

Tendências do Fitness em Portugal para 2023

Fitness Trends in Portugal for 2023

Tendências de Fitness en Portugal para 2023

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

Instituto Politécnico de Santarém (Portugal)

Resumo. O presente estudo tem como objetivo identificar as tendências do Fitness para 2023 em Portugal, caracterizando-as e confrontando-as com as mundiais, e comparando-as entre tipos de título profissional (Técnico de exercício físico, Diretor técnico ou Sem título), entre quem está ou não a exercer funções como Profissional de Fitness (PF), entre géneros, e ao longo dos três anos em que este estudo tem vindo a ser realizado especificamente para Portugal (2021, 2022 e 2023). Reproduzindo a metodologia do estudo do *American College of Sports Medicine* sobre as tendências mundiais no Fitness, foi aplicado um questionário *online* a 507 PF e profissionais da saúde relacionados com o exercício e a estudantes do setor do Fitness/Educação física/Desporto. Verificou-se que as principais tendências do Fitness para 2023 em Portugal são, por ordem decrescente, “Licenças (títulos) para PF”, “Empregar PF certificados”, “PT”, “Exercício para perda de peso” e “Estilo de vida saudável e mudança comportamental”. Este *top 5* de tendências mantém-se desde 2021, o que revela estabilidade relativamente às tendências de topo, existindo maior variabilidade, entre os anos, nas tendências com mais baixas classificações no ranking. Portugal tem as suas especificidades quanto às tendências para o Fitness, sendo que estas se assemelham mais às da Europa do que às mundiais, realçando a importância de se conhecer as tendências nacionais. Identificaram-se diferenças significativas em termos de opinião dos sujeitos da amostra acerca de algumas tendências do Fitness para Portugal em 2023, com maior magnitude entre géneros e entre quem está ou não está a exercer funções de PF.

Palavras-chave: Portugal; Tendências; Fitness; ACSM; Género; Profissional; Título.

Abstract. The present study aims to identify the Fitness trends for 2023 in Portugal, characterizing and comparing them with the world trends, and comparing them between types of professional title (Physical exercise technician, Technical director or Untitled), between who is and who is not working as a Fitness professional (PF), between genders, and over the three years in which this study has been carried out specifically for Portugal (2021, 2022 and 2023). Reproducing the methodology of the *American College of Sports Medicine* study on global trends in Fitness, an online questionnaire was administered to 507 PF and exercise-related health professionals and to students in the Fitness/Physical education/Sports sector. It was found that the main Fitness trends for 2023 in Portugal are, in descending order, “Licenses (titles) for PF”, “Employing certified PF”, “PT”, “Exercise for weight loss” and “Healthy lifestyle and behavioral change”. This top 5 trend has been maintained since 2021, which shows stability with the top trends, with greater variability, between years, in trends with lower rankings. Portugal has its specificities in terms of Fitness trends, which are more similar to those in Europe than to the worldwide, emphasizing the importance of knowing about national trends. Significant differences were identified in terms of the opinion of the sample subjects about some Fitness trends for Portugal in 2023, with greater magnitude between genders and between who is and who is not performing FP functions.

Keywords: Portugal; Trends; Fitness; ACSM; Gender; Professional; Title.

Resumen. El presente estudio tiene como objetivo identificar las tendencias de Fitness para 2023 en Portugal, caracterizándolas y comparándolas con las tendencias mundiales, y comparándolas entre tipos de título profesional (Técnico de ejercicio físico, Director técnico o Sin título), entre quién está y quién no está trabajando como un profesional de Fitness (PF), entre géneros, y durante los tres años en los que se realizó este estudio específicamente para Portugal (2021, 2022 y 2023). Reproduciendo la metodología del estudio del *American College of Sports Medicine* sobre tendencias mundiales en Fitness, se administró un cuestionario *online* a 507 PF y profesionales de la salud relacionados con el ejercicio y a estudiantes en el sector del Fitness/Educación física/Deportes. Se constató que las principales tendencias de Fitness para 2023 en Portugal son, en orden descendente, “Licencias (títulos) para PF”, “Emplear PF certificados”, “PT”, “Ejercicio para perder peso” y “Estilo de vida saludable y cambio de comportamiento”. Estas tendencias *top 5* se mantienen desde 2021, lo que muestra estabilidad con las tendencias *top*, con mayor variabilidad, entre años, en tendencias con rankings más bajos. Portugal tiene sus especificidades en términos de tendencias de Fitness, que son más similares a las de Europa que a las del mundo, lo que enfatiza la importancia de conocer las tendencias nacionales. Se identificaron diferencias significativas en la opinión de los sujetos de la muestra sobre algunas de las tendencias de Fitness para Portugal en 2023, con mayor magnitud entre géneros y entre quién está y quién no está desempeñando funciones de PF.

Palabras clave: Portugal; Tendencias; Fitness; ACSM; Género; Profesional; Título.

Fecha recepción: 09-11-22. Fecha de aceptación: 16-02-23

Liliana Ramos

lilianaramos@esdrm.ipsantarem.pt

Introdução

Após quatro décadas de crescimento e evolução, a indústria do Fitness, à semelhança de outras indústrias, foi fortemente afetada, em 2020, pela pandemia da doença COVID-19, resultando na perda de milhões de clientes, receitas e fecho de muitos ginásios/*health clubs* (EuropeActive, 2021; *Internacional Health, Racquet & Sportsclub Association* -IHRSA, 2021).

Mostrando a sua resiliência e a importância que este setor possui junto da população, e mesmo com constrangimentos de confinamentos e restrições ao normal funcionamento, o ano de 2021 mostrou alguma recuperação em relação a 2020. O valor de receitas na indústria europeia do Fitness em 2021 decresceu 11,3% em relação a 2020, mas existiu um incre-

mento de 2% de praticantes na Europa, passando de 55,2 milhões em 2020 para 56,6 milhões em 2021, e houve um ligeiro aumento do número de ginásios/*health clubs*, passando de 63.059 em 2020, para 63.173 em 2021 (+0,2%) (EuropeActive, 2022).

Em Portugal, porém, o barómetro da Associação de Ginásios e Academias de Portugal (AGAP – PortugalActivo) mostra que em 2021, apesar do número de ginásios se ter mantido semelhante a 2020 (800 ginásios/*health clubs*), o número de praticantes continuou a decrescer, passando de 491.355 para 465.600, assim como existiu redução na faturação e no número de profissionais de Fitness (PF) e *staff* que exerce funções neste setor (Pedragosa & Cardadeiro, 2022).

Um maior conhecimento acerca desta indústria, que tem um elevado impacto na economia e na saúde, poderá,

por um lado, ser importante para a sua recuperação e crescimento, e por outro, ajudar no combate às altas taxas de sedentarismo em Portugal, como indicam os resultados do último Eurobarómetro de Desporto e Atividade Física, a revelar que 73% da população portuguesa nunca pratica exercício físico ou desporto e 72% não faz sequer atividade física (European Commission, 2022). Não obstante, relativamente ao número de pessoas que se exercita, Portugal é o segundo país da União Europeia com maior percentagem de praticantes em ginásio (30%). Acresce que, em Portugal, 87% das mortes são devidas a doenças não transmissíveis, sendo que os custos para o sistema de saúde atribuídos a estas doenças, assim como às doenças mentais, associados à inatividade física são de 242,3 milhões US\$ por ano, com um valor cumulativo de 2.665 milhões US\$ entre 2020 e 2030 (World Health Organization, 2022).

O estudo anual acerca das tendências do Fitness mundiais, desenvolvido desde 2007 pelo *American College of Sports Medicine* (ACSM), tem contribuído para que anualmente o setor possa compreender e ajustar, regularmente, a sua oferta (Thompson, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2021, 2022). Apesar desse conhecimento em termos mundiais, as tendências podem ter as suas singularidades, dada a sua especificidade geográfica e cultural (CubIntel, 2018; Kercher et al., 2020). Nesse sentido, têm existido estudos mais específicos acerca das tendências em determinados continentes, países e regiões. Um exemplo é o estudo acerca das tendências do Fitness na Colômbia (Valcarte-Torrente et al., 2021), México (Gómez-Chávez et al., 2021) ou os estudos do ACSM com a análise e confronto das tendências na América do Norte e América do Sul, Ásia, Europa (Kercher et al., 2019), Austrália, Brasil, China, Europa, México, Espanha e Estados Unidos da América (Kercher et al., 2020). Também existe um estudo referente às tendências do Fitness na Europa (Batrakoulis, 2019) e, também na Europa, alguns países têm realizado este estudo em específico para o seu país, nomeadamente Espanha (Veiga et al., 2021; Veiga et al., 2022; Veiga et al., 2023) e Grécia (Batrakoulis, 2022), sendo expectável que mais países sigam este exemplo.

Em Portugal, o estudo acerca das tendências do Fitness, baseado no estudo mundial do ACSM, começou a ser realizado em 2020, tendo sido recolhidos dados acerca das tendências do Fitness para 2021 (Franco et al., 2021), tendo-se seguido o estudo acerca das tendências do Fitness para 2022 (Franco et al., 2022). As principais tendências do Fitness identificadas nestes dois estudos foram “Licenças (títulos) para PF”, “Empregar PF certificados”, “Personal trainer (PT)”, “Exercício para perda de peso” e “Estilo de vida saudável e mudança comportamental”, tendo-se verificando exatamente o mesmo *top 5* nestes dois anos. Mesmo em relação ao *top 10*, apenas uma das tendências não se repetiu nestes dois anos, o que revela alguma estabilidade nos resultados obtidos. Para além da caracterização das principais tendências, foram realizadas algumas confrontações e comparações. Em termos de comparações, verifica-

ram-se diferenças significativas em 17 das 42 tendências quando se comparou os resultados de 2021 com 2022, na comparação de género existiram diferenças em 25 das 42 tendências, entre os inquiridos que exerciam funções e os que não exerciam funções como PF existiram diferenças, em 14 das 42 tendências, e entre os portadores dos títulos profissionais de Técnico de Exercício Físico (TEF), Diretor Técnico (DT) ou sem título, existiram diferenças significativas em 16 das 42 tendências.

Foi também verificado, quando confrontados os resultados com outros estudos, que Portugal tem as suas especificidades em relação às tendências, que se assemelham mais a Espanha e às tendências europeias do que às mundiais, o que realça a importância de se conhecer as tendências nacionais, as quais se constituem como uma informação importante para a orientação e posicionamento estratégico das entidades que operam neste setor.

O presente estudo pretende, desta forma, identificar as tendências do Fitness para 2023 em Portugal, com base na perspectiva do ACSM, ou seja, recolhendo a opinião do mesmo tipo de amostra (profissionais/estudantes da área). Objetiva-se também caracterizar e comparar as tendências entre tipos de título profissional (TEF, DT ou Sem título), entre quem está ou não a exercer funções como PF, e entre géneros, tal como sugerido nos estudos de Franco et al. (2021; 2022). Pretende-se ainda comparar as tendências do Fitness ao longo dos três anos em que este estudo é realizado especificamente para Portugal (Franco et al., 2021; Franco et al., 2022), nomeadamente 2023, 2022 e 2021.

Este estudo pretende contribuir para um maior conhecimento acerca do setor do Fitness em Portugal, nomeadamente através da identificação das tendências para este setor no próximo ano de 2023, de modo que a indústria tome decisões no sentido do seu crescimento e desenvolvimento futuro (Thompson, 2022), levando a que a dinâmica destas tendências possa criar impacto social a longo prazo, nomeadamente nas atitudes, valores e comportamentos da sociedade (ClubIntel, 2018).

Material e Métodos

Para a concretização dos objetivos foi realizado um estudo com a utilização do questionário *ACSM Fitness Trends*, adaptado para a língua portuguesa, com autorização do autor original, disponibilizado em formato *online* para a recolha de dados, realizada entre maio e julho de 2022.

Amostra

Participaram neste estudo 507 PF e profissionais da saúde relacionados com o exercício bem como estudantes do setor do Fitness/Educação física/Desporto (tabela 1), com características semelhantes à amostra utilizada nos estudos do ACSM (Thompson, 2022). A amostra foi obtida por conveniência e auto-seleção, já que o questionário foi enviado para diversas instituições, como é indicado nos procedimentos, que o disseminaram pelos seus contactos e foi também disseminado pelos autores do estudo, que o

enviaram diretamente a diversos contactos.

A média e o desvio padrão da idade dos respondentes é de $35,2 \pm 9,6$ anos, com um equilíbrio entre o género feminino (49,90%) e o masculino (46,94%). A maioria (59,76%) exerce funções enquanto PF e em relação ao título profissional existem 28,60% TEF, 32,35% DT e 33,53% Sem título. Os elementos da amostra 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 23-2022ESDRM).

Tabela 1
Caracterização da amostra n=507

Variáveis	
Género	(%)
Feminino	49.90
Masculino	46.94
Outro	0.20
Não respondeu	2.96
Exerce funções enquanto PF	(%)
Sim	59.76
Não	36.29
Não respondeu	3.94
Título enquanto profissional	(%)
TEF	28.60
DT	32.35
Sem título	33.53
Não respondeu	5.52
Idade	(Anos)
Média±Desvio Padrão	35.2±9.6
Experiência	(Anos)
Média±Desvio Padrão	11.2±9.0

Instrumentos

Relativamente ao instrumento, para além dos dados de caracterização sociodemográfica dos sujeitos, bem como relativas à sua intervenção no setor do Fitness, foram colocadas 42 tendências, equivalentes às utilizadas no questionário mundial das tendências do ACSM (Thompson, 2022). Cada tendência era seguida de uma pequena descrição da mesma, para o respondente mais facilmente entender em que esta consistia. As diversas tendências dizem respeito a vários aspetos relacionados com o mercado do Fitness e podem ser agrupadas de acordo com a divisão efetuada no estudo de Veiga et al. (2022), nomeadamente tendências relacionadas com os PF (ex.: empregar profissionais de Fitness certificados), com atividades de Fitness (ex.: pilates), com modalidades de treino (ex.: treino personalizado), com programas de Fitness orientados para populações específicas (ex.: programas de exercício para idosos), com tendências tecnológicas (ex.: wearable technology), com questões de saúde e bem-estar (ex.: exercício e perda de peso) e outras tendências que não se enquadram nos grupos anteriormente mencionados.

Para além destas foram introduzidas 5 tendências do questionário europeu do ACSM (Kercher et al., 2022), nomeadamente “Ginásios tipo boutique”, Treino com eletroestimulação”, “Treino funcional de alta intensidade”, “Ginásios low cost” e “Movimento corpo&mente”. As tendências foram traduzidas por especialistas na área do Fitness em Portugal e foi realizado um estudo piloto para testar a compreensão dos termos, à semelhança do realizado nos estudos anteriores em Portugal (Franco et al.,

2021; Franco et al., 2022). Seguidamente foi verificado se para além destas fazia sentido incluir outras tendências no questionário, tal como realizado em Espanha (Veiga et al., 2021) e no estudo de Portugal para 2021 e 2022 (Franco et al., 2021; Franco et al., 2022). Para tal foram consultados seis especialistas na área do Fitness em Portugal, com domínio da língua inglesa e portuguesa, os quais, à semelhança do ano anterior, concordaram em manter a tendência “*Crosstraining*”. Foram ainda introduzidas outras duas novas tendências: “Fitness influencers”, considerando a atual influência destas figuras na sociedade, e porque Espanha também tem utilizado esta tendência nos seus questionários (Veiga et al., 2022); e “Ginásios sustentáveis ou Eco-Gyms”, considerando os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável para 2030, definidos pelas Nações Unidas, sobre este tema (United Nations, 2015).

Procedimentos

O questionário foi colocado na plataforma online *SurveyMonkey*, ao qual os respondentes tinham acesso através de um *link*, sendo que os dados foram recolhidos entre maio e julho de 2022. Para a divulgação do questionário foram contactadas instituições do ensino superior (universidades e politécnicos) em Portugal com formação na área das ciências do desporto, exercício e saúde, condição física e saúde e similares, escolas de formação do ensino técnico do Fitness em Portugal (que possuíssem cursos de especialização tecnológica (CET) de TEF), bem como associações do setor do Fitness em Portugal, nomeadamente a Associação de Ginásios e Academias de Portugal (AGAP – 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), bem como foi realizada a divulgação do estudo nas redes sociais.

Análise estatística

Para caracterizar as tendências do Fitness em Portugal para 2023 foi realizada a estatística descritiva de todas as tendências, nomeadamente a média (M) e o desvio padrão (DP). Como a amostra era superior a 30 foi considerada a normalidade dos dados, procedendo-se à utilização de testes paramétricos (Pestana & Gageiro, 2014). Nas comparações com dois grupos (género masculino e feminino; exercer ou não funções enquanto PF) foi utilizado o teste t, e nas comparações com três grupos de profissionais/estudantes (TEF, DT e sem título) e dos 3 anos em que foi realizado o estudo em Portugal (2021, 2022 e 2023) foi utilizada a técnica estatística ANOVA, complementada com um teste *post hoc* de Tukey (se as variâncias fossem homogéneas de acordo com o teste de Levene) ou um teste *post hoc* Games-Howell (se as variâncias não assumissem homogeneidade), para verificar entre que grupos existiam as diferenças (Pestana & Gageiro, 2014). Foram reportados também os tamanhos dos efeitos (*Effect Sizes*) através do *d* de Cohen nos teste t, ou *eta*² nos testes ANOVA, como sugerido por Espírito-Santo e Daniel

(2018). Os valores de corte assumidos para a análise dos tamanhos do efeito foram: $\geq 0,20$ e $< 0,5$ pequeno; $\geq 0,50$ e $< 0,8$ médio; $\geq 0,80$ e $< 1,2$ grande; $\geq 1,20$ muito grande (Ellis, 2010). Todos os testes foram realizados recorrendo ao programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 28.

Resultados

O top 20 das tendências do Fitness em Portugal para 2023 está representado na figura 1. As principais tendências são, por ordem decrescente, “Licenças (títulos) para PF”, “Empregar PF certificados”, “Personal trainer” (PT), “Exercício para perda de peso” e “Estilo de vida saudável e mudança comportamental”.

Quando analisado o top 20 das principais tendências do Fitness em Portugal para 2021 (Franco et al., 2021), 2022 (Franco et al., 2022) e 2023 (presente estudo) pode verificar-se, na tabela 2, que as 5 primeiras tendências ocupam as mesmas posições nos 3 anos estudados. Em relação ao top 10, existem 3 tendências identificadas em 2021 e 2022 que não são coincidentes com as de 2023, nomeadamente: o “Treino funcional”, que ocupava a 8.ª posição em 2022 e a 9.ª em 2021 e que em 2023 aparece na 11.ª posição; a tendência “Treino com o peso corporal”, que ocupava a 9.ª posição em 2022 e a 7.ª em 2021 e que em 2023 ocupa o 12.º lugar; e a tendência “PT para pequenos grupos” que aparece em 10.º em 2022, 11.º em 2021 e em 2023 não está sequer no top 20.

Tabela 2.

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

Lugar	Tendências do Fitness em Portugal – 2023 (Presente Estudo)	Tendências do Fitness em Portugal – 2022 (Franco et al., 2022)	Tendências do Fitness em Portugal – 2021 (Franco et al., 2021)
1	Licenças (títulos) para PF	Licenças (títulos) para PF	Licenças (títulos) para PF
2	Empregar PF certificados	Empregar PF certificados	Empregar PF certificados
3	PT	PT	PT
4	Exercício para perda de peso	Exercício para perda de peso	Exercício para perda de peso
5	Estilo de vida como medicina	Estilo de vida como medicina	Estilo de vida como medicina
6	Treino de saúde/bem-estar	Treino de saúde/bem-estar	Atividades outdoor
7	Exercício como medicina	Atividades outdoor	Treino com o peso corporal
8	Treino de força com pesos livres	Treino funcional	Treino de saúde/bem-estar
9	Medição de resultados	Treino com o peso corporal	Treino funcional
10	Atividades outdoor	PT para pequenos grupos	Tecnologia wearable
11	Treino funcional	Tecnologia wearable	PT para pequenos grupos
12	Treino com o peso corporal	HIIT	HIIT
13	Programas de Fitness para idosos	Programas de Fitness para idosos	Treino de força com pesos livres
14	Movimento corpo&mente	Treino de força com pesos livres	Exercício como medicina
15	HIIT	Exercício como medicina	Treino online
16	Aulas pós-reabilitação	Medição de resultados	Programas de Fitness para idosos
17	Pilates	Treino em circuito	Medição de resultados
18	Tecnologia wearable	Treino do Core	Treino em circuito
19	Treino funcional de alta intensidade	Integração clínica com medicina desportiva/Fitness	Integração clínica com medicina desportiva/Fitness
20	Aulas de grupo	Movimento corpo&mente	Treino do core

A figura 2 pretende fornecer uma visão geral do lugar ocupado pelas tendências, nos vários grupos caracterizados e comparados, nomeadamente em relação aos títulos profissionais de DT, TEF ou sem título, exercer ou não exercer funções e em relação ao género (feminino e masculino). Analisando o lugar que ocupa cada tendência, por grupo, pode verificar-se que em 12 tendências está representado o top 10 de todos os grupos, o que mostra que o lugar ocupado não varia assim tanto, sendo mais estável,



Figura 1. Infográfico top 20 de Tendências do Fitness em Portugal para 2023

ainda, nos resultados do top 5 de todos os grupos.

No que diz respeito à comparação dos inquiridos que possuíam o título de DT, TEF e sem título (estudantes, gestores/coordenadores sem título, profissionais de saúde ligados ao exercício), existem diferenças significativas em 25 das 50 tendências, sendo que quando analisados os tamanhos do efeito, nas tendências onde existiram diferenças significativas, verifica-se que são todos inferiores ao considerado pequeno (tabela 3).



Figura 2. Infográfico dos vários grupos comparados com top 10 de Tendências do Fitness em Portugal para 2023

Tabela 3. Tendências do Fitness para 2023, em Portugal, de acordo com o título profissional: caracterização e comparação

	DT (n=164) M±DP	TEF (n=145) M±DP	Sem título (n=170) M±DP	ANOVA P	Effect Sizes
Aplicações (Apps) de exercício	7.15±2.34	7.22±2.21	7.44±2.31	.501	.00
Atividades no exterior (outdoor)	7.70±1.69	7.91±1.86	8.02±1.71	.222	.01
Aulas de grupo online em direto ou gravado	5.55±2.40	5.76±2.56	6.12±2.60	.119	.01
Aulas de grupo	7.34±2.11	7.66±2.05	7.75±2.07	.176	.01
Aulas pós-reabilitação	7.59±2.02	7.63±2.09	7.79±2.15	.628	.00
Aparelhos de mobilidade/miofasciais	6.21±2.35	6.61±2.30	7.07±2.37	.004* ³	.02
Bandas de resistência	6.45±2.25	6.79±2.09	7.35±2.08	.001* ³	.03
Clubes de caminhadas/corrida/ciclismo	6.50±2.14	6.98±1.96	7.21±2.21	.009* ³	.02
Crosstraining	7.00±2.00	7.27±2.05	7.36±2.16	.263	.01
Desenvolvimento dos jovens	6.66±2.17	6.80±2.19	7.61±2.15	.000* ^{2,3}	.04
Empregar profissionais de Fitness certificados	8.89±1.82	8.54±2.14	8.94±1.69	.132	.01
Estilo de vida como medicina	8.09±1.83	8.10±1.89	8.21±1.90	.822	.00
Exercício como medicina	8.12±2.00	8.10±2.10	8.14±2.11	.986	.00
Exercício para crianças	6.97±2.29	7.26±2.20	7.74±2.09	.005* ³	.02
Exercício para perda de peso	7.94±1.83	8.26±1.76	8.67±1.58	.001* ³	.03
Exercícios baseados na dança	5.42±2.33	6.14±2.18	6.88±2.43	.000* ^{1,2,3}	.07
Fitness influencers	6.39±2.76	6.54±2.79	6.81±2.81	.385	.00
Fitness pré e pós-parto	7.43±1.98	7.33±2.00	7.74±2.15	.175	.01
Ginásio em casa (Home Exercise Gyms)	6.49±2.11	6.45±2.45	7.21±2.24	.003* ^{2,3}	.02
Ginásios low cost (baixo custo)	6.28±2.35	6.99±2.52	7.47±2.47	.000* ^{1,2,3}	.04
Ginásios sustentáveis ou EcoGyms	6.22±2.38	6.34±2.63	7.27±2.49	.000* ^{2,3}	.04
Ginásios tipo boutique	6.91±2.61	6.47±2.29	6.44±2.55	.163	.01
Hidroginástica	5.76±2.54	6.46±2.41	6.89±2.32	.000* ^{1,3}	.04
Integração clínica medicina desportiva/Fitness	7.35±2.22	7.43±2.00	7.88±2.10	.053	.01
Licenças (títulos) para profissionais de Fitness	8.97±1.84	8.80±2.09	8.81±1.80	.663	.00
Medição de resultados	7.78±1.98	7.63±2.04	8.38±1.84	.002* ^{2,3}	.03
Movimento corpo&mente (body&mind)	7.26±2.16	7.81±1.80	8.01±1.95	.002* ^{1,3}	.03
Pilates	7.33±2.15	7.75±1.89	7.89±1.87	.027* ³	.02
Programas de Fitness para idosos	7.50±2.09	7.72±2.09	8.04±2.01	.059	.01
Programas de incentivo ao trabalhador	6.61±2.40	6.85±2.45	7.46±2.37	.004* ³	.02
Promoção da saúde e programas de bem-estar no local de trabalho	6.71±2.46	6.88±2.43	7.53±2.38	.005* ^{2,3}	.02
Treino com bola medicinal	5.05±2.32	5.59±2.33	6.16±2.47	.000* ³	.04
Treino com electroestimulação	4.59±2.52	5.06±2.40	6.15±2.44	.000* ^{2,3}	.07
Treino com o peso corporal	7.39±1.99	7.74±1.84	8.11±1.94	.003* ³	.02
Treino com realidade virtual	5.33±2.58	4.83±2.42	5.77±2.79	.006* ²	.02
Treino de alongamento/flexibilidade	5.98±2.50	6.72±2.19	7.46±2.21	.000* ^{1,2,3}	.07
Treino de equilíbrio e estabilidade	6.18±2.34	6.74±2.06	7.36±2.13	.000* ^{2,3}	.05
Treino de força com pesos livres	7.80±1.82	8.13±1.51	8.16±1.88	.121	.01
Treino de saúde/bem-estar	7.88±1.90	8.18±1.79	8.28±1.82	.123	.01
Treino do core	7.00±2.38	7.59±1.88	8.04±2.04	.000* ^{1,3}	.04
Treino em circuito	7.19±2.12	7.50±1.81	7.82±1.85	.012* ³	.02
Treino intervalado de alta intensidade (HIIT)	7.52±1.91	7.72±1.71	7.82±1.83	.315	.00
Treino funcional de alta intensidade	7.35±2.01	7.65±1.81	7.81±1.90	.087	.01
Treino funcional	7.48±2.01	7.93±1.66	8.11±1.75	.005* ³	.02
Treino personalizado (PT)	8.51±1.73	8.63±1.47	8.31±1.97	.268	.01
Treino personalizado online (PT online)	7.00±2.31	7.24±2.28	7.10±2.55	.674	.00
Treino personalizado para pequenos grupos (small group PT)	7.57±2.05	7.41±1.96	7.50±2.15	.792	.00
Treino pliométrico	5.63±2.12	6.03±2.16	6.22±2.38	.053	.01
Wearable technology – tecnologia “vestível”	7.65±2.18	7.57±2.36	7.62±2.38	.946	.00
Yoga	6.45±2.26	6.83±2.45	6.94±2.37	.146	.01

*: p≤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

Em relação à comparação entre quem estava a exercer funções de PF ou não estava a exercer funções enquanto PF (TEF e DT que naquele momento não estavam a exercer funções, estudantes, profissionais de saúde relacionados com o exercício, gestores e coordenadores), existem diferenças significativas em 22 das 50 tendências, sendo a

média maior em quem não estava a exercer funções de PF, com exceção da tendência “Ginásios tipo boutique” e “PT” (tabela 4). Realça-se que 19 destas diferenças apresentaram um tamanho de efeito pequeno e três valores inferiores ao considerado pequeno.

Tabela 4

Tendências do Fitness para 2023, em Portugal, de quem estava e de quem não estava a exercer funções enquanto PF: caracterização e comparação

	Exerce funções enquanto	Não exerce funções	Teste t	Effect Sizes
	PF (n=303)	enquanto PF (n=184)		
	M±DP	M±DP	P	
Aplicações (Apps) de exercício	7.17±2.33	7.45±2.18	.185	.12
Atividades no exterior (outdoor)	7.80±1.79	8.04±1.67	.143	.14
Aulas de grupo online em direto ou gravado	5.59±2.46	6.15±2.55	.018*	.22
Aulas de grupo	7.57±2.11	7.60±2.04	.855	.02
Aulas pós-reabilitação	7.60±2.08	7.76±2.10	.428	.07
Aparelhos de mobilidade/miofasciais	6.48±2.35	6.90±2.35	.056	.18
Bandas de resistência	6.57±2.24	7.36±1.96	.000*	.37
Clubes de caminhadas/corrida/ciclismo	6.75±2.05	7.20±2.20	.025*	.21
Crosstraining	7.09±2.05	7.38±2.12	.146	.14
Desenvolvimento dos jovens	6.80±2.21	7.44±2.17	.002*	.29
Empregar profissionais de Fitness certificados	8.77±1.94	8.89±2.76	.473	.07
Estilo de vida como medicina	8.17±1.81	8.06±1.97	.522	.06
Exercício como medicina	8.17±2.02	8.02±2.16	.424	.07
Exercício para crianças	7.17±2.28	7.58±2.15	.046*	.19
Exercício para perda de peso	8.12±1.8	8.57±1.58	.006*	.26
Exercícios baseados na dança	5.84±2.29	6.66±2.48	.000*	.35
Fitness influencers	6.40±2.78	6.92±2.78	.044*	.19
Fitness pré e pós-parto	7.49±2.05	7.54±2.07	.796	.02
Ginásio em casa (Home Exercise Gyms)	6.54±2.29	7.08±2.25	.012*	.24
Ginásios low cost (baixo custo)	6.59±2.49	7.41±2.40	.000*	.33
Ginásios sustentáveis ou EcoGyms	6.33±2.56	7.09±2.44	.001*	.30
Ginásios tipo boutique	6.79±2.50	6.32±2.47	.044*	.19
Hidroginástica	6.09±2.50	6.76±2.36	.004*	.27
Integração clínica medicina desportiva/Fitness	7.47±2.11	7.72±2.11	.214	.12
Licenças (títulos) para profissionais de Fitness	8.88±1.95	8.85±1.79	.851	.02
Medição de resultados	7.86±1.94	8.13±1.99	.138	.14
Movimento corpo&mente (body&mind)	7.60±2.03	7.83±1.97	.230	.11
Pilates	7.62±1.98	7.71±2.01	.644	.04
Programas de Fitness para idosos	7.74±2.05	7.76±2.11	.934	.01
Programas de incentivo ao trabalhador	6.83±2.41	7.24±2.45	.071	.17
Promoção da saúde e programas de bem-estar no local de trabalho	6.90±2.39	7.33±2.51	.060	.18
Treino com bola medicinal	5.33±2.33	6.04±2.49	.002*	.30
Treino com electroestimulação	4.81±2.46	6.02±2.50	.000*	.49
Treino com o peso corporal	7.63±1.89	7.97±1.97	.059	.18
Treino com realidade virtual	5.14±2.59	5.68±2.70	.027*	.21
Treino de alongamento/flexibilidade	6.44±2.42	7.18±2.25	.001*	.31
Treino de equilíbrio e estabilidade	6.52±2.23	7.14±2.19	.003*	.28
Treino de força com pesos livres	7.98±1.75	8.09±1.78	.495	.06
Treino de saúde/bem-estar	8.08±1.80	8.17±1.92	.570	.05
Treino do core	7.31±2.20	7.90±2.06	.004*	.27
Treino em circuito	7.40±1.99	7.71±1.86	.089	.16
Treino intervalado de alta intensidade (HIIT)	7.65±1.87	7.75±1.74	.558	.05
Treino funcional de alta intensidade	7.54±1.95	7.74±1.83	.268	.10
Treino funcional	7.68±1.90	8.10±1.66	.013*	.23
Treino personalizado (PT)	8.63±1.53	8.23±2.02	.013*	.23
Treino personalizado online (PT online)	7.00±2.30	7.27±2.48	.235	.11
Treino personalizado para pequenos grupos (small group PT)	7.52±2.01	7.44±2.09	.658	.04
Treino pliométrico	5.77±2.20	6.23±2.30	.026*	.21
Wearable technology – tecnologia “vestível”	7.64±2.27	7.61±2.33	.871	.02
Yoga	6.62±2.37	6.88±2.35	.233	.11

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

Quando comparados os géneros (tabela 5) verifica-se que existem diferenças significativas em 26 das 50 tendências, sendo que o género feminino manifesta valores médios superiores nas mesmas. Uma destas diferenças apre-

senta um tamanho de efeito médio (“Exercícios baseados na dança”), 20 um tamanho de efeito pequeno e cinco delas valores inferiores ao considerado pequeno.

Tabela 5

Tendências do Fitness para 2023, em Portugal, no género feminino e masculino: caracterização e comparação

	Género feminino (n=253) M±DP	Género masculino (n=238) M±DP	Teste t p	Effect Sizes
Aplicações (Apps) de exercício	7.52±2.25	7.03±2.28	.017*	.22
Atividades no exterior (outdoor)	8.08±1.66	7.70±1.82	.016*	.22
Aulas de grupo online em direto ou gravado	6.29±2.49	5.30±2.44	.000*	.40
Aulas de grupo	7.81±2.00	7.34±2.13	.011*	.23
Aulas pós-reabilitação	7.78±2.06	7.55±2.12	.210	.11
Aparelhos de mobilidade/miofasciais	6.91±2.35	6.34±2.36	.007*	.24
Bandas de resistência	7.26±1.98	6.45±2.29	.000*	.38
Clubes de caminhadas/corrida/ciclismo	7.13±2.09	6.67±2.23	.016*	.22
Crosstraining	7.53±1.88	6.85±2.22	.000*	.33
Desenvolvimento dos jovens	6.99±2.21	7.11±2.22	.559	.05
Empregar profissionais de Fitness certificados	8.84±1.81	8.77±1.94	.702	.03
Estilo de vida como medicina	8.31±1.86	7.95±1.86	.035*	.19
Exercício como medicina	8.25±2.05	7.99±2.09	.162	.13
Exercício para crianças	7.46±2.22	7.18±2.26	.170	.12
Exercício para perda de peso	8.40±1.64	8.18±1.83	.163	.13
Exercícios baseados na dança	6.82±2.24	5.43±2.34	.000*	.61
Fitness influencers	7.04±2.65	6.14±2.85	.000*	.33
Fitness pré e pós-parto	7.94±1.84	7.04±2.17	.000*	.45
Ginásio em casa (Home Exercise Gyms)	7.15±2.12	6.31±2.39	.000*	.37
Ginásios low cost (baixo custo)	7.13±2.39	6.66±2.56	.032*	.19
Ginásios sustentáveis ou EcoGyms	6.72±2.58	6.53±2.49	.418	.07
Ginásios tipo boutique	6.65±2.41	6.59±2.58	.790	.02
Hidroginástica	6.69±2.40	5.97±2.48	.001*	.30
Integração clínica medicina desportiva/Fitness	7.71±2.06	7.42±2.15	.131	.14
Licenças (títulos) para profissionais de Fitness	8.94±1.77	8.81±2.01	.446	.07
Medição de resultados	7.99±1.92	7.92±2.01	.702	.03
Movimento corpo&mente (body&mind)	8.04±1.78	7.33±2.16	.000*	.36
Pilates	8.01±1.89	7.26±2.01	.000*	.38
Programas de Fitness para idosos	7.91±2.00	7.58±2.13	.081	.16
Programas de incentivo ao trabalhador	7.13±2.47	6.84±2.38	.186	.12
Promoção da saúde e programas de bem-estar no local de trabalho	7.23±2.39	6.90±2.48	.143	.13
Treino com bola medicinal	5.89±2.33	5.30±2.47	.007*	.24
Treino com electroestimulação	5.69±2.56	4.81±2.43	.000*	.35
Treino com o peso corporal	7.89±2.02	7.59±1.87	.096	.15
Treino com realidade virtual	5.45±2.61	5.20±2.67	.289	.10
Treino de alongamento/flexibilidade	7.10±2.16	6.32±2.53	.000*	.33
Treino de equilíbrio e estabilidade	7.01±2.10	6.50±2.33	.010*	.23
Treino de força com pesos livres	8.00±1.86	8.02±1.67	.936	.01
Treino de saúde/bem-estar	8.13±1.80	8.08±1.90	.725	.03
Treino do core	7.70±2.12	7.32±2.20	.050*	.18
Treino em circuito	7.64±1.95	7.38±1.94	.130	.14
Treino intervalado de alta intensidade (HIIT)	7.72±1.87	7.65±1.77	.661	.04
Treino funcional de alta intensidade	7.65±1.96	7.57±1.85	.639	.04
Treino funcional	8.01±1.73	7.67±1.92	.040*	.19
Treino personalizado (PT)	8.54±1.76	8.39±1.72	.324	.09
Treino personalizado online (PT online)	7.42±2.28	6.78±2.42	.003*	.27
Treino personalizado para pequenos grupos (small group PT)	7.60±2.01	7.39±2.08	.274	.10
Treino pliométrico	6.04±2.29	5.86±2.20	.380	.08
Wearable technology – tecnologia “vestível”	7.86±2.26	7.42±2.31	.033*	.19
Yoga	7.18±2.13	6.23±2.49	.000*	.41

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

Na comparação entre os 3 anos em que foi realizado o estudo das tendências do Fitness em Portugal (tabela 6), nomeadamente o presente estudo, referente a 2023, o estudo de Franco et al. (2022) e Franco et al. (2021), pode

verificar-se que existem diferenças em 22 das 50 tendências, mas todas com tamanhos de efeito inferiores ao considerado pequeno.

Tabela 6

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

	2023 (n=507) M±DP	2022 (n=300) M±DP	2021 (n=758) M±DP	ANOVA p	Effect Sizes
Aplicações (Apps) de exercício	7.28±2.29	7.22±2.35	6.85±2.28	.002* ^{2,3}	.01
Atividades no exterior (outdoor)	7.88±1.76	8.10±1.84	8.20±1.69	.006* ²	.01
Aulas de grupo online em direto ou gravado	5.82±2.52	6.83±2.49	6.68±2.27	.000* ^{1,2}	.03
Aulas de grupo	7.60±2.07	7.27±2.27	7.29±2.11	.021* ²	.00
Aulas pós-reabilitação	7.65±2.11	6.83±2.31	7.26±2.18	.000* ^{1,2,3}	.02
Aparelhos de mobilidade/miofasciais	6.63±2.38	6.53±2.28	6.79±2.22	.180	.00
Bandas de resistência	6.90±2.16	-	-	-	-
Clubes de caminhadas/corrida/ciclismo	6.90±2.13	6.64±2.24	7.06±2.12	.016* ³	.01
Crosstraining	7.20±2.08	7.11±2.04	7.25±1.98	.579	.00

Desenvolvimento dos jovens	7.06±2.22	7.01±2.21	7.24±2.11	.196	.00
Empregar profissionais de Fitness certificados	8.79±1.90	8.59±2.06	8.74±1.82	.351	.00
Estilo de vida como medicina	8.12±1.89	8.14±1.81	8.39±1.68	.014* ²	.01
Exercício como medicina® (Exercise is Medicine®)	8.11±2.07	7.65±2.14	7.76±2.08	.002* ^{1,2}	.01
Exercício para crianças	7.34±2.23	7.15±2.25	7.35±2.10	.372	.00
Exercício para perda de peso	8.31±1.73	8.18±1.82	8.44±1.54	.069	.00
Exercícios baseados na dança	6.18±2.40	5.79±2.39	5.94±2.20	.050	.00
Fitness influencers	6.61±2.78	-	-	-	-
Fitness pré e pós-parto	7.49±2.09	6.95±2.10	7.41±2.06	.001* ^{1,3}	.01
Ginásio em casa (Home Exercise Gyms)	6.77±2.29	-	-	-	-
Ginásios low cost (baixo custo)	6.92±2.47	6.67±2.40	6.94±2.28	.223	.00
Ginásios sustentáveis ou EcoGyms	6.64±2.53	-	-	-	-
Ginásios tipo boutique	6.63±2.49	6.04±2.47	6.62±2.47	.001* ^{1,3}	.01
Hidroginástica	6.35±2.46	5.80±2.52	6.31±2.42	.004* ^{1,3}	.01
Integração clínica medicina desportiva/Fitness	7.58±2.11	7.33±2.07	7.55±2.09	.207	.00
Licenças (títulos) para profissionais de Fitness	8.84±1.94	8.72±1.84	8.76±1.81	.616	.00
Medição de resultados	7.95±1.98	7.42±2.13	7.74±1.91	.001* ^{1,3}	.01
Movimento corpo&mente (body&mind)	7.70±2.02	7.12±2.19	7.54±2.02	.001* ^{1,3}	.01
Pilates	7.65±2.00	7.14±2.12	7.42±2.04	.003* ¹	.01
Programas de Fitness para idosos	7.76±2.07	7.45±2.11	7.85±1.91	.015* ³	.01
Programas de incentivo ao trabalhador	6.99±2.43	6.71±2.25	6.88±2.40	.266	.00
Promoção da saúde e programas de bem-estar no local de trabalho	7.08±2.44	6.88±2.21	7.00±2.44	.534	.00
Treino com bola medicinal	5.64±2.43	-	-	-	-
Treino com electroestimulação	5.30±2.55	5.15±2.39	5.41±2.42	.299	.00
Treino com o peso corporal	7.76±1.94	8.08±1.84	8.06±1.78	.009* ^{1,2}	.01
Treino com realidade virtual	5.36±2.63	-	-	-	-
Treino de alongamento/flexibilidade	6.73±2.39	-	-	-	-
Treino de equilíbrio e estabilidade	6.76±2.23	-	-	-	-
Treino de força com pesos livres	8.02±1.76	7.72±1.91	7.79±1.79	.039*	.00
Treino de saúde/bem-estar	8.11±1.85	7.99±1.87	8.30±1.66	.020* ³	.00
Treino do core	7.51±2.18	7.27±2.07	7.59±1.91	.067	.00
Treino em circuito	7.52±1.95	7.37±1.98	7.67±1.81	.051	.00
Treino intervalado de alta intensidade (HIIT)	7.68±1.81	7.74±2.02	7.88±1.78	.153	.00
Treino funcional de alta intensidade	7.61±1.90	-	-	-	-
Treino funcional	7.84±1.82	7.90±1.92	8.10±1.72	.033* ²	.00
Treino personalizado (PT)	8.44±1.78	8.58±1.54	8.47±1.67	.512	.00
Treino personalizado online (PT online)	7.08±2.38	7.56±2.03	7.00±2.18	.001* ^{1,3}	.01
Treino personalizado para pequenos grupos (small group PT)	7.49±2.06	7.79±1.91	7.95±1.89	.000* ²	.01
Treino pliométrico	5.98±2.25	-	-	-	-
Wearable technology – tecnologia “vestível”	7.64±2.30	7.85±1.99	7.93±1.99	.047* ²	.00
Yoga	6.72±2.36	6.48±2.25	6.82±2.24	.094	.00

*: p≤0.05; M: média; DP: desvio padrão; ¹: Diferenças entre 2023 e 2022; ²: Diferenças entre 2023 e 2021; ³: Diferenças entre 2022 e 2021

Discussão

O presente estudo tem como objetivo identificar as tendências do Fitness em Portugal para 2023, comparando-as com os anos anteriores e confrontando-as com as de nível mundial, objetivando-se também caracterizar e comparar a opinião de diferentes grupos de profissionais e estudantes do setor do Fitness, nomeadamente: géneros; exercer ou não funções; título profissional de TEF, DT ou sem título.

As duas principais tendências para 2023 são, tal como nos dois anos anteriores (Franco et al., 2021; Franco et al., 2022) “Licenças (títulos) para PF”, nomeadamente a obrigatoriedade legal de possuir licença/título para poder exercer atividades enquanto PF, e “Empregar PF certificados”, contratando PF que possuam formação específica na área e/ou cursos certificados/creditados. A obtenção destes resultados reforça, novamente, a importância dada aos profissionais do setor em Portugal, apesar de no estudo das tendências mundiais 2022, do ACSM, estas ocuparem o 18.º e o 13.º lugar, respetivamente (Thompson, 2022). Já no estudo comparativo de tendências por região estas fazem parte do top 10 de Espanha, sendo que “Empregar PF certificados” ocupa a primeira posição (Kercher et al., 2022). Talvez pela existência desta valorização, Portugal e Espanha sejam países com legislação acerca dos PF, enqua-

drando as questões relacionadas com o título e qualificações. Vários são os estudos que comprovam a importância que os PF desempenham na prestação de um serviço de qualidade, assim como na satisfação e consequente retenção dos praticantes de Fitness (Glaveli et al., 2021; Gonçalves & Diniz, 2015; Rodrigues et al., 2020; Xu et al., 2021), sendo a formação essencial para a concretização desse objetivo (Ramos et al., 2015; Stacey et al., 2010). Estas tendências suportam igualmente a necessidade de valorização e credibilidade dos profissionais de Fitness, junto da área da saúde e da sociedade em geral, no que se refere ao reconhecimento da formação especializada, superior e avançada na área do Fitness, bem como as respetivas competências de intervenção com os vários grupos da população-alvo.

O “Treino personalizado (PT)” mantém, como nos dois anos anteriores, a 3.ª posição nas tendências do Fitness em Portugal para 2023, sendo que mundialmente para 2022 apareceu na 6.ª posição (Thompson, 2022). Esta tendência assume um lugar de maior importância na Europa, em que aparece igualmente na 3.ª posição, e em Espanha onde é a 4.ª tendência (Kercher et al., 2022). Realça-se que no barómetro do Fitness em Portugal, da AGAP-PortugalActivo, do ano 2020, o PT representava a 2.ª fonte de receitas no setor, depois das mensalidades, que representavam mais de 70% da faturação (Pedragosa &

Cardadeiro, 2021). Acrescenta-se ainda que num estudo de caracterização dos PF em Portugal, a função de PT foi indicada como a 2.ª mais realizada (Ramos et al., 2021), o que também pode contribuir para justificar a sua posição no *top*.

As tendências que ocupam o 4.º, 5.º e 6.º lugar são também as mesmas que em 2021 e, juntamente com a 7.ª tendência, estão relacionadas com um estilo de vida mais ativo e saudável, nomeadamente “Exercício para perda de peso”, “Estilo de vida como medicina”, “Treino de saúde/Bem-estar” e “Exercício como medicina”. O facto de Portugal possuir, em 2019, mais de metade da população adulta com obesidade (Instituto Nacional de Estatística - INE, 2019), com tendência a aumentar, e sendo a alteração comportamental para um estilo de vida mais ativo uma preocupação mundial, reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (World Health Organization, 2018), e uma área prioritária no Plano de Trabalho para o Desporto na União Europeia para 2021-2024 (European Union, 2020), parece natural que os inquiridos considerem estas como tendências fortes para o próximo ano. Realça-se ainda que o recente Eurobarómetro de Desporto e Atividade Física (European Commission, 2022), apesar de revelar números preocupantes de inatividade física em Portugal, com cerca de 73% das pessoas a referir que nunca pratica exercício físico ou desporto, mencionou também que “melhorar a sua saúde” é o maior motivo para a prática de desporto ou atividade física pelos portugueses, o que reforça a importância deste tipo de tendências, e o respetivo impacto da indústria do Fitness.

A tendência “Treino de força com pesos livres”, que tinha sido a 14.ª nos anos de 2021 e 2022, assume a 8.ª posição das tendências em 2023. Nas tendências mundiais de 2022 esta tendência ocupava o 4.º lugar (Thompson, 2022), apesar de não fazer parte do *top 10* das tendências 2022 europeias ou de Espanha (Kercher et al., 2022).

Outra das tendências que subiu bastantes lugares foi a que ocupa o 9.º lugar, nomeadamente “Medição de resultados”, que tinha sido 16.ª em 2022 e 17.ª em 2021. Esta tendência para medição de resultados, verificando o progresso do praticante bem como definir, acompanhar e reportar a evolução do mesmo, pode estar relacionada com a importância e relevância do serviço prestado pelos PF, mais especificamente em contexto de PT, em que a análise do estado do praticante e dos resultados obtidos assume maior importância. Estando esta tendência também relacionada com o conhecimento dos resultados para determinar os benefícios dos programas de saúde e Fitness, o controlo de patologias e para documentar o sucesso na mudança de hábitos de estilo de vida menos saudáveis, e considerando os resultados obtidos para a 4.ª, 5.ª, 6.ª e 7.ª tendências (“Exercício para perda de peso”, “Estilo de vida como medicina”, “Treino de saúde/bem-estar” e “Exercício como medicina”, respetivamente), é possível que cada vez se valorize mais os resultados obtidos relativos à atual preocupação da sociedade com um estilo de vida saudável.

A tendência “Atividades *outdoor*” fecha o *top 10* das ten-

dências portuguesas, baixando alguns lugares em relação a 2022 (7.ª posição) e 2021 (6.ª posição). Em termos mundiais, em 2022, essa tendência ocupava a 3.ª posição (Thompson, 2022), sendo que na Europa ocupava o 9.º lugar e em Espanha ocupava a 6.ª posição (Kercher et al., 2022). Terminadas as restrições derivadas da pandemia de COVID-19, é possível que a tendência “Atividades *outdoor*” tenha perdido expressão por não se verificar tanto a necessidade de treinar no exterior. Realça-se que esta tendência, na altura da referida pandemia, subiu a nível mundial da 13.ª posição, em 2020 (Thompson, 2019) para 4.ª posição, em 2021 (Thompson, 2021).

Fazendo uma análise do *top 10* de 2023 em Portugal, confrontada com as tendências mundiais de 2022, pode concluir-se que 5 são coincidentes (Thompson, 2022). Em relação às tendências europeias para 2022, 4 são coincidentes com as de Portugal para 2023, e em Espanha 5 são coincidentes (Kercher et al., 2022). Obviamente que os resultados das tendências mundiais, europeias, espanholas e no resto dos países, podem alterar-se em 2023, pelo que a confrontação com o mesmo ano fará mais sentido, não tendo sido realizada pelo facto de ainda não terem sido publicadas. Ao confrontar as tendências do Fitness do mesmo ano 2022, Portugal apresentava 4 coincidentes com as a nível mundial, 5 com as da Europa e 7 com as de Espanha (Franco et al., 2022). Esta diferenciação encontrada entre as tendências do Fitness em Portugal e a nível europeu e mundial vem reforçar este recente movimento dos países fazerem o levantamento das suas tendências nacionais (Kercher et al., 2021; Veiga et al., 2022).

Quanto às restantes tendências do Fitness no *top 20* para Portugal em 2023, realça-se a subida para o 20.º lugar das “Aulas de grupo” (e.g., aulas de aeróbica, *indoor cycling*, step, localizada e outras que englobem passos de dança), que é o serviço oferecido por maior percentagem de ginásio em Portugal (Pedragosa & Cardadeiro, 2021) e a função exercida por maior percentagem de PF em Portugal (Ramos et al., 2021). Esta subida pode estar relacionada com o término das restrições derivadas da pandemia de COVID-19, levando a uma mais elevada confiança para retomar a prática de exercício em grupos maiores.

Destaca-se também a tendência “Tecnologia *wearable*” que, apesar de ter baixado na posição, permanece no *top 20* das tendências do Fitness para Portugal em 2023, referindo-se ainda que o uso da “Tecnologia *wearable*” é reconhecido pela Organização Mundial de Saúde como uma ferramenta promotora da atividade física (World Health Organization, 2022).

Salienta-se também, no *top 20* das tendências do Fitness para Portugal em 2023, a manutenção dos “Programas de Fitness para idosos”, tendência que se enquadra nos objetivos do Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2030, da Organização Mundial de Saúde (World Health Organization, 2018).

Ainda sobre o *top 20* das tendências do Fitness para Portugal em 2023, destaca-se o facto do “Movimento corpo&mente (*body&mind*)” ter vindo a subir desde 2021,

ocupando em 2023 a 14.^a posição. Este crescimento poderá estar relacionado com o crescente aumento da ansiedade, particularmente durante o período da pandemia de COVID-19, em que 26,6% da população com 16 ou mais anos reportou ter sentido um efeito negativo sobre a saúde mental em 2021 (Instituto Nacional de Estatística, 2022). Note-se que, na União Europeia “relaxar” é o terceiro motivo mais apontado para praticar desporto ou atividade física, sendo que em Portugal é o segundo motivo mais apontado (46% das pessoas; European Commission, 2022).

Uma tendência pode ser considerada como um desenvolvimento geral ou mudança numa situação ou na forma como as pessoas se comportam, em vez de um estilo, atividade ou interesse que é muito popular num curto período de tempo (Thompson, 2022), sendo que certos fenómenos podem levar à alteração das tendências.

No que se refere às comparações entre grupos, quanto aos portadores do título profissional de DT, TEF e Sem título, verifica-se que existem diferenças significativas em 25 das 50 tendências, apesar dos tamanhos de efeito serem todos inferiores a pequeno. A maioria destas diferenças ocorre entre os grupos de DT e Sem título, o que pode ser explicado pelo facto dos DT terem uma formação superior na área do desporto, a qual é obrigatória por lei para aceder a este título (Lei n.º 39/2012), e eventualmente estarem a exercer funções dirigentes no mercado de trabalho que lhes permitem ter uma visão diferente. Não obstante, de referir que a maioria dos TEF possui igualmente o grau de licenciatura em Educação Física ou Desporto (80%; Instituto Português do Desporto e Juventude, 2022), e que grande parte dos “sem título” são estudantes da área.

Em relação ao exercer ou não exercer funções como PF, existem diferenças significativas em 22 das 50 tendências, 19 delas com um tamanho de efeito pequeno e 3 tendências com valores inferiores ao considerado pequeno. Estas diferenças podem ocorrer devido ao facto de quem está a exercer funções poder ter uma determinada perceção do setor e valorizar aspetos diferentes em função do que vai vivenciando no âmbito da sua intervenção, por comparação aos estudantes sem grande experiência profissional.

Nas comparações entre géneros, verifica-se existirem diferenças significativas em 26 das 50 tendências, sendo 20 com tamanho de efeito considerado pequeno. A tendência “Exercícios baseados na Dança” (e.g., danças de salão, hip-hop e danças latinas) foi a única com um tamanho de efeito médio, sendo que o género feminino atribuiu um valor médio maior e estatisticamente significativo. Note-se que, para além dos “Exercícios baseados na Dança”, também as “Aulas de grupo”, o “Movimento corpo&mente (*body&mind*)”, o “Pilates”, o “Treino de alongamento/flexibilidade” e “Yoga”, geralmente mais praticados por mulheres (Freitas et al., 2019), apresentaram sempre diferenças significativas, com valores médios superiores no género feminino. O género parece ser importante para a escolha da atividade/exercício a ser praticado (European Commission, 2022), sendo que esta informação permite

ajudar a diferenciar a oferta de serviços em função da população-alvo.

Para finalizar, compararam-se os anos em que foi realizado este estudo em Portugal, tendo existido diferenças em 22 das 50 tendências, mas todas com tamanhos de efeito inferiores ao considerado pequeno.

O presente estudo apresenta limitações relativas ao facto da amostra não ser aleatória e referentes à representatividade da população de profissionais e estudantes do setor. Não obstante, foi utilizado um instrumento internacional, foi realizado especificamente para o contexto nacional e apresenta dados de seguimento.

Espera-se que este estudo possa contribuir para um maior conhecimento acerca das tendências do Fitness, sendo que esta informação poderá ser proveitosa para que as organizações e os PF possam ajustar a sua oferta, no sentido de criar um impacto positivo no desenvolvimento da indústria do Fitness, recuperando economicamente o setor, e na promoção da atividade física. Quando apenas 4,5% da população é praticante de atividades de Fitness em Portugal (Pedragosa, & Cardadeiro, 2022) e apenas 4% da população portuguesa realiza atividade física vigorosa e 21% com intensidade moderada (European Commission, 2022), todos os contributos são extremamente importantes para tornar a população portuguesa mais ativa e, consequentemente, mais saudável.

Conclusões

O presente estudo pretendeu caracterizar as tendências do Fitness em Portugal para 2023, reproduzindo a metodologia do estudo das tendências do Fitness pioneiramente publicado pelo ACSM. Conclui-se que as principais tendências do Fitness para 2023 em Portugal são, por ordem decrescente, “Licenças (títulos) para PF”, “Empregar PF certificados”, “PT”, “Exercício para perda de peso” e “Estilo de vida saudável e mudança comportamental”. Este *top 5* de tendências mantem-se desde 2021, o que revela estabilidade relativamente às tendências de topo, existindo maior variabilidade, entre os anos, nas tendências em mais baixas classificações no *ranking*. Identificaram-se ainda diferenças significativas entre respostas de PF e profissionais da saúde relacionados com o exercício e estudantes, acerca de algumas tendências do Fitness para Portugal em 2023, com maior magnitude entre géneros e entre quem está ou quem não está a exercer funções de PF.

Portugal tem as suas especificidades quanto às tendências para o Fitness, sendo que estas se assemelham mais às da Europa do que às mundiais, realçando a importância de se conhecer as tendências nacionais, de modo a ajustar a oferta de serviços e a formação dos profissionais.

Agradecimentos

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

Financiamento

Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., Projeto N.º UIDP/04748/2020

Referências

- Batrakoulis, A. (2019). European survey of Fitness trends for 2020. *ACSMs Health Fitness Journal*, 23(6), 28–35. <http://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000523>
- Batrakoulis, A. (2022). National Survey of Fitness Trends in Greece for 2023. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(5), 1085 - 1097. <http://doi.org/10.13189/saj.2022.100527>
- ClubIntel (2018). International Fitness Industry Trend Report. What's All the Rage?. ClubIntel.
- Ellis, P. (2010). *The essential guide to effect sizes*. Cambridge University Press.
- Espírito-Santo, H., & Daniel, F. (2018). Calcular e apresentar tamanhos do efeito em trabalhos científicos: Guia para reportar os tamanhos de efeito para análises de regressão e ANOVAs. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 4(1), 43-60.
- EuropeActive (2021). European Health & Fitness Market Report 2020 (EHFMR). Deloitte.
- EuropeActive (2022). European Health & Fitness Market Report 2021 (EHFMR). Deloitte.
- European Commission (2022). Special Eurobarometer 525 – Sport and Physical Activity. European Union. <https://doi.org/10.2766/151826>
- European Union. (2020). Resolution of the Council and of the Representatives of the Governments of the Member States meeting within the Council on the European Union Work Plan for Sport (1 January 2021-30 June 2024). *Official Journal of the European Union*, 2020/C 419/01.
- 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>
- Freitas, C., Separowic, C., Maltese, C., Passarelli, G., & Lopes, S. (2019). Análise do perfil dos praticantes do método Pilates solo e estúdio na cidade de São Paulo. *Fisioterapia Brasil*, 40(4). <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/3063/html>
- Glaveli, N., Papadimitriou, D., Karagiorgos, T., & Alexandris, K. (2021). Exploring the role of Fitness instructors' interaction quality skills in building customer trust in the service provider and customer satisfaction. *European Sport Management Quarterly*, online. <https://doi.org/10.1080/16184742.2021.1928256>
- Gonçalves, C., & Diniz, A. (2015). Analysis of member retention in Fitness through satisfaction, attributes perception, expectations and well-being. *Revista Portuguesa de Marketing*, 18(34), 65-76.
- 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>
- IHRSA (2021). The IHRSA Report. Edições IHRSA.
- Instituto Nacional de Estatística (2019). Inquérito Nacional de Saúde – Informação trabalhada pelo INE. https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=414434213&DESTAQUESmodo=2
- Instituto Nacional de Estatística (2022). *Estatísticas da Saúde 2020*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.
- Instituto Português do Desporto e Juventude (2022). *Técnicos de Desporto em Portugal*. Lisboa: IPDJ. https://ipdj.gov.pt/documents/20123/117823/infografaDFQ_2022_100322.pdf/7c8d36ee-0319-a147-5069-017a0b2b2d1c?t=1647010534345
- Kercher, V., Feito, Y., & Yates, B. (2020). Regional comparisons: the worldwide survey of Fitness trends. *ACSMs Health Fitness Journal*, 23(6), 41–48. <http://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000531>
- Kercher, V., Kercher, K., Bennion, T., Levy, P., Alexander, C., Amaral, P., Li, Y., Han, J., Liu, Y., Wang, R., Huang, H., Gao, B., Batrokoulis, A., Chávez, L., Haro, J., Zavalza, A., Rodríguez, L., Veiga, O., Valcarce-Torrente, M., & Romero-Caballero, A. (2022). 2022 Fitness trends from around the globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 26(1), 21–37. <http://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000737>
- Kercher, V., Kercher, K., Bennion, T., Yates, B., Feito, Y., Alexander, C., Amaral, P. C., Soares, W., Li, Y., Han, J., Liu, Y., Wang, R., Huang, H., Gao, B., Batrokoulis, A., Chávez, F., Haro, J., Zavalza, A., Rodríguez, L., Veiga, O., Valcarce-Torrente, M., & De la Cámara, M. (2021). Fitness trends from around the globe. *ACSM'S Health & Fitness Journal*, 25(1), 20–31. <http://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000639>
- Lei n.º 39/2012, da Assembleia da República. Diário da República: 1.ª Série, n.º 166.
- 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.
- Pestana, M., & Gageiro, M. (2014). *Análise de dados em ciências sociais: a complementaridade do SPSS* (6.ª Ed.). Lisboa: 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>

- Ramos, L., Oliveira, R., Carvalhinho, L. & Franco, S. (2015). Competências e Formação dos Técnicos de Exercício Físico: Opinião dos Diretores Técnicos de Ginásio. *Revista da UIIPS*, 3(3), 182-194. <https://revistas.rcaap.pt/uiips/article/view/14390/10776>
- Rodrigues, F., Monteiro, D., Teixeira, D., Cid, L. (2020). Fitness instructor's role on exercise adherence in Portugal: the importance of need-supportive behaviors and motivational climates. *Motricidade*, 16(4). <https://doi.org/10.6063/motricidade.21120>
- Stacey, D., Hopkins, M., Adamo, K., Shorr, R., & Prud'homme, D. (2010). Knowledge translation to Fitness trainers: A systematic review. *Implementation Science*, 5(1), 28. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-5-28>
- Thompson, W. R. (2006). Worldwide survey reveals Fitness trends for 2007. *ACSMs Health Fitness Journal*, 10(6), 8-14. <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., Veiga, O. L., Arroyo-Nieto, & Morales-Rincón, C. (2022). 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., Romero-Caballero, A., Valcarce-Torrente, M., Kercher, V., & Thompson, W. (2022). Evolution of Spanish and Worldwide Fitness trends: a five-year analysis. *Retos*, 43, 388-397. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89033>
- Veiga, O. L., Valcarce-Torrente, M., & Cámara, M. (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.v47.96200>
- Veiga, O.L., Valcarce-Torrente, M., & Romero-Caballero, A. (2023). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2023. *Retos*, 47, 680-690. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.96200>
- World Health Organization (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (2022). *Global status report on physical activity 2022*. Geneva: World Health Organization.
- Xu, K., Chen, K., Kim, E., García-Fernández, J., Nauright, J., & Zhang, J. (2021). Dimensions of Service Quality in Health-Fitness Clubs in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 10567. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010567>