

## Tendências do Fitness em Portugal para 2024

### Fitness Trends in Portugal for 2024

## Tendências de Fitness em Portugal para 2024

Susana Franco, Vera Simões, Rita Santos-Rocha, Isabel Vieira, Fátima Ramalho, Liliana Ramos

Instituto Politécnico de Santarém (Portugal)

**Resumo.** Pretende-se, com o presente estudo, conhecer as tendências do Fitness em Portugal para 2024. Serão ainda realizadas comparações, entre grupos, designadamente: detentores de título profissional diferente (Técnico de exercício físico, Diretor técnico ou Sem título); entre quem está a exercer funções ou não enquanto profissional de fitness (PF); entre sexos; últimos 4 anos; e confrontação dos resultados portugueses com os de Espanha, da Europa e mundiais.

Este estudo seguiu a metodologia do *American College of Sports Medicine (ACSM)*, tendo sido aplicado um questionário *online* a PF, profissionais de saúde relacionados com o exercício, e estudantes do setor do fitness/desporto/educação física ( $n = 422$ ), que continha 50 tendências. Os resultados obtidos revelam que o *Top 5* das principais tendências do fitness em Portugal são, por ordem decrescente: “Personal trainer (PT)”, “Empregar PF certificados”, “Exercício para a perda de peso”, “PT para pequenos grupos” e “Treino de força tradicional”. Quando comparados os grupos verificaram-se diferenças em 8 tendências entre os portadores de diferentes títulos profissionais, em 9 entre quem exerce ou não funções de PF, em 27 entre sexos e em 31 entre anos. As tendências do fitness portuguesas, para 2024, assemelham-se mais às do estudo espanhol, com 7 tendências iguais no *Top 10*, e do estudo europeu, com 6 tendências iguais no *Top 10*, do que às do estudo mundial do ACSM, com apenas 3 tendências iguais no *Top 10*.

**Palavras-chave:** Portugal; Tendências; Fitness; ACSM; Profissional; Título; Sexo; Anos.

**Abstract.** This study aims to know Fitness trends in Portugal for 2024. Also, will be done some comparisons between people with different professional titles (Physical Exercise Technician, Technical Director or No Title), between those who are performing functions or not as a fitness professional (PF), between sexes, and over the last 4 years, and also confronting Portuguese results with those obtained in Spain, Europe and worldwide. This study followed the methodology of the American College of Sports Medicine (ACSM), with an online questionnaire being applied to PF, health professionals related to exercise, and students in the fitness/sports/physical education sector ( $n = 422$ ), with 50 trends. The results obtained reveal that the *Top 5* main fitness trends in Portugal are, in descending order: “Personal trainer (PT)”, “Employing certified PF”, “Exercise for weight loss”, “PT for small groups” and “Traditional strength training”. When comparing the groups there were differences in 8 trends between those holding different professional titles, 9 between those who perform or do not perform PF functions, 27 between sexes, and 31 between years. Portuguese fitness trends for 2024 are more similar to those of the Spanish study, with 7 identical trends in the *Top 10*, and the European study, with 6 identical trends in the *Top 10*, than to those of the ACSM world study, with only 3 identical trends in the *Top 10*.

**Keywords:** Portugal; Trends; Fitness; ACSM; Professional; Title; Sex; Years.

**Resumen.** El objetivo de este estudio es conocer las tendencias del Fitness en Portugal para 2024. Además, se pretende establecer comparaciones entre las personas con diferentes títulos profesionales (Técnico de Ejercicio Físico, Director Técnico, o Sin Título), entre quienes desempeñan o no funciones como profesional de fitness (PF), entre sexos, y en los últimos 4 años, y también confrontar los resultados de Portugal con los de España, Europa y mundiales. Este estudio siguió la metodología del *American College of Sports Medicine (ACSM)*, aplicándose un cuestionario online a PF, a profesionales de la salud relacionados con el ejercicio y a estudiantes del sector fitness/deporte/educación física ( $n = 422$ ), con 50 tendencias. Los resultados obtenidos revelan que el *Top 5* de las principales tendencias de fitness en Portugal son, en orden descendente: “Entrenamiento Personal (PT)”, “Emplear PF certificados”, “Ejercicio para perder peso”, “PT para grupos pequeños” y “Entrenamiento de fuerza tradicional”. Al comparar los grupos hay diferencias en 8 tendencias entre los que tienen diferentes títulos profesionales, en 9 entre los que desempeñan o no funciones de PF, en 27 entre sexos, y en 31 entre años. Las tendencias de fitness portuguesas para 2024 son más similares a las del estudio español, con 7 tendencias idénticas en el *Top 10*, y al estudio europeo, con 6 tendencias idénticas en el *Top 10*, que a las del estudio mundial del ACSM, con sólo 3 tendencias idénticas en el *Top 10*.

**Palabras clave:** Portugal; Tendencias; Fitness; ACSM; Profesional; Título; Sexo; Años.

---

Fecha recepción: 08-03-24. Fecha de aceptación: 07-05-24

Liliana Ramos

[lilianaramos@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:lilianaramos@esdrm.ipsantarem.pt)

### Introdução

Em termos mundiais a indústria do fitness apresentou, em 2022, cerca de 81,5 bilhões de dólares de receitas relativas a cerca de 200.000 ginásios/*health clubs* e aproximadamente 184 milhões de praticantes, com os Estados Unidos a liderarem no número de clubes, seguidos pelo Brasil (Wellness Creative Co, 2023). Na Europa, os valores do mercado relativos a 2022 mostram que já existiu uma recuperação relativa ao número de praticantes,

ginásios/*health clubs* e receitas no que diz respeito aos valores pré-pandemia COVID-19, apresentando números similares a 2019, com cerca de 63,1 milhões de praticantes (mais 12% do que em 2021), 63.800 ginásios/*health clubs* (+0,5% do que em 2021) e 28 bilhões de dólares de receitas, com uns impressionantes 66% a mais de receita (era de 16,9 bilhões), do que no ano de 2021. O barómetro anual da Associação de Ginásios e Academias de Portugal – AGAP, Portugal Activo, refere que Portugal continua a recuperar da pandemia provocada pela doença COVID-19

e em termos de número de ginásios mantém, em 2022, os 800, tal como nos anos de 2022, 2021 e 2020, mas ainda longe dos 1.100 que apresentava em 2019 (Pedragosa et al., 2023). Relativamente ao número de praticantes os valores apresentam-se, depois de forte queda em 2020, 2021 e 2022, superiores a 2019, apresentando atualmente cerca de 691.656 praticantes (Pedragosa et al., 2023), com uma taxa de penetração de cerca de 6,7%. Em termos de faturação global o mercado apresentou, em 2022, cerca de 229.218 milhões de euros, ainda abaixo dos 289,371 milhões de 2019, continuando a verificar-se uma diminuição no número de instrutores, mas uma recuperação em termos de número de trabalhadores (Pedragosa et al., 2023).

O último barómetro da Comissão Europeia relativo ao desporto e atividade física mostrou números bastante baixos relativamente à frequência prática de exercício ou desporto em Portugal, com mais de 73% a referir que nunca o faz, ultrapassando, para pior, os 68% obtidos no barómetro de 2017. Em termos de atividade física, como por exemplo andar de bicicleta, dançar e fazer jardinagem os números são semelhantes, com 72% a referir, em Portugal, que nunca faz (European Commission, 2022). Apesar destes números pouco animadores, relativamente ao local de prática, 30% dos portugueses que praticam desporto ou atividade física referem que o fazem no ginásio, número bastante acima da média europeia, com 13% (European Commission, 2022). O “Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física e Saúde” objetiva contribuir para o aumento dos índices de prática da população portuguesa, pretendendo realizar algumas atividades para este fim, como por exemplo a retoma das consultas de atividade física piloto no Serviço Nacional de Saúde, paradas pela pandemia de 2020, a tradução e publicação de diversas publicações relacionadas com a atividade física e saúde e melhorar a capacitação dos profissionais de saúde e exercício, bem como da população geral, para a promoção de um estilo de vida ativo (Ministério da Saúde, Direção Geral da Saúde, 2022).

Considerando o papel que a indústria do fitness tem em Portugal, um maior conhecimento acerca da mesma pode constituir-se como um contributo para o seu crescimento, potenciando, consequentemente, os níveis de prática física da população em Portugal. Considerando este aspeto, o presente estudo encontra-se no seguimento das análises realizadas sobre as tendências do Fitness em Portugal, em 2021, 2022 e 2023 (Franco et al., 2021; 2022; 2023). Estes resultados foram baseados no estudo mundial do *American College of Sports Medicine* (ACSM), que realiza, desde 2007, esta pesquisa, e que pretende contribuir para um maior conhecimento acerca das tendências mundiais deste setor em constante evolução e mutação (Thompson, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2021, 2022, 2023). De salientar que o presente estudo é realizado, desde as tendências do fitness para 2022 (Franco et al., 2023), em parceria com o ACSM. Vários outros países realizam também esta pesquisa em termos nacionais baseada no estudo do ACSM, como Espanha (Veiga et al., 2021, 2022, 2023), México (Gómez-

Chávez et al., 2021, 2022, 2023), Chipre (Kartakoullis et al., 2020), China (Li et al., 2019), Colômbia (Valcarce-Torrente et al., 2022a, 2022b), entre outros.

Conhecer as tendências permite identificar o que o mercado traz de inovação, de modo a antecipar as melhores estratégias para um melhor posicionamento no mesmo, criando impacto social a longo prazo ao manifestar-se nas preferências e comportamento do público-alvo.

Os resultados obtidos, ao longo dos anos, no estudo das tendências do fitness em Portugal, têm revelado alguma estabilidade, principalmente nas primeiras cinco tendências identificadas e que foram, em 2023, por ordem decrescente, “Licenças (títulos) para profissionais de fitness (PF)”, “Empregar PF certificados”, “Treino personalizado (PT)”, “Exercício para perda de peso” e “Estilo de vida saudável e mudança comportamental” (Franco et al., 2023). As tendências com mais baixas classificações no ranking revelam, em todos os anos em que foi realizado o estudo, maior variabilidade, sendo algumas delas, possivelmente, mais uma “moda” do que uma tendência que tende a permanecer.

Nas comparações efetuadas no estudo das tendências 2023, em Portugal, existiram 25 diferenças significativas entre detentores do título de Diretor Técnico (DT), Técnico de Exercício Físico (TEF) e Sem título), 26 diferenças entre sexos (feminino e masculino) e 22 diferenças entre quem Exerce Funções e Não Exerce Funções (Franco et al., 2023).

Confrontando este estudo (Franco et al., 2023) com as tendências mundiais de 2023 (Thompson, 2023) cinco são coincidentes no *Top 10* (“Treino de força com Pesos Livres”, “Treino *Outdoor*”, “Exercício para perda de peso”, “Empregar PF certificados” e “PT”). Na comparação com o estudo Europeu (Kercher et al., 2023), apenas se verificaram três coincidentes no *Top 10* (“Exercício para perda de peso”, “PT” e “Empregar PF certificados”). Foi também realizado um estudo que confrontou as tendências para 2023 entre Portugal, Espanha, Grécia, Itália e Chipre. Verificou-se em todos os países que a tendência “PT” fazia sempre parte do *Top 5* relevando que é uma tendência nesta região, e a tendência “Empregar PF certificados” fazia parte do *Top 5* de quatro países, nomeadamente Portugal, Espanha, Itália e Chipre (Batakoulis et al., 2023).

O presente estudo pretende continuar, no seguimento dos estudos de 2021, 2022 e 2023 (Franco et al., 2021, 2022, 2023) a contribuir para o aumento do conhecimento acerca das tendências do fitness em Portugal. Dado que a localização geográfica, o contexto e a própria cultura de cada região podem influenciar as tendências de cada país, pode ser importante, para o setor do fitness em Portugal, conhecer as tendências específicas do mesmo. Serão realizadas, à semelhança dos anos anteriores, também algumas comparações, nomeadamente entre título profissional (DT, TEF e Sem título), entre quem Exerce ou Não exerce funções enquanto profissional de fitness (PF), assim como entre sexos. Para além destas comparações, os resultados obtidos no presente estudo serão confrontados

com os resultados obtidos no estudo a nível mundial e europeu acerca das tendências do fitness (Newsome et al., 2024), assim como no estudo espanhol (Veiga et al., 2023).

## Material e Métodos

### Amostra

Constituíram a amostra do presente estudo 422 profissionais de fitness (incluindo DT, TEF, formadores e gestores/coordenadores na área do fitness) e profissionais de saúde relacionados com o exercício, assim como estudantes do setor do Fitness/Educação Física e Desporto. Os participantes desta amostra são similares à utilizada no estudo do ACSM, já que se pretendeu seguir uma metodologia similar (Thompson, 2022). Os respondentes possuem uma média e desvio padrão de idade de  $35,5 \pm 10,7$  anos, sendo 45,7% do sexo feminino e 52,6% do sexo masculino. Da totalidade da amostra, 68% exerce funções enquanto PF, sendo a média e desvio padrão da experiência profissional de  $9,8 \pm 8,5$  anos. Em relação ao título profissional da amostra, 41,7% possuía o título de DT, 34,4% o título de TEF e 16,6% não possuía título profissional. Os participantes foram informados do anonimato e confidencialidade da identidade dos sujeitos, tendo o estudo a aprovação da Comissão de Ética do Instituto Politécnico de Santarém (Parecer n.º 24-2023-ESDRM).

Tabela 1.  
Caracterização da amostra n=422

Variáveis		
Sexo		(%)
Feminino		45.70
Masculino		52.60
Outro		0.20
Não respondeu		1.40
Exerce funções enquanto PF		(%)
Sim		68.00
Não		28.90
Não respondeu		3.10
Título enquanto profissional		(%)
TEF		34.40
DT		41.70
Sem título		16.60
Não respondeu		7.30
Idade		(Anos)
Média±Desvio Padrão		$35.5 \pm 10.7$
18-30		38.90%
31-40		26.60%
41-50		27.10%
+ de 50 anos		7.50%
Experiência profissional (Anos)		
Média±Desvio Padrão		$9.8 \pm 8.5$
0-12 meses		0%
1-3 anos		31.70%
4-6 anos		15.10%
7-9 anos		9.20%
10-20 anos		32.10%
+ 21 anos		11.90%

PF: Profissionais de Fitness; TEF: Técnico de Exercício Físico; DT: Diretor Técnico

### Instrumentos

O instrumento utilizado para a recolha de dados foi baseado no questionário “2024 ACSM Fitness Trends”, após a devida autorização dos autores originais. Este é constituído

por questões de caracterização da amostra e por 45 tendências, traduzidas e adaptadas para a língua portuguesa por especialistas na área do Fitness em Portugal, tal como realizado nos anos anteriores (Franco et al., 2021, 2022, 2023). Na edição do ano 2024 o ACSM resolveu alterar substancialmente o questionário das tendências, tendo sido algumas retiradas e outras acrescentadas, bem como algumas tendências foram agregadas ou foi modificado o seu nome. Exemplo disso é a tendência “Licenças (títulos) para PF”, que tinha sido a 1.ª tendência do estudo português dos anos de 2021, 2022 e 2023 e que foi agregada à tendência “Empregar PF certificados”. A tendência “Equipas de trabalho multidisciplinares” tinha o nome anterior “Integração clínica com medicina desportiva/fitness” e a tendência “Treino de força tradicional (com pesos livres)” tinha o nome anterior de “Treino de força com pesos livres”. As tendências acrescentadas pelo ACSM no questionário do presente ano foram “Reembolso para profissionais de exercício qualificados”, “Health Club&Spa”, “Exercício para a saúde mental”, “Treino orientado por dados tecnológicos”, e “Subscrição de serviços”.

Para além das 45 tendências existentes no questionário, foi verificado, tal como em Espanha (Veiga et al., 2021, 2022) e em Portugal, nos anos de 2021, 2022 e 2023 (Franco et al., 2021, 2022, 2023) se existiam outras tendências que se justificassem colocar no questionário, enquadradas na realidade do próprio país. Para esse efeito, foram consultados seis especialistas na área do Fitness em Portugal, com domínio, também, da língua inglesa. A tendência “Crosstraining” foi mantida no questionário português, à semelhança dos anos do estudo das tendências em Portugal para 2022 e 2023 (Franco et al., 2022, 2023), já que continua a ser uma realidade bastante presente no mercado do fitness português, com 55% dos espaços de fitness em Portugal a oferecer este serviço (AGAP, 2023). A tendência “Ginásios Sustentáveis ou EcoGyms”, introduzida no estudo das tendências para 2023 (Franco et al., 2023), manteve-se, já que é um dos objetivos para o desenvolvimento sustentável para 2030, das Nações Unidas (United Nations, 2018). A tendência “Aulas de Grupo”, retirada este ano do questionário do ACSM, foi mantida pelo painel de experts em Portugal, dada a importância que tem no mercado português. Segundo a AGAP (2023), as aulas de grupo são um serviço existente em 94% dos ginásios/health clubs, em Portugal. A tendência “Treino do Core” e “Medição de Resultados”, retiradas este ano do questionário do ACSM, foram mantidas, já que fizeram parte do Top 20 das tendências do fitness em Portugal nos anos de 2021 e 2022 e o “Treino do Core”, que obteve a 9.ª posição no estudo das tendências do fitness em Portugal para 2023 (Franco et al., 2023), foi também mantido no questionário português. Cada tendência foi medida usando uma escala do tipo Likert de 10 pontos, variando de 1 (não é uma tendência) a 10 (definitivamente uma tendência).

### Procedimentos

No presente estudo transversal, os dados foram

recolhidos entre 1 de junho e 1 de agosto de 2023, através da plataforma *online SurveyMonkey*, ao qual os respondentes acediam através de um link. O questionário foi divulgado através do contacto a instituições do ensino superior (universidades e politécnicos), em Portugal, com formação na área das ciências do desporto, condição física e saúde, exercício e saúde e similares. Para além das instituições do ensino superior foram contactadas, também, diversas escolas de formação técnica na área do fitness (com cursos de especialização tecnológica (CET) de TEF). Para a sua divulgação, foram contactadas associações do setor do Fitness em Portugal, nomeadamente a Associação de Ginásios e Academias de Portugal (AGAP – PortugalActivo), 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). O estudo foi ainda divulgado nas redes sociais da Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

### Análise estatística

Primeiramente foi realizada a estatística descritiva dos valores obtidos nas tendências, nomeadamente média (M) e o desvio padrão (DP). Foi considerada a normalidade dos dados e utilizados testes paramétricos, já que a amostra era bastante superior a 30 (Pestana & Gageiro, 2014). Foram efetuadas diversas comparações, nomeadamente entre sexos feminino e masculino, exercer ou não funções, portadores do título profissional de DT, TEF ou Sem título e comparações entre as tendências relativamente ao ano em que foi realizado o estudo em Portugal (2021, 2022, 2023 e 2024). Note-se que em algumas tendências foram apenas comparadas os anos em que estas existiram no questionário, nomeadamente 2023 e 2024, as quais podem ser consultadas na tabela 7. Para as comparações entre 2 grupos foi utilizado o teste-t e para as comparações entre mais grupos foi utilizada a ANOVA, complementada com um teste *post hoc* de Tukey (se as variâncias fossem homogêneas de acordo com o teste de Levene) ou um teste *post hoc* Games-Howell, se as variâncias não assumissem homogeneidade (Pestana & Gageiro, 2014). Foram reportados, também, os tamanhos dos efeitos (*Effect Sizes*) através do *d* de Cohen (Cohen, 1988, 1992) nos teste t, ou *eta*<sup>2</sup> nos testes ANOVA, como sugerido por Espírito-Santo e Daniel (2018). Os valores de corte assumidos para a análise dos tamanhos do efeito foram, para o teste-t: <0,20 muito pequeno; ≥ 0,20 e < 0,50 pequeno; ≥ 0,50 e < 0,80 médio; ≥ 0,80 grande (López-Martín & Ardura-Martínez, 2023). Para verificação dos tamanhos de efeito no teste ANOVA foram utilizados os valores de corte: <0,01 muito pequeno; ≥ 0,01 e < 0,05 pequeno; ≥ 0,06 e < 0,13 médio; ≥ 0,14 grande (López-Martín & Ardura-Martínez, 2023). Todos os testes foram realizados recorrendo ao programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 29.

## Resultados

A figura 1 pretende mostrar, na forma de infográfico, as 20 principais tendências do fitness em Portugal para 2024, sendo que, pela primeira vez, desde 2021, a tendência “PT” ocupa o 1.º lugar. Como referido na metodologia, a tendência “Licenças (títulos) para PF” deixou de existir e foi agregada à tendência “Empregar PF certificados”, que obteve o 2.º lugar. A tendência “Exercício para perda de peso” obteve o 3.º lugar, seguida do “PT para pequenos grupos” e, para fechar o *Top 5*, a tendência “Treino de força tradicional” (com pesos livres), cujo nome anterior era “Treino de força com pesos livres”.



Figura 1. Infográfico *Top 20* de Tendências do Fitness em Portugal para 2024. PT: Treino Personalizado (*Personal Trainer*); PF: Profissionais de Fitness

A tabela 2 apresenta o *Top 20* das tendências do fitness em Portugal, de todos os anos em que foi feito o estudo em Portugal. Pode verificar-se que em relação ao *Top 5*, no presente ano das tendências para 2024, a única que sofreu uma grande alteração foi “Estilo de vida como medicina”, que sempre tinha feito parte do *Top 5* e que este está na 14.ª posição. A tendência “Pilates”, que estava na 17.ª posição, ocupa este ano o 6.º lugar e a tendência “Exercício pré e pós-parto” surge na 7.ª posição, a qual nunca tendo feito parte do *Top 20* do estudo nos anos anteriores.

Tabela 2.

Top 20 de Tendências do Fitness em Portugal para 2024, 2023, 2022 e 2021

	Tendências do Fitness em Portugal – 2024 (presente estudo)	Tendências do Fitness em Portugal – 2023 (Franco et al., 2023)	Tendências do Fitness em Portugal – 2022 (Franco et al., 2022)	Tendências do Fitness em Portugal – 2021 (Franco et al., 2021)
1	PT	Licenças (títulos) para PF	Licenças (títulos) para PF	Licenças (títulos) para PF
2	Empregar PF certificados	Empregar PF certificados	Empregar PF certificados	Empregar PF certificados
3	Exercício para perda de peso	PT	PT	PT
4	PT para pequenos grupos	Exercício para perda de peso	Exercício para perda de peso	Exercício para perda de peso
5	Treino de força tradicional (com pesos livres)	Estilo de vida como medicina	Estilo de vida como medicina	Estilo de vida como medicina
6	Pilates	Treino de saúde/bem-estar	Treino de saúde/bem-estar	Atividades outdoor
7	Fitness pré e pós-parto	Exercício como medicina	Atividades outdoor	Treino com o peso corporal
8	Programas de fitness para idosos	Treino de força com pesos livres	Treino funcional	Treino de saúde/bem-estar
9	Equipas de trabalho multidisciplinares	Medição de resultados	Treino com o peso corporal	Treino funcional
10	Aulas de grupo	Atividades outdoor	PT para pequenos grupos	Tecnologia wearable
11	Atividades outdoor	Treino funcional	Tecnologia wearable	PT para pequenos grupos
12	Exercício como medicina	Treino com o peso corporal	Treino Intervalado de Alta Intensidade (HIIT)	Treino Intervalado de Alta Intensidade (HIIT)
13	Aulas de pós-reabilitação de doença	Programas de Fitness para idosos	Programas de Fitness para idosos	Treino de força com pesos livres
14	Estilo de vida como medicina	Movimento corpo&mente	Treino de força com pesos livres	Exercício como medicina
15	Exercício para a saúde mental	Treino Intervalado de Alta Intensidade (HIIT)	Exercício como medicina	Treino online
16	Treino funcional	Aulas pós-reabilitação	Medição de resultados	Programas de Fitness para idosos
17	Desenvolvimento de jovens atletas	Pilates	Treino em circuito	Medição de resultados
18	Treino com o peso corporal	Tecnologia wearable	Treino do core	Treino em circuito
19	Treino Intervalado de Alta Intensidade (HIIT)	Treino funcional de alta intensidade	Integração clínica com medicina desportiva/Fitness	Integração clínica com medicina desportiva/Fitness
20	Exercício para a saúde das crianças	Aulas de grupo	Movimento corpo&mente	Treino do core

PF: Profissionais de Fitness; PT: Treino Personalizado (Personal Trainer)

Na figura 2 estão representados os lugares ocupado pelas tendências relativamente aos vários grupos em que efetuaram comparações. Pode notar-se que 15 tendências representam o Top 10 de todos os grupos, sendo ainda mais similar o Top 5, principalmente entre os PF que possuem o título de DT e TEF e os PF que exercem funções.

Na comparação dos respondentes que possuíam o título de DT, TEF e Sem título (estudantes, formadores e gestores/coordenadores sem título, profissionais de saúde ligados ao exercício), existem diferenças significativas em oito das 45 tendências, valor bastante inferior ao ano passado, onde existiram diferenças em 25 das 50 tendências, sendo que quando analisados os tamanhos do efeito, nas tendências onde existiram diferenças significativas, verifica-se que são todos com tamanhos de efeito considerado pequeno (tabela 3).



Figura 2. Infográfico dos vários grupos comparados com Top 10 de Tendências do Fitness em Portugal para 2024. PT: Treino Personalizado (Personal Trainer); PF: Profissionais de Fitness

Tabela 3.

Tendências do Fitness para 2024, em Portugal, de acordo com o título profissional: caracterização e comparação

Tendências	DT (n=161) M±DP	TEF (n=179) M±DP	Sem título (n=70) M±DP	ANOVA p	Effect Sizes
Estúdios de fitness tipo boutique	7.24±2.35	6.93±2.34	6.37±2.78	.043*3	.02
Health club & spa	6.45±2.18	6.61±2.12	6.89±2.18	.362	.01
Ginásio em casa (home exercise gyms)	5.88±2.49	5.94±2.56	6.33±2.84	.454	.00
Ginásios low cost (baixo custo)	6.55±2.41	7.06±2.38	6.49±2.56	.087	.01
Treino personalizado online (PT online)	6.65±2.43	6.44±2.5	6.9±2.44	.397	.01
Promoção da saúde e bem-estar no local de trabalho	6.53±2.4	6.18±2.52	6.73±2.41	.210	.01
Empregar profissionais de fitness certificados	8.25±2.3	7.88±2.5	8.46±2.16	.155	.01
Fitness influencers	6.02±2.74	6.88±2.44	6.5±2.83	.012*1	.02
Reembolso para profissionais de exercício qualificados	6.8±2.81	6.66±2.82	7.14±2.49	.463	.00
Equipas de trabalho multidisciplinares	7.65±2.25	7.42±2.27	7.63±2.15	.626	.00
Subscrição de serviços	6.17±2.34	6.38±2.22	6.63±2.42	.358	.01
Exercício como medicina (Exercise is Medicine)	7.58±2.34	7.31±2.49	7.79±2.08	.305	.01
Estilo de vida como medicina	7.47±2.27	7.19±2.43	7.63±1.98	.323	.01
Aulas de pós-reabilitação de doença	7.5±2.14	7.4±2.29	7.64±1.96	.730	.00
Exercício para a saúde das crianças	6.91±2.4	7.16±2.46	7.19±2.27	.584	.00
Programas de fitness para idosos	7.61±2.06	7.45±2.3	7.93±1.8	.275	.01

Fitness pré e pós-parto	7.62±1.95	7.52±2.18	7.69±2.21	.826	.00
Desenvolvimento de jovens atletas	7.17±2.15	7.2±2.2	7.29±2.32	.932	.00
Pilates	7.66±2.05	7.64±2.17	7.46±2.18	.782	.00
Treino de equilíbrio e estabilidade	6.23±2.36	6.51±2.42	7.19±2.12	.018* <sup>3</sup>	.02
Treino com o peso corporal	6.98±2.24	7.14±2.17	7.6±2.03	.140	.01
Boxing, kickboxing, and mixed martial arts (MMA)	6.09±2.09	6.11±2.36	6.49±2.25	.416	.00
Treino em circuito	6.76±1.98	6.91±2.08	7.09±2.18	.540	.00
Treino com electroestimulação	4.4±2.31	4.71±2.41	5.26±2.82	.049* <sup>3</sup>	.02
Treino funcional	6.94±2.22	7.35±2	7.81±1.82	.010* <sup>3</sup>	.02
Treino intervalado de alta intensidade (HIIT)	6.98±1.97	7.21±1.99	7.33±2.24	.388	.01
Treino pliométrico	5.66±2.19	5.74±2.35	6.19±2.32	.257	.01
Treino de força tradicional (com pesos livres)	7.69±2.07	7.7±1.84	7.61±2.2	.954	.00
Treino com realidade virtual	4.61±2.31	4.69±2.4	4.61±2.59	.955	.00
Yoga	6.6±2.31	6.68±2.34	6.43±2.36	.742	.00
Treino orientado por dados tecnológicos	5.78±2.43	6±2.59	5.8±2.67	.692	.00
Aplicações (Apps) de exercício para telemóveis/smartphones	6.68±2.34	6.73±2.42	6.79±2.48	.955	.00
Aulas online em direto ou gravado (diferido)	5.73±2.37	5.75±2.43	6.16±2.69	.428	.00
Wearable technology (tecnologia “vestível”)	6.83±2.43	6.93±2.57	7.17±2.5	.628	.00
Hidroginástica	5.6±2.43	6.12±2.29	6±2.32	.111	.01
Exercícios baseados na dança	5.64±2.16	6±2.22	6.36±2.46	.067	.01
Exercício para a saúde mental	7.17±2.34	7.28±2.33	7.49±2.19	.641	.00
Exercício para perda de peso	8.14±1.73	8.04±1.89	8.09±2.02	.889	.00
Wellness Coaching (treinador de saúde/bem-estar)	6.75±2.18	7.07±2.37	7.21±2.01	.245	.01
Atividades no exterior (outdoor)	7.37±1.88	7.5±1.97	7.8±1.7	.277	.01
Treino personalizado (personal training - PT)	8.52±1.57	8.43±1.77	8.17±1.96	.380	.01
Treino personalizado para pequenos grupos (small group PT)	7.97±1.82	7.68±1.88	7.47±1.91	.135	.01
Clubes de caminhadas/corrida/ciclismo	6.49±2.18	6.8±2.14	7.37±2.04	.016* <sup>3</sup>	.02
Libertação miofascial	5.13±2.35	5.94±2.48	5.81±2.32	.006* <sup>1</sup>	.03
Treino de alongamento/flexibilidade	5.79±2.4	6.27±2.39	6.61±2.2	.032* <sup>3</sup>	.02
Aulas de grupo	7.57±1.88	7.46±2.09	7.69±2.1	.722	.00
Crosstraining	6.93±2.1	7.21±2.1	6.97±2.21	.456	.00
Ginásios sustentáveis ou EcoGyms	5.83±2.52	6.17±2.48	6.23±2.42	.350	.01
Medição de resultados	6.8±2.35	6.89±2.22	7.01±2.29	.793	.00
Treino do core	6.45±2.15	6.75±2.27	7.11±2.18	.097	.01

\*:  $p \leq 0.05$ ; M: média; DP: desvio padrão; 1: Diferenças entre DT e TEF; 2: Diferenças entre TEF e sem título; 3: Diferenças entre DT e Sem título; PF:

Profissionais de Fitness; TEF: Técnico de Exercício Físico; DT: Diretor Técnico

Valores de corte Effect Sizes:  $< 0.01$  muito pequeno;  $\geq 0.01$  e  $< 0.05$  pequeno;  $\geq 0.06$  e  $< 0.13$  médio;  $\geq 0.14$  grande

Na tabela 4 podem ser verificadas as diferenças existentes entre os PF que exerciam funções e os respondentes que, não na altura da recolha, não exerciam funções enquanto PF. Nesta comparação, existem diferenças significativas em nove das 45 tendências, sendo em duas existem tamanhos de efeito muito pequenos e em sete tamanhos de efeito pequenos.

Em relação à comparação entre o sexo feminino e masculino foram verificadas 27 diferenças significativas, tendo duas um tamanho de efeito muito pequeno, 24 um tamanho de efeito pequeno e uma das tendências um tamanho de efeito médio (exercícios baseados na dança)

(tabela 5). Quando realizada a comparação dos quatro anos em que foi realizado o estudo das tendências do fitness em Portugal (tabela 6), pode verificar-se que existem diferenças em 27 das 50 tendências sendo que à exceção da tendência “Eletróestimulação”, que tem um tamanho de efeito grande, todas as outras tendências tiveram tamanhos de efeito muito pequenos ou pequenos. Na tabela 7 estão representadas as comparações apenas das tendências existentes nos anos de 2023 e 2024, existindo diferenças em quatro das sete tendências, todas com tamanho de efeito pequenos.

Tabela 4.

Tendências do Fitness para 2024, em Portugal, de quem estava e de quem não estava a exercer funções enquanto PF: caracterização e comparação

Tendências	Exerce funções enquanto PF (n=287)		Não exerce funções enquanto PF (n=122)		Teste tp	Effect Sizes
	M±DP		M±DP			
Estúdios de fitness tipo boutique	7.14±2.37		6.54±2.57		.012*	.25
Health club & spa	6.48±2.22		6.84±1.96		.052	.17
Ginásio em casa (home exercise gyms)	5.75±2.57		6.53±2.55		.003* <sup>3</sup>	.30
Ginásios low cost (baixo custo)	6.70±2.46		6.93±2.35		.199	.09
Treino personalizado online (PT online)	6.54±2.50		6.79±2.37		.174	.10
Promoção da saúde e bem-estar no local de trabalho	6.24±2.52		6.77±2.27		.024* <sup>3</sup>	.22
Empregar profissionais de fitness certificados	8.07±2.47		8.24±2.13		.261	.07
Fitness influencers	6.54±2.64		6.38±2.65		.280	.06
Reembolso para profissionais de exercício qualificados	6.65±2.87		7.11±2.46		.053	.17
Equipas de trabalho multidisciplinares	7.49±2.32		7.65±2.06		.264	.07
Subscrição de serviços	6.23±2.29		6.56±2.30		.096	.14
Exercício como medicina (Exercise is Medicine)	7.46±2.46		7.55±2.14		.369	.04
Estilo de vida como medicina	7.28±2.40		7.58±2.03		.109	.13
Aulas de pós-reabilitação de doença	7.43±2.27		7.57±1.94		.273	.07
Exercício para a saúde das crianças	6.98±2.47		7.25±2.24		.142	.12
Programas de fitness para idosos	7.53±2.21		7.72±1.95		.207	.09
Fitness pré e pós-parto	7.59±2.11		7.57±2.06		.459	.01

Desenvolvimento de jovens atletas	7.16±2.25	7.30±2.09	.281	.06
Pilates	7.71±2.11	7.40±2.15	.089	.15
Treino de equilíbrio e estabilidade	6.37±2.41	6.86±2.25	.027*	.21
Treino com o peso corporal	7.03±2.19	7.44±2.16	.041*	.19
Boxing, kickboxing, and mixed martial arts (MMA)	6.07±2.21	6.40±2.29	.085	.15
Treino em circuito	6.90±2.04	6.86±2.10	.432	.02
Treino com electroestimulação	4.51±2.38	5.10±2.60	.013*	.24
Treino funcional	7.20±2.10	7.45±2.00	.130	.12
Treino intervalado de alta intensidade (HIIT)	7.16±2.00	7.11±2.09	.397	.03
Treino pliométrico	5.71±2.32	5.98±2.20	.139	.12
Treino de força tradicional (com pesos livres)	7.77±1.96	7.49±2.03	.095	.14
Treino com realidade virtual	4.54±2.35	4.91±2.48	.075	.16
Yoga	6.66±2.33	6.49±2.33	.254	.07
Treino orientado por dados tecnológicos	5.83±2.53	6.00±2.57	.267	.07
Aplicações (Apps) de exercício para telemóveis/smartphones	6.69±2.37	6.81±2.45	.320	.05
Aulas online em direto ou gravado (diferido)	5.69±2.44	6.09±2.49	.066	.16
Wearable technology (tecnologia “vestível”)	6.87±2.48	7.12±2.50	.172	.10
Hidroginástica	5.91±2.37	5.84±2.32	.392	.03
Exercícios baseados na dança	5.82±2.21	6.12±2.31	.105	.14
Exercício para a saúde mental	7.23±2.28	7.36±2.38	.295	.06
Exercício para perda de peso	8.13±1.78	7.96±1.99	.193	.09
Wellness Coaching (treinador de saúde/bem-estar)	6.92±2.28	7.07±2.18	.279	.06
Atividades no exterior (outdoor)	7.42±1.94	7.70±1.78	.087	.15
Treino personalizado (personal training - PT)	8.54±1.67	8.13±1.84	.014*	.24
Treino personalizado para pequenos grupos (small group PT)	7.90±1.82	7.42±1.93	.009*	.26
Clubes de caminhadas/ corrida/ciclismo	6.67±2.16	7.02±2.14	.062	.17
Libertação miofascial	5.51±2.47	5.82±2.32	.121	.13
Treino de alongamento/flexibilidade	6.04±2.43	6.38±2.25	.096	.14
Aulas de grupo	7.56±2.01	7.50±2.00	.383	.03
Crosstraining	7.06±2.14	7.06±2.08	.497	.00
Ginásios sustentáveis ou EcoGyms	5.90±2.48	6.39±2.48	.033*	.20
Medição de resultados	6.82±2.31	7.00±2.22	.227	.08
Treino do core	6.63±2.25	6.84±2.12	.183	.10

\*: p≤0.05; M: média; DP: desvio padrão; PF: Profissionais de Fitness

Valores de corte Effect Sizes: &lt;0.20 muito pequeno; ≥ 0.20 e &lt; 0.50 pequeno; ≥ 0.50 e &lt; 0.80 médio; ≥ 0.80 grande

Tabela 5.

Tendências do Fitness para 2024, em Portugal, no sexo feminino e masculino: caracterização e comparação

	Sexo feminino (n=193)	Sexo masculino (n=222)	Teste tp	Effect Sizes
	M±DP	M±DP		
Estúdios de fitness tipo boutique	7.02±2.32	6.9±2.53	.316	.05
Health club & spa	6.84±2.19	6.39±2.09	.015*	.21
Ginásio em casa (home exercise gyms)	6.33±2.54	5.66±2.63	.004*	.26
Ginásios low cost (baixo custo)	6.65±2.52	6.84±2.36	.221	.08
Treino personalizado online (PT online)	6.89±2.34	6.41±2.54	.022*	.20
Promoção da saúde e bem-estar no local de trabalho	6.53±2.35	6.26±2.54	.126	.11
Empregar profissionais de fitness certificados	8.36±2.18	7.86±2.54	.017*	.21
Fitness influencers	6.74±2.56	6.29±2.72	.045*	.17
Reembolso para profissionais de exercício qualificados	7.23±2.54	6.41±2.88	.001*	.30
Equipas de trabalho multidisciplinares	7.88±2.08	7.24±2.35	.002*	.28
Subscrição de serviços	6.35±2.24	6.34±2.35	.474	.01
Exercício como medicina (Exercise is Medicine)	7.84±2.13	7.2±2.5	.003*	.27
Estilo de vida como medicina	7.73±2.18	7.07±2.34	.002*	.29
Aulas de pós-reabilitação de doença	7.81±2.05	7.22±2.23	.003*	.28
Exercício para a saúde das crianças	7.45±2.31	6.75±2.41	.002*	.29
Programas de fitness para idosos	7.81±2.01	7.41±2.2	.028*	.19
Fitness pré e pós-parto	8.06±1.91	7.21±2.15	.000*	.42
Desenvolvimento de jovens atletas	7.24±2.07	7.2±2.28	.417	.02
Pilates	8.13±1.86	7.18±2.22	.000*	.46
Treino de equilíbrio e estabilidade	6.89±2.28	6.2±2.38	.001*	.29
Treino com o peso corporal	7.52±2.11	6.86±2.19	.001*	.31
Boxing, kickboxing, and mixed martial arts (MMA)	6.23±2.14	6.1±2.32	.278	.06
Treino em circuito	7.04±1.96	6.77±2.13	.089	.13
Treino com electroestimulação	4.87±2.53	4.49±2.38	.061	.15
Treino funcional	7.51±1.93	7.07±2.17	.016*	.21
Treino intervalado de alta intensidade (HIIT)	7.22±2.11	7.09±1.95	.261	.06
Treino pliométrico	5.87±2.26	5.71±2.29	.247	.07
Treino de força tradicional (com pesos livres)	7.64±1.97	7.73±1.99	.326	.04
Treino com realidade virtual	4.83±2.39	4.51±2.39	.087	.13
Yoga	6.98±2.41	6.28±2.2	.001*	.30
Treino orientado por dados tecnológicos	5.78±2.59	5.98±2.48	.212	.08
Aplicações (Apps) de exercício para telemóveis/smartphones	6.69±2.41	6.74±2.4	.417	.02
Aulas online em direto ou gravado (diferido)	6.23±2.39	5.44±2.46	.000*	.33
Wearable technology (tecnologia “vestível”)	6.88±2.59	6.93±2.44	.425	.02
Hidroginástica	6.27±2.33	5.56±2.31	.001*	.31

Exercícios baseados na dança	6.49±2.16	5.41±2.16	.000*	.50
Exercício para a saúde mental	7.61±2.21	6.99±2.33	.003*	.27
Exercício para perda de peso	8.07±1.86	8.12±1.81	.391	.03
Wellness Coaching (treinador de saúde/bem-estar)	7.22±2.28	6.75±2.17	.015*	.21
Atividades no exterior (outdoor)	7.74±1.76	7.31±1.97	.011*	.23
Treino personalizado (personal training - PT)	8.56±1.58	8.29±1.85	.051	.16
Treino personalizado para pequenos grupos (small group PT)	7.96±1.69	7.54±2.03	.010*	.23
Clubes de caminhadas/corrida/ciclismo	6.85±2.09	6.72±2.19	.271	.06
Libertação miofascial	5.97±2.29	5.3±2.48	.002*	.28
Treino de alongamento/flexibilidade	6.55±2.28	5.81±2.39	.001*	.32
Aulas de grupo	7.52±2.06	7.57±1.95	.411	.02
Crosstraining	7.11±2.09	7±2.15	.309	.05
Ginásios sustentáveis ou EcoGyms	6.2±2.44	5.91±2.51	.116	.12
Medição de resultados	6.96±2.17	6.79±2.36	.222	.08
Treino do core	6.9±2.13	6.57±2.28	.068	.15

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

Valores de corte Effect Sizes: <0.20 muito pequeno; ≥ 0.20 e < 0.50 pequeno; ≥ 0.50 e < 0.80 médio; ≥ 0.80 grande

Tabela 6.

Tendências do Fitness em Portugal, de acordo com o ano: caracterização e comparação

	2024	2023	2022	2021	ANOVA p	Effect Sizes
	(n=422) M±DP	(n=507) M±DP	(n=300) M±DP	(n=758) M±DP		
Estúdios de fitness tipo boutique	6.98±2.43	6.63±2.49	6.04±2.47	6.62±2.47	.000* <sup>2,4,6</sup>	.01
Ginásios low cost (baixo custo)	6.77±2.43	6.92±2.47	6.67±2.4	6.94±2.28	.292	.00
Treino personalizado online (PT online)	6.65±2.46	7.08±2.38	7.56±2.03	7±2.18	.000* <sup>1,2,4,6</sup>	.01
Promoção da saúde e bem-estar no local de trabalho	6.4±2.45	7.08±2.44	6.88±2.21	7±2.44	.000* <sup>1,2,3</sup>	.01
Empregar profissionais de fitness certificados	8.1±2.38	8.79±1.9	8.59±2.06	8.74±1.82	.000* <sup>1,2,3</sup>	.02
Equipas de trabalho multidisciplinares	7.57±2.24	7.58±2.11	7.33±2.07	7.55±2.09	.357	.00
Exercício como medicina (Exercise is Medicine)	7.51±2.35	8.11±2.07	7.65±2.14	7.76±2.08	.000* <sup>1,4,5</sup>	.01
Aulas de pós-reabilitação de doença	7.51±2.16	7.65±2.11	6.83±2.31	7.26±2.18	.000* <sup>2,4,5,6</sup>	.02
Exercício para a saúde das crianças	7.09±2.4	7.34±2.25	7.15±2.25	7.35±2.1	.168	.00
Programas de fitness para idosos	7.61±2.13	7.76±2.07	7.45±2.11	7.85±1.91	.023* <sup>6</sup>	.00
Fitness pré e pós-parto	7.62±2.09	7.49±2.09	6.95±2.1	7.41±2.06	.000* <sup>2,4,6</sup>	.01
Desenvolvimento de jovens atletas	7.22±2.19	7.06±2.22	7.01±2.21	7.24±2.11	.288	.00
Pilates	7.64±2.11	7.65±2	7.14±2.12	7.42±2.04	.002* <sup>2,4</sup>	.01
Treino com o peso corporal	7.2±2.18	7.76±1.94	8.08±1.84	8.06±1.78	.000* <sup>1,2,3,5</sup>	.03
Boxing, kickboxing, and mixed martial arts	6.18±2.23		5.83±2.34	6.09±2.22	.106	.00
Treino em circuito	6.91±2.06	7.52±1.95	7.37±1.98	7.67±1.81	.000* <sup>1,2,3</sup>	.02
Treino com electroestimulação	4.7±2.46	7.52±1.95	5.15±2.39	5.41±2.42	.000* <sup>1,2,3,4,5</sup>	.18
Treino funcional	7.3±2.07	7.84±1.82	7.9±1.92	8.1±1.72	.000* <sup>1,2,3</sup>	.03
Treino intervalado de alta intensidade (HIIT)	7.17±2.02	7.68±1.81	7.74±2.02	7.88±1.78	.000* <sup>1,2,3</sup>	.02
Treino de força tradicional (com pesos livres)	7.67±1.99	8.02±1.76	7.72±1.91	7.79±1.79	.024* <sup>1</sup>	.00
Yoga	6.63±2.32	6.72±2.36	6.48±2.25	6.82±2.24	.159	.00
Aplicações (Apps) de exercício para telemóveis/ smartphones	6.73±2.39	7.28±2.29	7.22±2.35	6.85±2.28	.000* <sup>1,2,5</sup>	.01
Wearable technology (tecnologia “vestível”)	6.92±2.5	7.64±2.3	7.85±1.99	7.93±1.99	.000* <sup>1,2,3</sup>	.03
Hidroginástica	5.92±2.34	6.35±2.46	5.8±2.52	6.31±2.42	.001* <sup>1,3,4,6</sup>	.01
Exercícios baseados na dança	5.94±2.23	6.18±2.4	5.79±2.39	5.94±2.2	.102	.00
Exercício para perda de peso	8.09±1.84	8.31±1.73	8.18±1.82	8.44±1.54	.006* <sup>3</sup>	.01
Wellness Coaching	6.98±2.23	8.11±1.85	7.99±1.87	8.3±1.66	.000* <sup>1,2,3</sup>	.07
Atividades no exterior (outdoor)	7.51±1.88	7.88±1.76	8.1±1.84	8.2±1.69	.000* <sup>1,2,3,5</sup>	.02
Treino personalizado (personal training – PT)	8.43±1.73	8.44±1.78	8.58±1.54	8.47±1.67	.653	.00
Treino personalizado para pequenos grupos (small group PT)	7.76±1.89	7.49±2.06	7.79±1.91	7.95±1.89	.001* <sup>5</sup>	.01
Clubes de caminhadas/corrida/ciclismo	6.78±2.14	6.90±2.13	6.64±2.24	7.06±2.12	.021* <sup>6</sup>	.00
Libertação miofascial	5.64±2.42	6.63±2.38	6.53±2.28	6.79±2.22	.000* <sup>1,2,3</sup>	.04
Aulas de grupo	7.55±2.01	7.6±2.07	7.27±2.27	7.29±2.11	.019* <sup>5</sup>	.00
Crosstraining	7.07±2.13	7.2±2.08	7.11±2.04	7.25±1.98	.462	.00
Medição de resultados	6.89±2.26	7.95±1.98	7.42±2.13	7.74±1.91	.000* <sup>1,2,3,4</sup>	.03
Treino do core	6.73±2.2	7.51±2.18	7.27±2.07	7.59±1.91	.000* <sup>1,2,3</sup>	.03
Estilo de vida como medicina	7.40±2.28	8.12±1.89	8.14±1.81	8.39±1.68	.001* <sup>3</sup>	.05

\*: p≤0.05; M: média; DP: desvio padrão; 1: Diferenças entre 2024 e 2023; 2: Diferenças entre 2024 e 2022; 3: Diferenças entre 2024 e 2021; 4: Diferenças entre 2023 e 2022; 5: Diferenças entre 2023 e 2021; 6: Diferenças entre 2022 e 2021.

Valores de corte Effect Sizes: <0.01 muito pequeno; ≥ 0.01 e < 0.05 pequeno; ≥ 0.06 e < 0.13 médio; ≥ 0.14 grande

Tabela 7.

Tendências do Fitness em Portugal, de acordo com o ano: caracterização e comparação das tendências que apenas existiram em 2023 e 2024

	2024	2023	Teste t p	Effect Sizes
	(n=422) M±DP	(n=507) M±DP		
Ginásio em casa (home exercise gyms)	5.99±2.62	6.77±2.29	.001*	.322
Fitness influencers	6.52±2.65	6.61±2.78	.308	.033
Treino de equilíbrio e estabilidade	6.54±2.35	6.76±2.23	.068	.099
Treino pliométrico	5.79±2.28	5.98±2.25	.108	.081
Treino com realidade virtual	4.67±2.39	5.36±2.63	.000*	.274
Aulas online em direto ou gravado (diferido)	5.82±2.44	5.82±2.52	.477	.004
Ginásios sustentáveis ou EcoGyms	5.99±2.62	6.64±2.53	.000*	.232
Treino de alongamento/flexibilidade	6.52±2.65	6.73±2.39	.000*	.236

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

Valores de corte Effect Sizes: <0.20 muito pequeno; ≥ 0.20 e < 0.50 pequeno; ≥ 0.50 e < 0.80 médio; ≥ 0.80 grande

Na tabela 8 são apresentados os valores relativos às tendências acrescentadas apenas no presente ano pelo ACSM no questionário. Das tendências novas realça-se o facto de o “Exercício para a saúde mental” fazer parte do *Top 20*, nomeadamente ocupando a 15.<sup>a</sup> posição nas tendências portuguesas para 2024.

Para finalizar, na tabela 9 são apresentados o *Top 10* relativo ao presente estudo, o estudo espanhol das tendências para 2024 e os estudos europeus e mundiais das tendências para 2024.

Tabela 9.

Top 10 das Tendências do Fitness 2024 em Portugal, Espanha, Estudo Mundial e Europeu do ACSM

Posição Top 10	Tendências 2024		Tendências 2024	
	Portugal (presente estudo)	Espanha (Veiga et al., 2023)	Europa (Newsome, et al., 2024)	mundiais (Newsome, et al., 2024)
1	PT	Treino Funcional	PT	Wearable technology
2	Empregar PF certificados	PT para pequenos grupos	Treino intervalado de alta intensidade (HIIT)	Promoção da saúde e bem-estar no local de trabalho
3	Exercício para perda de peso	PT	PT para pequenos grupos	Programas de fitness para idosos
4	PT para pequenos grupos	Empregar PF certificados	Exercício para perda de peso	Exercício para perda de peso
5	Treino de força tradicional (com pesos livres)	Treino de força tradicional (com pesos livres)	Treino com o peso corporal	Reembolso para profissionais exercicio qualificados
6	Pilates	Exercício para perda de peso	Treino funcional	Empregar PF certificados
7	Fitness pré e pós-parto	Programas de fitness para idosos	Programas de fitness para idosos	Aplicações (Apps) de exercicio para telemóveis/smartphones
8	Programas de fitness para idosos	Equipas de trabalho multidisciplinares	Empregar PF certificados	Exercício para a saúde mental
9	Equipas de trabalho multidisciplinares	Regulação da profissão de PF <sup>1</sup>	Exercício como medicina	Desenvolvimento de jovens atletas
10	Aulas de grupo	Atividades Outdoor	Treino de força tradicional (com pesos livres)	PT

<sup>1</sup>Tendência acrescentada no estudo espanhol; PF: Profissionais de Fitness; PT: Treino Personalizado (*Personal Trainer*)

## Discussão

O presente estudo, tal como nos anos de 2021, 2022 e 2023 (Franco et al., 2021, 2022, 2023), objetiva conhecer quais as tendências do fitness em Portugal para o atual ano (2024).

Em relação aos resultados obtidos, pode verificar-se que Portugal apresenta, uma vez mais, consistência no *Top 3* em relação aos resultados obtidos nos anos anteriores (Franco et al., 2021, 2022, 2023). Considerando que existiu a agregação das tendências, tal como explicado na metodologia, “Licenças para PF” e “Empregar PF certificados” apenas na tendência “Empregar PF certificados”, o *Top 3* tem as mesmas tendências de todos os outros anos analisados, alterando apenas a ordem, com o “PT” a surgir pela 1.<sup>a</sup> vez no topo das tendências portuguesas, “Empregar PF certificados” em 2.<sup>o</sup> lugar e “Exercício para perda de peso” em 3.<sup>o</sup> lugar.

Parece existir uma grande valorização do serviço de PT em Portugal, o que também continua a ocorrer a nível Europeu (Newsome et al., 2024). Segundo a *International Health Racquet & Sportsclub Association* (IHRSA, 2022) pode estar em curso uma evolução dos ginásios tradicionais para cada vez mais estúdios de treino personalizado, boutiques de fitness e ginásios híbridos (operam *online* e *offline*). Em Portugal, sabe-se que o número de estúdios de treino personalizado subiu de 5% em 2021 para 8% em 2022. No entanto, o número de boutiques de fitness, onde o serviço de PT também é muito oferecido, manteve-se igual em

Tabela 8.  
Tendências do Fitness em Portugal (apenas de 2024) – caracterização

	2024 (n=422) M±DP
Reembolso para Profissionais Exercício Qualificados	6.80±2.74
Subscrição de Serviços	6.37±2.30
Treino orientado por dados tecnológicos	5.88±2.53
Exercício para a saúde mental	7.30±2.30
Health Club&Spa	4.63±2.16

\*:  $p \leq 0.05$ ; M: média; DP: desvio padrão

2021 e 2022 e ainda não se verifica queda no número de ginásios convencionais, pelo que a tendência indicada pela IHRSA ainda não se verifica, em Portugal, atualmente (Pedragosa et al., 2023). Apesar de 76% da faturação dos ginásios resultar das mensalidades, o PT representa 13% da faturação, sendo o serviço que apresenta maior receita, o que também justifica o facto de ser uma tendência (Pedragosa et al., 2023). De realçar que o 4.<sup>o</sup> lugar tem a tendência “PT para pequenos grupos”, continuando a ser valorizado, uma vez mais, o serviço PT. Para além do “PT”, continua a verificar-se como tendência os PF serem certificados e possuem licenças, à semelhança do estudo das tendências dos anos anteriores (Franco et al., 2021, 2022, 2023). “Empregar PF certificados” continua com um forte reconhecimento em Portugal, não obstante o enquadramento de qualificações mínimas obrigatório por lei em Portugal desde 2009 (Decreto-Lei n.º 271/2009, de 1 de outubro). Esta continua, também, a ser uma tendência consistente no *Top 10* a nível mundial (Newsome et al., 2024).

A tendência “Exercício para perda de peso” está em 3.<sup>o</sup> lugar, à semelhança de todos os anos em que foi realizado o estudo português, podendo os elevados números da obesidade em Portugal justificar este facto (Instituto Nacional de Estatística, 2019), sendo esta a tendência em 4.<sup>o</sup> lugar a nível mundial (Newsome, et al., 2024).

O 5.<sup>o</sup> lugar é ocupado, este ano, pelo “Treino de força tradicional (com pesos livres)”, subindo do 8.<sup>o</sup> lugar de 2023, 14.<sup>o</sup> lugar de 2022 e 13.<sup>o</sup> lugar de 2021 (Franco et

al., 2021, 2022, 2023). Existem cada vez mais evidências científicas de que o treino de força é importante para a saúde (ACSM, 2021), o que é refletido em várias recomendações para a atividade física (World Health Organization, 2020) e para o exercício (ACSM, 2021), o que pode ser uma das justificações para o seu crescimento. Esta tendência encontra-se também em 5.º lugar em Espanha (Veiga et al., 2023).

O 6.º e o 7.º lugar apresentam tendências que nunca tinham feito parte do *Top 10*, nomeadamente “Pilates” e “Fitness pré e pós-parto”. O Barómetro da AGAP de 2022 mostra que, relativamente às boutiques de fitness, apenas 4% são da modalidade de Pilates, não se conhecendo mais dados sobre se a prática desta atividade, que é muitas vezes oferecida em aulas de grupo nos ginásios convencionais, está em verdadeiro crescimento ou não.

Em relação à tendência “Fitness pré e pós-parto” é cada vez maior a evidência científica em relação aos benefícios multigeracionais da prática de exercício nesta população em fase especial da vida (Santos-Rocha, 2022), assim como *guidelines* de importantes organizações internacionais, como a *World Health Organization* (WHO, 2020) ou o *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG, 2020), que enfatizam a sua importância e fornecem indicações sobre a frequência, duração e tipo de atividades que as mulheres devem praticar neste período. Talvez esse maior conhecimento possa proporcionar maiores índices de prática na gravidez e pós-parto, justificando o seu lugar nas tendências portuguesas. No entanto, a nível mundial esta tendência não aparece no *Top 10* (Newsome, et al., 2024).

A 8.ª tendência, “Programas de Fitness para Idosos”, também é nova no *Top 10*, sendo 13.ª em 2023 e 2022 e 16.ª em 2021 (Franco et al., 2021, 2022, 2023), encontrando-se também no *Top 10* a nível mundial (Newsome, et al., 2024). A sensibilização para a prática de exercício físico nesta população também é cada vez maior, com a WHO (2020) e outras organizações (ACSM, 2021) a indicar *guidelines* específicas, e o incentivo do Serviço Nacional de Saúde (SNS) para a realização de programas com esta população (SNS, 2017).

A 9.ª tendência, “Equipas de trabalho multidisciplinares” anteriormente designada por “Integração Clínica com medicina desportiva/fitness”, apenas fez parte do *Top 20* em 2022 e 2021, em 19.ª posição (Franco et al., 2021, 2022). Talvez o recente e inovador surgimento de programas que juntam médicos e profissionais do exercício possa estar a fazer esta tendência crescer, como é o caso das consultas de atividade física nos cuidados de saúde primários, uma iniciativa do programa nacional para a Promoção da Atividade Física, da Direção Geral de Saúde (DGS, 2022). Esta tendência também se encontra no *Top 10* de Espanha (Veiga et al., 2023).

Para fechar o *Top 10* temos a tendência “Aulas de Grupo”, que foi 20.ª em 2023 e não fez parte do *Top 20* em 2022 e 2021 (Franco et al., 2021, 2022, 2023). As aulas de grupo têm uma enorme importância nos ginásios em Portugal, considerando que este é o serviço mais oferecido

pelos ginásios há bastantes anos (Pedragosa et al., 2023) e a função mais praticada pelos PF em Portugal (Ramos et al., 2021). Talvez a pandemia provocada pela doença COVID-19 tenha feito com que não fosse considerada uma tendência nos anos anteriores e agora tenha regressado, o que pode ter levado a este resultado.

Em relação às restantes tendências presentes no *Top 20* a maioria são similares aos anos anteriores, variando apenas na posição que ocupam (Franco et al., 2021, 2022, 2023). Pode destacar-se, no entanto, a tendência “Exercício para a saúde mental”, incluída pela 1.ª vez no questionário e que ocupa o 15.º lugar. Sobre esta tendência importa realçar o tendencial aumento de problemas de saúde mental a nível mundial, agravado pela pandemia COVID-19 (WHO, 2022), assim como os inúmeros benefícios da prática de exercício na saúde mental, não obstante a necessidade de um maior número de estudos para um maior conhecimento acerca da prescrição de exercício para este objetivo (ACSM, 2021).

Em relação aos vários grupos comparados pode verificar-se, na figura 2, que o *Top 10* de todos os grupos varia entre 15 tendências. O *Top 5* é muito similar em todos os grupos, principalmente nos grupos que possuem título de PF, nomeadamente TEF e DT, e os que exercem funções, podendo indicar que quem está efetivamente neste momento a exercer funções tem noções similares sobre as tendências do mercado.

Aprofundando a análise na comparação de grupos pode verificar-se, na tabela 3, que entre os que possuíam o título de DT, TEF e Sem título existem diferenças significativas em oito das 50 tendências, todas com tamanhos de efeito pequenos. Realça-se que seis das oito diferenças encontradas são entre os grupos DT e Sem título, o que pode significar maiores diferenças de opinião entre os portadores do título de DT, maioritariamente licenciados na área do desporto e quem não tem título de PF (estudantes, gestores, profissionais de saúde ligados ao exercício). De notar também que no estudo do ano anterior (Franco et al., 2023) tinha havido um maior número de diferenças significativas entre estes grupos, nomeadamente em 25 tendências.

Em relação à comparação dos grupos que exercem funções e os que não exercem funções enquanto PF (tabela 4) existem diferenças em nove das 50 tendências, sete delas com tamanhos de efeito pequenos e duas de tamanho de efeito muito pequeno. No estudo do ano anterior (Franco et al., 2023) verificaram-se diferenças significativas em 22 tendências nestes mesmos grupos, parecendo existir maior concordância, no presente ano, entre estes grupos.

Considerando que o sexo pode ser importante para a escolha da atividade/exercício a ser praticado (European Commission, 2022), a comparação entre os mesmos pode assumir importância. Desta forma, os resultados da comparação destes grupos mostraram diferenças significativas em 27 das 50 tendências tendo duas um tamanho de efeito muito pequeno, 24 um tamanho de efeito pequeno e uma das tendências um tamanho de efeito médio,

nomeadamente a tendência exercícios baseados na dança, onde os respondentes do sexo feminino apresentaram um valor significativamente maior do que os respondentes do sexo masculino. Também nos anos anteriores tinha havido bastantes diferenças significativas entre sexos, nomeadamente em 26 das 50 tendências no ano de 2023 (Franco et al., 2023), 25 das 42 tendências em 2022 (Franco et al., 2022) e 20 das 42 tendências em 2021 (Franco et al., 2021).

Em relação à comparação das tendências relativamente ao ano em que foi realizado o presente estudo em Portugal (tabela 6 e 7) podem verificar-se 31 diferenças significativas em relação à comparação entre todos os anos, realçando-se que a electroestimulação tem um tamanho de efeito grande, talvez pela grande diferença que teve, em termos de valores, em 2022, com média de 7,52, sendo que nos outros anos verificaram-se médias sempre próximas de 5. Talvez o facto de ter existido a pandemia provocada pela doença COVID-19, que deu origem a confinamentos e restrições na utilização de serviços de fitness, com as suas consequentes soluções (e.g., aulas *outdoor*, aulas *online*), possa justificar estas diferentes opiniões ao longo dos anos em que foi realizado o estudo. Parece deste modo importante continuar a estudar as tendências do fitness ao longo dos anos, de modo a compreender melhor as consequências deste fenómeno, assim como a variabilidade das tendências pelo facto do fitness ser uma indústria em constante evolução e mudança.

Para finalizar, serão confrontados os resultados do *Top 10* no presente estudo com o estudo espanhol das tendências para 2024, (Veiga et al., 2023) os dados europeus e os dados mundiais (Newsome, et al., 2024), apresentados na tabela 9. Verifica-se uma maior similaridade com os resultados do estudo espanhol (7 tendências iguais no *Top 10*) e o estudo europeu (6 tendências iguais no *Top 10*), sendo muito valorizado, à semelhança do estudo português, a tendência “PT” e “PT para pequenos grupos”. Confrontando com o estudo mundial existem apenas 3 tendências iguais no *Top 10*. A tendência “*Wearable Technology*”, n.º 1 no estudo mundial, não está sequer no *Top 20* português, podendo indicar que em Portugal não há tanto a valorização dos serviços digitais. Outras tendências, no estudo mundial, que nem sequer estão no *Top 20* português, são “Reembolso para profissionais de Exercício qualificados”, “Aplicações de exercício” e “Promoção da saúde e bem-estar no local de trabalho”. O facto do presente estudo possuir 28,9% de respondentes que não exercem funções enquanto profissional de fitness, nomeadamente estudantes, professores, formadores, médicos com especialização em medicina do exercício pode justificar as diferenças para outros países, onde a percentagem dos respondentes que exerce funções é bastante superior. Estas diferenças podem também ser justificadas pelo contexto diferente que existe entre os vários países onde é feito o estudo, nomeadamente na existência de serviço nacional de saúde gratuito, apoios governamentais, valorização dos benefícios do exercício

físico para a prevenção de doenças, pelas seguradoras, e maior produtividade, pelas organizações empregadoras.

## Conclusões

As principais conclusões do presente estudo são que as principais tendências do fitness em Portugal para 2024 são “PT”, “Empregar PF certificados”, “Exercício para a perda de peso”, “PT para pequenos grupos” e “Treino de força tradicional”. À exceção da tendência “Treino de força tradicional”, todas as outras faziam parte do *Top 5* dos anos anteriores, revelando-se assim uma certa estabilidade nas tendências de topo ao longo dos anos em Portugal.

Realça-se, no *Top 10*, a presença das tendências “Pilates”, “Fitness pré e pós-parto” e “Equipas de trabalho multidisciplinares”, que nunca tinham feito parte do *Top 10* nos anos anteriores em Portugal, assim como o aparecimento tendencial do “Exercício para a saúde mental” no *Top 20*.

Verificam-se algumas diferenças na comparação entre grupos relativamente às tendências, sendo estas mais notórias entre géneros, e menos nas comparações entre título profissional e entre quem estava e quem não restava a exercer funções de PF.

As tendências do fitness em Portugal existente no *Top 20*, são na maioria similares às dos anos anteriores (2021, 2022 e 2023), verificando-se, no entanto, diferenças significativas entre os anos na sua maioria (31 em 50).

Quando confrontados os resultados obtidos com o estudo espanhol, europeu e mundial verifica-se maior similaridade com o estudo espanhol e europeu, onde as tendências “PT” e “PT para pequenos grupos” surgem sempre no *Top 3*. Em relação ao estudo mundial existem apenas 3 tendências coincidentes no *Top 10*.

Deste modo, parece importante continuar a confrontar as tendências do fitness entre vários grupos de indivíduos e ao longo dos anos.

Depois da queda abrupta e inesperada no número de praticantes e ginásios em Portugal, provocada, em 2020, pela pandemia da doença COVID-19, finalmente o ano de 2022 trouxe valores semelhantes aos pré-pandemia, excedendo até o número de praticantes de 2019, apesar do número de ginásios se manter bastante inferior (Pedragosa et al., 2023). Com os gestores de ginásios a perspetivarem crescer (Pedragosa et al., 2023), o presente estudo pode ser um contributo para um maior conhecimento do setor do fitness, podendo constituir-se como uma referência para o ajuste na oferta de serviços, produtos e programas de fitness em Portugal.

## Agradecimentos

Centro de Investigação & Inovação do Desporto  
Atividade Física e Saúde – SPRINT;

Agradece-se a todos os respondentes do questionário e a todas as entidades que divulgaram o mesmo, possibilitando aumentar o número de respondentes.

## Referências

- American College of Obstetricians and Gynecologists (2020). Opinion No. 804: Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. *Obstetrics and Gynecology*, 135, 178-188.
- American College of Sports Medicine (2021). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (11<sup>th</sup> Ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Batrakoulis, A., Veiga, O., Franco, S., Thomas, E., Alexopoulos, A., Valcarce-Torrente, M., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., 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. <http://doi.org/10.3934/publichealth.2023028>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2<sup>nd</sup> ed.). Lawrence Erlbaum Associates. <http://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Cohen, J. (1992). A Power Primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. <http://doi.org/10.1037//0033-2909.112.1.155>
- Decreto-Lei n.º 271/2009 de 1 de outubro, do Primeiro-Ministro. Diário da República, 1.ª série, n.º 191, 7075-7079. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/271-2009-490956>
- Direção Geral da Saúde (2022). *Programa Nacional para a promoção da atividade física*. Direção Geral da Saúde. <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/ficheiros-externos-pnpaf/relatorio-anual-20221.aspx>
- EuropeActive (2023). *European Health & Fitness Market Report 2022* (EHFMR). Deloitte.
- European Commission (2022). *Special Eurobarometer 525 – Sport and Physical Activity*. European Union. <https://doi.org/10.2766/151826>
- 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>
- Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., & Ramos, L. (2022). Tendências do Fitness em Portugal para 2022. *Motricidade*, 18(1). <https://doi.org/10.6063/motricidade.25847>
- Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., & Ramos, L. (2023). Tendências do Fitness em Portugal para 2023. *Retos*, 48, 401-412. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97094>
- Gómez Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2021). Encuesta nacional de tendencias fitness para México en 2021. *Retos*, 42, 453-451. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.85947>
- Gómez Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2022). Encuesta nacional de tendencias fitness para México en 2022. *Retos*, 44, 1053-1062. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.92028>
- Gómez Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2023). Encuesta nacional de tendencias Fitness para México en 2023. *Retos*, 48, 619-629. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97475>
- Instituto Nacional de Estatística (2019). Inquérito Nacional de Saúde – Informação trabalhada pelo INE. [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_destaques&DESTAQUES\\_dest\\_boui=414434213&DESTAQUESmodo=2](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUES_dest_boui=414434213&DESTAQUESmodo=2)
- International Health Racquet & Sportsclub Association (2022). *Economic health & societal wellbeing: Quantifying the impact of the global health & fitness sector – Portugal*. Deloitte Publications.
- Kartakoullis, N., Loizou, C., Georgiadou, D., & Terezopoulos, M. (2020). Current Trends in the Fitness Movement in Cyprus. The Rise and Size of the Fitness Industry in Europe. Fit for the Future? 117-135. <https://doi.org/10.1007/978-3-03053348-9>
- Kercher, V., Kercher, K., Levy, P., Bennion, T., Alexander, C., Amaral, P., Batrakoulis, A., Chávez, L.F.J.G., Cortés-Almanzar, P., Haro, J., Zavalza, A.R.P., Rodríguez, L.E.A., Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., Ramos, L., Veiga, O., Valcarce-Torrente, M., Romero-Caballero, A. (2023). 2023 Fitness Trends from Around the Globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 27(1), 19-30. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000836>
- López-Martín, E., & Ardura-Martínez, D. (2023). El tamaño del efecto en la publicación científica. *Educación XXI*, 26(1), 9-17. <http://doi.org/10.5944/educxx1.36276>
- Nações Unidas (2018). *Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030*. Nações Unidas. <https://unric.org/pt/Objetivos-de-Desenvolvimento-Sustentavel/>
- Newsome, A. M., Reed, R., Sansone, J., Batrakoulis, A., McAvoy, C. & Parrot, M. W. (2024). 2024 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. *ACSM'S Health & Fitness Journal*, 28(1), 14-26. <http://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000933>
- Pedragosa, V., & Cardadeiro, E. (2020). *Barómetro do Fitness em Portugal 2019*. Edições: AGAP.
- Pedragosa, V., & Cardadeiro, E. (2021). *Barómetro do Fitness em Portugal 2020*. Edições: AGAP.
- Pedragosa, V., & Cardadeiro, E. (2022). *Barómetro do Fitness em Portugal 2021*. Edições: AGAP.
- Pedragosa, V., Cardadeiro, E., & Santos, A. (2023). *Barómetro do Fitness em Portugal 2022*. Edições: AGAP.
- Pestana, M., & Gageiro, M. (2014). *Análise de dados em ciências sociais: a complementaridade do SPSS* (6.ª Ed.). Sílabo.
- Ramos, L., Esteves, D., Vieira, I., Franco, S., Simões, V. (2021). *VidaProFit: Caracterização dos Profissionais de Fitness em Portugal* (2021). *Motricidade*, 17(2021). <https://doi.org/10.6063/motricidade.20727>
- Santos-Rocha, R. (Editor) (2022). *Exercise and Physical Activity During Pregnancy and Postpartum*. Springer International Publishing (2<sup>nd</sup> edition).
- Serviço Nacional de Saúde (2017). *Estratégia nacional para o envelhecimento ativo e saudável 2017-2025*. República Portuguesa. <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>
- Thompson W. R. (2023). Worldwide survey of fitness trends for 2023. *ACSMs Health Fitness Journal*, 27(1), 9-18. <http://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000834>
- Thompson, W. R. (2006). Worldwide survey reveals Fitness trends for 2007. *ACSMs Health Fitness Journal*, 10(6), 8-14. <http://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. <http://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.

- <http://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. <http://doi.org/10.1249/FIT.0b013e3181f96ce6>
- Thompson, W. R. (2012). Worldwide survey reveals Fitness trends for 2013. *ACSMs Health Fitness Journal*, 6(6), 8–17. <http://doi.org/10.1249/FIT.0b013e31823373cb>
- Thompson, W. R. (2013). Now trending: worldwide survey of Fitness trends for 2014. *ACSMs Health Fitness Journal*, 17(6), 10–20. <http://doi.org/10.1249/01.FIT.0000422568.47859.35>
- Thompson, W. R. (2014). Worldwide survey of Fitness trends for 2015: what's driving the market. *ACSMs Health Fitness Journal*, 18(6), 8–17. <http://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. <http://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. <http://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. <http://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. <http://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. <http://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. <http://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000631>
- Thompson, W. R. (2022). Worldwide survey of Fitness trends for 2022. *ACSMs Health Fitness Journal*, 26(1), 11–19. <http://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000732>
- Valcarce-Torrente, M., Arroyo-Nieto, Á., Veiga, O. L., & Morales-Rincón, C. (2022b). Encuesta nacional de tendencias de fitness en Colombia para el año 2022. *Retos*, 45, 483–495. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.93100>
- Valcarce-Torrente, M., Veiga, O. L., Arroyo-Nieto, Á., & Morales, C. A. (2022a). Encuesta nacional de tendencias de fitness en Colombia para el año 2021. *Retos*, 43, 107–116. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88528>
- Veiga, O. L., Palos, J. J., & Valcarce-Torrente, M. (2023). National Survey of Fitness Trends in Spain for 2024. *Retos*, 51, 1351–1363. <https://doi.org/10.47197/retos.v51i0.101717>
- Veiga, O. L., Valcarce-Torrente, M., & Cámara, M. (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., & Romero-Caballero, A. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2022. *Retos*, 47, 680–690. <https://doi.org/10.47197/retos.v47i0.96200>
- Wellness Creative Co. (2023). *Fitness Industry Market Report 2024*. Wellness Creative Co.
- World Health Organization (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.
- World Health Organization (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. World Health Organization.
- World Health Organization (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. World Health Organization.

#### Datos de los/as autores/as:

Susana Franco	<a href="mailto:sfranco@esdrm.ipsantarem.pt">sfranco@esdrm.ipsantarem.pt</a>	Autor/a
Vera Simões	<a href="mailto:verasimoes@esdrm.ipsantarem.pt">verasimoes@esdrm.ipsantarem.pt</a>	Autor/a
Rita Santos-Rocha	<a href="mailto:ritasantosrocha@esdrm.ipsantarem.pt">ritasantosrocha@esdrm.ipsantarem.pt</a>	Autor/a
Isabel Vieira	<a href="mailto:isabelvieira@esdrm.ipsantarem.pt">isabelvieira@esdrm.ipsantarem.pt</a>	Autor/a
Fátima Ramalho	<a href="mailto:fatimaramalho@esdrm.ipsantarem.pt">fatimaramalho@esdrm.ipsantarem.pt</a>	Autor/a
Liliana Ramos	<a href="mailto:lilianaramos@esdrm.ipsantarem.pt">lilianaramos@esdrm.ipsantarem.pt</a>	Autor/a