e remunerem dignamente a supervisão base. Sem esta mudança de paradigma, corre-se o risco de observar o abandono precoce de capital humano altamente qualificado, comprometendo a eficácia da prevenção primária nas gerações vindouras.

CONTRIBUTOS DOS AUTORES (TAXONOMIA CREDIT)

Filipe Rodrigues — Conceptualização; Metodologia; Redação – rascunho original; Administração do projeto.

Vasco Bastos — Curadoria de dados; Análise formal; Investigação; Redação – revisão e edição.

José Vilaça-Alves — Metodologia; Investigação; Redação – revisão e edição; Supervisão.

César Chaves Oliveira — Investigação; Recursos; Software; Redação – revisão e edição.

Diogo Teixeira — Conceptualização; Metodologia; Redação – revisão e edição; Supervisão.

REFERÊNCIAS

Bastos, V., Rodrigues, F., & Teixeira, D. (2024). O papel dos afetos em modelos de processamento duplo e sua importância para a adesão ao exercício físico: uma revisão da literatura. *Motricidade*, *20*(3), 277–297. https://doi.org/10.6063/motricidade.33478

Batrakoulis, A., Veiga, O. L., Franco, S., Thomas, E., Alexopoulos, A., Valcarce-Torrente, M., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Di Credico, A., Vitucci, D., Ramos, L., Simões, V., Romero-Caballero, A., Vieira, I., Mancini, A., & Bianco, A. (2023). Health and fitness trends in Southern Europe for 2023: A cross-sectional survey. *AIMS Public Health*, *10*(2), 378–408. https://doi.org/10.3934/publichealth.2023028

Casimiro-Andújar, A. J., Martín-Moya, R., Maravé-Vivas, M., & Ruiz-Montero, P. J. (2022). Effects of a personalised physical exercise program on university workers overall well-being: "UAL-Activa" Program. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(18), Artigo 11331. https://doi.org/10.3390/ijerph191811331

Cerca, L., Teixeira, D. S., Carraça, E. V., Raposo, F., Silva, M., & Palmeira, A. (2023). Experiência profissional e formação académica dos profissionais de exercício físico: relação das pressões no trabalho com as necessidades psicológicas básicas no contexto laboral. *Retos*, *47*, 761-774. https://doi.org/10.47197/retos.v47.95899

Emeterio, I., García-Unanue, J., Iglesias-Soler, E., Luis Felipe, J., & Gallardo, L. (2019). Prediction of abandonment in Spanish fitness centres. *European Journal of Sport Science*, *19*(2), 217–224. https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1510036

European Commission (2022). *Special Eurobarometer 525: Sport and physical activity*. European Union. Recuperado de https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668

Franco, S., Ramos, L., Vieira, I., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., & Simões, V. (2024). Tendências do Fitness em Portugal para 2025. *Retos*, *69*, 45–61. https://doi.org/10.47197/retos.v69.112240

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/10.6018/cpd.467381

Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., & Ramos, L. (2022). Tendências do fitness em Portugal para 2022. *Motricidade*, *18*(1), 61–72. https://doi.org/10.6063/motricidade.25847

Franco, S., Santos-Rocha, R., Simões, V., Ramalho, F., Vieira, I., & Ramos, L. (2023). Tendências do Fitness em Portugal para 2023. *Retos*, *48*, 401–412. https://doi.org/10.47197/retos.v48.97094

Franco, S., Simões, V., Santos-Rocha, R., Vieira, I., Ramalho, F., & Ramos, L. (2024). Tendências do Fitness em Portugal para 2024. *Retos*, *57*, 88–100. https://doi.org/10.47197/retos.v57.105198

Gjestvang, C., Stensrud, T., Paulsen, G., & Haakstad, L. A. H. (2021). Stay true to your workout: does repeated physical testing boost exercise attendance? A one-year follow-up study. *Journal of Sports Science & Medicine*, *20*(1), 35–44. https://doi.org/10.52082/jssm.2021.35

Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) (2025). *Tabelas formação e qualificação: títulos profissionais técnico exercício físico emitidos v.2025.06.05*. IPDJ . Recuperado de https://ipdj.gov.pt/estat%C3%ADsticas

Leahey, T. M., & Wing, R. R. (2013). A randomized controlled pilot study testing three types of health coaches for obesity treatment: professional, peer, and mentor. *Obesity*, *21*(5), 928–934. https://doi.org/10.1002/oby.20271

Lu, Y., Leng, X., Yuan, H., Jin, C., Wang, Q., & Song, Z. (2024). Comparing the impact of personal trainer guidance to exercising with others: Determining the optimal approach. *Heliyon*, *10*(2), Artigo e24625. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24625

Newsome, A. M., Batrakoulis, A., Camhi, S. M., McAvoy, C., Sansone, J., & Reed, R. (2024). 2025 ACSM worldwide fitness trends: future directions of the health and fitness industry. *ACSM's Health & Fitness Journal*, *28*(6), 11–25. https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000001017

Pedragosa, V., & Ferreira, A. (2024). *Barómetro do fitness 2024: results overview fitness in Portugal*. Portugal Activo.

Portugal (2012). Lei n.º 39/2012, de 28 de agosto de 2012. *Diário da República*.

Ramos, L., Esteves, D., Vieira, I., Franco, S., & Simões, V. (2021a). VidaProFit: caracterização dos profissionais de fitness em Portugal. *Motricidade*, *17*(1), 42–53. https://doi.org/10.6063/motricidade.20727

Ramos, L., Esteves, D., Vieira, I., Franco, S., & Simões, V. (2021b). Job satisfaction of fitness professionals in Portugal: a comparative study of gender, age, professional experience, professional title, and educational qualifications. *Frontiers in Psychology*, *11*, Artigo 621526. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.621526

Ramos, L., Oliveira, R., Carvalhinho, L., & Franco, S. (2016). Competências e formação dos técnicos de exercício físico: opinião dos diretores técnicos de ginásio. *Revista UIIPS*, *3*(3), 182–194. https://doi.org/10.25746/ruiips.v3.i3.14390

Rodrigues, F., & Macedo, R. (2020). Exercise promotion: reviewing the importance of health professionals' interpersonal behaviors on exercisers' basic psychological needs. *Perceptual and Motor Skills*, *128*(2), 800–812. https://doi.org/10.1177/0031512520983078

Rodrigues, F., Monteiro, D., Oliveira, C. C., Bastos, V., Pereira, H., & Teixeira, D. (2024). Atividade física, exercício físico e fitness em Portugal: passado, presente e futuro. *Motricidade*, *20*(4), 366–381. https://doi.org/10.6063/motricidade.34836

Rodrigues, F., Monteiro, D., Teixeira, D., & Cid, L. (2020). O papel dos instrutores de fitness na adesão à prática de exercício físico em Portugal: A importância dos comportamentos de suporte e dos climas motivacionais. *Motricidade*, *16*(4), 420–431. https://doi.org/10.6063/motricidade.21120

Rodrigues, F., Neiva, H. P., Marinho, D. A., Mendes, P., Teixeira, D. S., Cid, L., & Monteiro, D. (2018). Assessing need satisfaction and frustration in Portuguese exercise instructors: scale validity, reliability and invariance between gender. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *19*(1), 233–240. https://doi.org/10.6018/cpd.347331

Rodrigues, F., Pelletier, L. G., Rocchi, M., Neiva, H. P., Teixeira, D. S., Cid, L., Silva, L., & Monteiro, D. (2021a). Trainer-exerciser relationship: The congruency effect on exerciser psychological needs using response surface analysis. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *31*(1), 226–241. https://doi.org/10.1111/sms.13825

Rodrigues, F., Teixeira, D. S., Cid, L., & Monteiro, D. (2019). Promoting physical exercise participation: the role of interpersonal behaviors for practical implications. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, *4*(2), Artigo 40. https://doi.org/10.3390/jfmk4020040

Rodrigues, F., Teixeira, D. S., Neiva, H. P., Cid, L., & Monteiro, D. (2021b). The bright and dark sides of motivation as predictors of enjoyment, intention, and exercise persistence. Scandinavian *Journal of Medicine & Science in Sports*, *30*(4), 787–800. https://doi.org/10.1111/sms.13617

Sperandei, S., Vieira, M. C., & Reis, A. C. (2016). Adherence to physical activity in an unsupervised setting: Explanatory variables for high attrition rates among fitness center members. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *19*(11), 916–920. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.12.522

Storer, T. W., Dolezal, B. A., Berenc, M. N., Timmins, J. E., & Cooper, C. B. (2014). Effect of supervised, periodized exercise training vs. self-directed training on lean body mass and other fitness variables in health club members. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *28*(7), 1995–2006. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000331

Teixeira, D. S., Bastos, V., Andrade, A. J., Palmeira, A. L., & Ekkekakis, P. (2024). Individualized pleasure-oriented exercise sessions, exercise frequency, and affective outcomes: a pragmatic randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *21*(1), Artigo 85. https://doi.org/10.1186/s12966-024-01636-0

Teixeira, D. S., Cerca, L., Bastos, V., Rodrigues, F., & Pereira, H. (2023). História do fitness em Portugal: uma breve revisão das influências que moldaram o atual panorama nacional. *Motricidade*, *19*(4), 405–415. https://doi.org/10.6063/motricidade.32045

Teixeira, D. S., Monteiro, D., Rodrigues, F., Sousa, A. M., Chaves, C. C., & Cid, L. (2020). Ginásios e Health Clubs em Portugal: Estaremos perante uma República das Bananas? *Motricidade*, *16*(1), 3–17. https://doi.org/10.6063/motricidade.19688

Teixeira, D. S., Pereira, H., Sousa, A., Oliveira, C., Ruivo, R. M., Asseiceira, P., Dias, A., Monteiro, D., & Cid, L. (2021). Treino personalizado: recomendações para a elevação da qualidade do serviço prestado. *Motricidade*, *17*(2), 95–103. https://doi.org/10.6063/motricidade.21922

Teixeira, D. S., Rodrigues, F., Cid, L., & Monteiro, D. (2022). Enjoyment as a predictor of exercise habit, intention to continue exercising, and exercise frequency: the intensity traits discrepancy moderation role. *Frontiers in Psychology*, *13*, Artigo 780059. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.780059

Teixeira, D. S., Sousa, A., Chaves, C., Ruivo, R., Dias, A., Asseiceira, P., Rodrigues, F., Monteiro, D., Cid, L., Bastos, V., Pedragosa, V., & Pereira, H. (2024). Direção técnica em ginásios e health clubs: um estudo exploratório sobre a perceção dos profissionais de exercício físico. *Motricidade*, *20*(2), 157–167. https://doi.org/10.6063/motricidade.30748

Vieira, I., Esteves, D., Ramos, L., Franco, S., & Simões, V. (2022). Quality of life of fitness professionals in Portugal: comparative and correlation study. *Frontiers in Psychology*, *13*, Artigo 958063. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.958063

Todo o conteúdo da Revista Motricidade é licenciado sob Creative Commons, a menos que especificado de outra forma e em conteúdo recuperado de outras fontes bibliográficas