



Tendências do Fitness em Portugal para 2025

Fitness trends in Portugal for 2025

Autores

Susana Franco^{1,2,3}
Liliana Ramos^{1,2,3}
Isabel Vieira^{1,2,4}
Rita Santos-Rocha^{1,2}
Fátima Ramalho^{1,2}
Vera Simões^{1,2,3}

¹Instituto Politécnico de Santarém

²Centro de Investigação e Inovação em Desporto Atividade Física e Saúde (SPRINT)

³Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

⁴Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

Corresponding author:

Liliana Ramos

lilianaramos@esdrm.ipsantarém.pt

Cómo citar en APA

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

Resumo

Introdução: O mercado do Fitness é heterogêneo e competitivo, sendo que o conhecimento acerca das suas tendências pode ser importante para que os diversos stakeholders se ajustem. **Objetivo:** Identificar as tendências do Fitness em Portugal para 2025; comparar a opinião de grupos acerca das tendências considerando o sexo, título profissional, exercer ou não funções como profissional de fitness e confrontar os resultados portugueses de 2025 com os de 2024 e ainda com os resultados de Espanha e mundiais.

Metodologia: Seguiu-se a metodologia do estudo do American College of Sports Medicine sobre as tendências mundiais do Fitness, sendo aplicado um questionário, online, com 51 tendências, a 554 profissionais de fitness, profissionais da saúde relacionados com o exercício e estudantes do setor.

Resultados: O Top 5 das tendências do Fitness para 2025, em Portugal, é “Treino personalizado”, “Empregar profissionais de fitness certificados”, “Exercício para perda de peso”, “Pilates” e “Treino de força tradicional”. À exceção do “Pilates”, no Top 5, as restantes tendências mantiveram-se relativamente a 2024. Verificaram-se diferenças em 10 tendências entre títulos profissionais, 12 entre quem exerce ou não funções de profissionais de fitness e 30 entre sexos. As tendências do Fitness, portuguesas, apresentam maior similaridade com as de Espanha do que com as mundiais.

Discussão: As principais tendências em Portugal valorizam o serviço de “Treino personalizado”, em primeiro lugar, e assumem alguma estabilidade em relação aos últimos anos.

Conclusões: A especificidade do mercado português justifica a continuidade deste estudo e o contributo que pode dar para o crescimento do setor.

Palavras-chave

ACSM; exercício físico; fitness; indústria do fitness; tendências portuguesas.

Abstract

Introduction: The Fitness market is heterogeneous and competitive, and knowledge about its trends can be important for the various stakeholders to adjust.

Objective: Identify fitness trends in Portugal for 2025; compare the opinion of groups about trends considering sexes, professional title, whether they work as a fitness professional and compare the Portuguese results of 2025 with those of 2024 and with the results of Spain and the world.

Methodology: The methodology of the American College of Sports Medicine study on global fitness trends was followed, with an online questionnaire with 51 trends being applied to 554 fitness professionals, health professionals related to exercise and students in the sector.

Results: The Top 5 Fitness trends for 2025 in Portugal are “Personal training”, “Employ certified fitness professionals”, “Exercise for weight loss”, “Pilates” and “Traditional strength training”. Except for “Pilates”, in the Top 5, the remaining trends remained the same in relation to 2024. Differences were found in 10 trends between professional titles, 12 between those who work as fitness professionals and those who do not, and 30 between sexes. Fitness trends in Portugal are more similar to Spain than to those worldwide.

Discussion: The main trends in Portugal value “Personal training” service first and assume some stability in relation to recent years.

Conclusions: The specificity of the Portuguese market justifies the continuation of this study and the contribution it can make to the growth of the sector.

Keywords

ACSM; physical exercise; fitness; fitness industry; portuguese trends.

Introdução

O presente estudo é realizado pelo 5.º ano consecutivo, dando seguimento aos estudos acerca das tendências do Fitness em Portugal nos anos de 2021, 2022, 2023 e 2024 (Franco et al., 2021, 2022, 2023, 2024). A continuidade deste estudo, particularmente em Portugal, é justificada pela relevância que foi assumindo ao longo dos anos, sustentada pela especificidade dos resultados que as tendências ocupam neste país, sendo a maioria das vezes substancialmente diferente dos resultados considerados “mundiais” (Newsome et al., 2024a) e até mesmo de resultados de outros países próximos, como é o caso de Espanha (Veiga et al., 2023), o que mostra particularidades e especificidades dos mercados do Fitness de cada país. A realização deste estudo tem, também, permitido uma análise geral dos resultados e comparações com outros países e regiões, como é o caso do estudo de Newsome et al. (2024b), ou do estudo que analisou e comparou as tendências do Fitness para 2023 em países do sul da Europa (Batrakoulis et al., 2023). Destaca-se que este estudo é realizado, desde 2022, em parceria com o *American College of Sports Medicine* (ACSM) e segue a mesma metodologia (Newsome et al., 2024a, 2024b; Thompson, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023). Mundialmente, o mercado do Fitness mostra, tendencialmente, ter recuperado quase totalmente da queda abrupta sofrida pela pandemia provocada pela doença COVID19, atingindo em 2023 o mesmo número de praticantes de 2020, cerca de 184.000.000, apesar do número de ginásios ser ainda inferior (210.000 em 2020 para 200.000 em 2023) e das receitas também ainda serem substancialmente inferiores (96,7 mil milhões de dólares em 2020 para 81,5 mil milhões de dólares em 2023) (Wellness Creative Co., 2024). Em relação às taxas de penetração do mercado do Fitness, pode destacar-se na liderança, em termos mundiais, os Estados Unidos da América, com 23,7% (Health&Fitness Association, 2024).

Em relação aos números do mercado europeu em 2023, estes excederam os valores de pré-pandemia, atingindo 31,8 mil milhões de dólares de receitas e 67,6 milhões de praticantes (EuropeActive, 2024). A taxa de penetração média europeia, em 2023, foi de 8,4%, sendo 10,1% nos 15 países com maiores taxas de penetração europeias. Os países com números mais elevados em termos de receitas e praticantes foram o Reino Unido (que atingiu o valor mais alto em termos de receitas), a Alemanha (que tem o número mais elevado de praticantes da Europa) e a Espanha (EuropeActive, 2024). Em termos de taxas de penetração lidera, na Europa, o Reino Unido com 15,9%, seguido da Alemanha com 13,4%, e de Espanha com 11,9% (Health & Fitness Association, 2024).

Em Portugal, as estimativas do mercado relativas a 2023, realizadas pela PortugalActivo – Associação de Ginásios e Academias de Portugal (anterior AGAP), mostram que, apesar do número de centros de Fitness ser inferior a 2019 (1100 em 2019 para 1056 em 2023), o número de praticantes é o maior de sempre, ultrapassando os 700.000, para uma taxa de penetração de 6,9% (Pedragosa & Ferreira, 2024). Em termos de receitas, os valores estão ainda abaixo de 2019, ano em que foram geradas receitas de aproximadamente 289 milhões de euros, sendo que em 2023 foram cerca de 270 milhões de euros. A mensalidade média em 2023 foi cerca de 34 euros e a frequência semanal dos praticantes aos ginásios, em média, foi de duas vezes por semana. Salienta-se, também, que em 2023 a tipologia de clubes foi 59% de ginásios pertencentes a cadeias e 41% relativos a clubes individuais. Em termos de serviços oferecidos pelos ginásios destacam-se os ergómetros cardiovasculares, aulas de grupo e máquinas de musculação (Pedragosa & Ferreira, 2024).

Os estudos das tendências do Fitness em Portugal realizados nos anos anteriores mostram alguma estabilidade, principalmente no Top 5, que se tem mantido similar ao longo dos anos (Franco et al., 2024). Dos resultados obtidos em 2024 pode destacar-se que, pela primeira vez, a tendência “Treino Personalizado (PT)” obteve o 1.º lugar do Top 5, estando representado também no Top 5, nomeadamente em 4.º lugar, a tendência “PT para pequenos grupos”. Estes resultados afirmam a valorização deste serviço em Portugal e mostram a sua importância para o mercado (Franco et al., 2024). As outras três tendências que fizeram parte do Top 5 em 2024 foram “Empregar profissionais de Fitness (PF) certificados” em 2.º lugar, “Exercício para a perda de peso” em 3.º lugar, e “Treino de força tradicional” em 5.º lugar. À exceção da tendência “Treino de força tradicional” todas as outras tendências faziam parte do Top 5 em 2023 (Franco et al., 2023). Em relação a diferenças entre grupos, no estudo das tendências para 2024 verificou-se um maior número de diferenças entre sexos do que entre títulos profissionais (Técnico de Exercício Físico [TEF] e Diretor Técnico [DT]) ou entre quem estava, ou não, a

exercer funções. Quando confrontados os resultados obtidos em diversos países e regiões, ao longo dos anos estes foram mais similares ao estudo espanhol (Veiga et al., 2024) e europeu (inserir referência), sendo os resultados menos coincidentes com o estudo mundial (Newsome et al., 2024a).

A indústria do Fitness é caracterizada por ser bastante heterogénea e competitiva, tendo sido impulsionada por fatores distintos que se sobrepõem temporalmente, mas conseguiu manter um impulso dinâmico, variando os serviços que ofereceu ao longo dos anos e a criação de espaços específicos para as necessidades da população (Teixeira et al., 2023). A própria evolução do conhecimento científico que existe acerca dos vários tipos de exercício físico, atividades e *guidelines* de diversas entidades, como a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020) ou o próprio *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2021), têm potenciado essa variedade e especificidade. Por conseguinte, é importante que os diversos intervenientes desta indústria (proprietários, operadores, PF e investigadores) tenham evidências fiáveis para compreender as necessidades, expectativas e valores dos seus clientes, de forma a antecipar as oportunidades e desafios para que, aquando das decisões, tenham maiores probabilidades de sucesso.

Considerando o exposto e identificada a importância da continuidade deste estudo, o principal objetivo do mesmo é identificar quais as principais tendências do Fitness em Portugal para 2025. Objetiva-se também comparar a opinião de grupos relativamente às tendências, considerando título profissional (TEF, DT e Sem Título), Exerce ou não Funções enquanto PF e sexo, e ainda confrontar os resultados das tendências do Fitness portuguesas para 2025 com as para 2024, e com as de Espanha e as mundiais para o mesmo ano 2025.

Metodologia

Participantes

A amostra foi constituída por 554 PF, com diversas ligações à área do Fitness, seguindo a mesma metodologia de inclusão na amostra que o ACSM. A caracterização da amostra pode ser consultada na tabela 1. Destes PF faziam parte portadores dos títulos profissionais de TEF e DT, Professores/formadores e Estudantes do ensino técnico e superior da área do Fitness/desporto em Portugal, Gestores/coordenadores na área do Fitness e Profissionais de saúde ligados ao Fitness/exercício. Existe, na amostra, um equilíbrio entre sexos, tendo o masculino uma representatividade ligeiramente superior (51,8%). A maioria dos respondentes (63%) exerce funções enquanto profissional de Fitness e 43,5% possui o título de TEF, 31,6% o de DT e 24,9% Sem título. A média de idades é de cerca de 35 anos e a experiência profissional média de aproximadamente 10 anos. Os participantes foram informados do anonimato e confidencialidade dos dados (não sendo pedidos, no questionário, quaisquer dados de identificação ou contacto) e assinalaram concordar com o consentimento livre e informado para a participação neste estudo. O estudo obteve a aprovação da Comissão de Ética do Instituto Politécnico de Santarém (Parecer n.º 17A-2024ESDRM).

Tabela 1. Caracterização da amostra n=554

Variáveis	
Sexo	(%)
Feminino	47,1
Masculino	51,8
Outro/Não respondeu	1,1
Exerce funções enquanto PF	(%)
Sim	63,0
Não	34,7
Não respondeu	2,3
Título enquanto profissional	(%)
DT	31,6
TEF	43,5
Sem título	24,9
Idade	(Anos)
Média±Desvio Padrão	34,9±10,2
18-30 anos	37,2 %
31-40 anos	31,8 %
41-50 anos	23,6 %
+ de 50 anos	6,7 %
Experiência profissional	(Anos)



Média±Desvio Padrão	
0-12 meses	10,2±7,9
1-3 anos	1,1 %
4-6 anos	25,2 %
7-9 anos	14,1 %
10-20 anos	13,0 %
+ 21 anos	36,7 %
	10,0 %

Instrumentos

Para a recolha de dados foi utilizado, após autorização dos respetivos autores, o questionário “2025 ACSM Fitness Trends”. Este questionário é revisto todos os anos pelos responsáveis do estudo do ACSM, que retiram e adicionam tendências conforme a opinião de especialistas da área. Contudo, porque a especificidade das tendências pode assumir diferenças em relação a países e regiões, todos os anos especialistas portugueses procedem a uma revisão do questionário, verificando a tradução do nome das tendências e da sua descrição e verificando se às tendências do questionário do ACSM devem ser acrescentadas outras, caso se justifique, específicas face ao contexto português. Estes experts possuem elevada experiência na lecionação de atividades de Fitness, assim como na formação técnica e superior de profissionais de Fitness, para além do domínio da língua inglesa. Em relação às modificações realizadas no questionário, o ACSM permite que se adicionem tendências, mas não permite que se retirem das 45 base definidas.

Para o questionário 2025 foram acrescentadas pelo ACSM, comparativamente a 2024, a tendência “Centros de medicina no Fitness”, a tendência “Exercício para tratamento do cancro” e “Terapias de frio e calor”. Também pelo ACSM, foram retiradas as tendências “Aulas de pós-reabilitação de doença”, “Treino de equilíbrio e estabilidade” e “Exercícios baseados na dança”. Existiram também algumas mudanças nos nomes das tendências, sendo que “Fitness influencers” passou a designar-se “Fitness influencers/embaixadores” e a tendência “Clubes de caminhada, corrida ou ciclismo” passou a designar-se “Clubes desportivos/recreativos para adultos”.

Em relação a tendências acrescentadas por experts do Fitness em Portugal, manteve-se o Crosstraining, que fez parte de todos os questionários das tendências do Fitness em Portugal e que em 2023 era um serviço apresentado por 38,7% dos ginásios/health clubs (Pedragosa & Ferreira, 2024), a tendência “Ginásios sustentáveis ou ecogyms”, já que se enquadra nas metas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável para 2030 da Organização das Nações Unidas (Centro de Informação Regional das Nações Unidas para a Europa Ocidental, 2016), a tendência “Aulas de grupo” já que é o 2.º serviço mais prestado pelos ginásios/health clubs em Portugal (Pedragosa & Ferreira, 2024) e as tendências “Treino do core” e “Medição de resultados” que fizeram parte do Top 30 de tendências em 2024 (Franco et al., 2024). A tendência “Exercícios baseados na dança” foi mantida, durante este ano, para se concluir o período de 5 anos de realização deste estudo, de modo a fazer um balanço acerca dos valores obtidos na mesma e verificar a pertinência da sua manutenção nos estudos dos próximos anos, ainda que 34,3% dos ginásios/health clubs em Portugal apresentam o serviço de dança (Pedragosa & Ferreira, 2024). Considerando as 45 tendências definidas pelo ACSM e as 6 tendências acrescentadas pelos especialistas portugueses, o questionário das tendências do Fitness para 2025 em Portugal totalizou 51 tendências.

Cada tendência foi medida usando uma escala do tipo Likert de 10 pontos, variando de 1 (não é uma tendência) a 10 (é definitivamente uma tendência). Para além das tendências, o questionário tinha também questões de caracterização dos participantes, nomeadamente idade, sexo, habilitações, distrito de residência, título profissional, experiência profissional e local/funções enquanto PF.

Procedimentos

Depois de finalizado, o questionário foi divulgado através de 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. Diversas escolas de formação técnica na área do Fitness (com cursos de especialização tecnológica [CET] de TEF) foram também contactadas, assim 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).

No presente estudo transversal, os dados foram recolhidos entre 1 de maio e 18 de junho de 2024 (aproximadamente 8 semanas), através da plataforma online SurveyMonkey, à qual os respondentes acediam através de um link.

Análise estatística

Efetuiu-se a estatística descritiva dos valores obtidos nas tendências, nomeadamente média (M) e desvio padrão (DP). Considerou-se a normalidade dos dados e foram utilizados testes paramétricos, considerando a dimensão da amostra (Pestana & Gageiro, 2014). Nas comparações, nomeadamente do sexo feminino com o sexo masculino, “Exercer funções” com “Não exercer funções” enquanto PF e portadores do título profissional de DT, TEF e Sem título, foi utilizado o teste-t para dois grupos e a ANOVA para três ou mais grupos, 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 de efeito (effect sizes) através do d de Cohen (Cohen, 1988, 1992) nos testes-t, ou η^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, para o teste-t: $<0,20$ muito pequeno; $\geq 0,20$ e $< 0,50$ pequeno; $\geq 0,50$ e $< 0,80$ médio; $\geq 0,80$ grande (López-Martín & Ardura-Martínez, 2023). Para verificação dos tamanhos de efeito na ANOVA foram utilizados os valores de corte: $<0,01$ muito pequeno; $\geq 0,01$ e $< 0,05$ pequeno; $\geq 0,06$ e $< 0,13$ médio; $\geq 0,14$ grande (López-Martín & Ardura-Martínez, 2023). Todos os testes foram realizados recorrendo ao software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 29.

Resultados

O infográfico, apresentado na figura 1, releva as 20 principais tendências do Fitness em Portugal para 2025. Destaca-se, no *Top 5*, a manutenção do “PT” em 1.º lugar das tendências, tal como no ano de 2024, assim como a entrada do “Exercício para a saúde mental” no *Top 10*.

Figura 1. Infográfico Top 20 de Tendências do Fitness em Portugal para 2025



A tabela 2 apresenta os resultados das tendências do Fitness em Portugal para 2025, pela ordem que ocupam, juntamente com os valores da média e desvio padrão que apresentaram. Representam-se também, nesta tabela, as alterações no *ranking* das tendências relativamente ao ano de 2024.

Tabela 2. Tendências do Fitness 2025

Ranking	Ranking em relação a 2024	Tendência	Média±Desvio Padrão
1	=	Treino personalizado (personal training – PT)	8,23±1,73
2	=	Empregar profissionais de Fitness certificados	8,15±2,21
3	=	Exercício para perda de peso	8,11±1,85
4	▲	Pilates	7,93±1,99
5	=	Treino de força tradicional (com pesos livres)	7,78±1,85
6	▲	Programas de Fitness para idosos	7,58±2,10
7	▼	Treino personalizado para pequenos grupos (small group PT)	7,50±1,95
8	▲	Exercício para a saúde mental	7,37±2,28
9	▲	Aulas de grupo	7,37±2,17
10	▲	Treino funcional	7,36±2,06
11	=	Atividades no exterior (outdoor)	7,33±1,86
12	▼	Fitness pré e pós-parto	7,31±2,15
13	▼	Equipas de trabalho multidisciplinares	7,25±2,32
14	▼	Exercício como medicina (exercise is medicine)	7,19±2,33
15	▲	Treino intervalado de alta intensidade (HIIT)	7,09±1,93
16	▲	Estúdios de Fitness tipo boutique	7,03±2,36
17	▲	Crosstraining	7,02±2,15
18	▲	Wearable technology (tecnologia “vestível”)	7,00±2,47
19	▼	Treino com o peso corporal	6,95±2,07
20	▼	Desenvolvimento de jovens atletas	6,94±2,21
21	▼	Estilo de vida como medicina	6,93±2,30
22	-	Exercício para tratamento do cancro	6,90±2,60
23	▲	Treino em circuito	6,86±2,05
24	▲	Medição de resultados	6,82±2,26
25	▲	Treino personalizado online (PT online)	6,79±2,45
26	▼	Exercício para a saúde das crianças	6,78±2,42
27	▲	Aplicações (apps) de exercício para telemóveis/smartphones	6,76±2,43
28	▲	Ginásios low cost (baixo custo)	6,72±2,45
29	▼	Reembolso para Profissionais Exercício Qualificados	6,69±2,83
30	=	Treino do core	6,58±2,17
31	▲	Health club&spa	6,55±2,23
32	▼	Wellness coaching	6,54±2,25
33	-	Centros de medicina no Fitness	6,53±2,44
34	▼	Clubes desportivos/recreativos	6,41±2,12
35	▼	Yoga	6,37±2,47
36	▲	Treino de alongamento/flexibilidade	6,36±2,31
37	▼	Fitness influencers	6,25±2,71
38	▼	Promoção da saúde e bem-estar no local de trabalho	6,23±2,49
39	▼	Subscrição de Serviços	6,10±2,35
40	▲	Hidroginástica	5,98±2,25
41	▼	Boxing, kickboxing, and mixed martial arts	5,95±2,15
42	=	Ginásio em casa (home exercise gyms)	5,92±2,52
43	▲	Treino orientado por dados tecnológicos	5,84±2,49
44	▲	Libertação miofascial	5,73±2,43
45	▼	Ginásios sustentáveis ou EcoGyms	5,72±2,58
46	=	Aulas online em direto ou gravado (diferido)	5,71±2,42
47	=	Treino pliométrico	5,62±2,24
48	▼	Exercícios baseados na dança	5,54±2,40
49	-	Terapias de calor e frio	5,13±2,41
50	=	Treino com realidade virtual	4,72±2,55
51	▼	Treino com electroestimulação	4,66±2,46

= Manteve-se igual ao ranking em relação a 2024; ▲Subiu no ranking em relação a 2024; ▼Desceu no ranking em relação a 2024; - Tendência apenas de 2025;

Na figura 2 estão representados os lugares ocupados pelas tendências relativamente aos vários grupos considerados para as comparações. Pode notar-se que 15 tendências representam o Top 10 de todos os grupos.



Figura 2. Infográfico dos vários grupos comparados com Top 10 de Tendências do Fitness em Portugal para 2025



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

Comparando a opinião dos respondentes do sexo feminino com os respondentes do sexo masculino (tabela 3), foram verificadas 30 diferenças significativas. Com exceção das tendências “Pilates”, “Yoga” e “Exercícios baseados na dança”, que possuíam tamanhos de efeito médios, todas as outras diferenças apresentaram tamanhos de efeito muito pequenos ou pequenos.

Tabela 3. Tendências do Fitness para 2025, em Portugal, no sexo feminino e masculino: caracterização e comparação

	Sexo feminino (n=261) M±DP	Sexo masculino (n=287) M±DP	Teste t p	Effect Sizes
Estúdios de Fitness tipo <i>boutique</i>	7,15±2,23	6,92±2,46	,13	,10
<i>Health club&spa</i>	6,70±2,13	6,39±2,30	,05*	,14
Ginásio em casa (<i>home exercise gyms</i>)	5,99±2,43	5,87±2,60	,28	,05
Ginásios <i>low cost</i> (baixo custo)	6,76±2,38	6,71±2,51	,40	,02
Centros de Medicina no Fitness	6,97±2,25	6,13±2,53	,00*	,35
Treino personalizado <i>online</i> (PT <i>online</i>)	7,16±2,28	6,44±2,54	,00*	,30
Promoção da saúde e bem-estar no local de trabalho	6,43±2,43	6,03±2,51	,03*	,16
Empregar profissionais de Fitness certificados	8,20±2,10	8,10±2,31	,30	,04
<i>Fitness influencers</i>	6,40±2,63	6,12±2,79	,12	,10
Reembolso para profissionais de exercício qualificados	6,90±2,78	6,49±2,87	,04*	,15
Equipas de trabalho multidisciplinares	7,42±2,25	7,12±2,35	,06	,13
Subscrição de serviços	6,08±2,29	6,10±2,41	,45	,01
Exercício para tratamento de cancro	7,29±2,40	6,54±2,71	,00*	,29
Exercício para a saúde das crianças	7,01±2,35	6,57±2,45	,02*	,18
Programas de Fitness para idosos	7,72±1,95	7,43±2,23	,05*	,14
Fitness pré e pós-parto	7,85±1,82	6,83±2,29	,00*	,49
Desenvolvimento de jovens atletas	6,93±2,08	6,92±2,33	,48	,00
Treino com o peso corporal	7,20±1,95	6,71±2,16	,00*	,24
<i>Boxing, kickboxing, and mixed martial arts</i> (MMA)	5,87±2,00	6,01±2,28	,23	,06
Treino em circuito	6,95±2,08	6,77±2,02	,15	,09
Treino com electroestimulação	4,94±2,38	4,40±2,50	,00*	,22
Treino funcional	7,58±1,94	7,15±2,15	,01*	,21
Treino intervalado de alta intensidade (HIIT)	7,05±1,99	7,16±1,91	,25	,06
Pilates	8,47±1,63	7,45±2,15	,00*	,53
Treino pliométrico	5,67±2,06	5,59±2,39	,34	,03
Treino de força tradicional (com pesos livres)	7,62±1,82	7,91±1,88	,04*	,15
Treino com realidade virtual	4,92±2,46	4,53±2,61	,04*	,15
<i>Yoga</i>	7,00±2,25	5,79±2,53	,00*	,50
Treino orientado por dados tecnológicos	5,92±2,37	5,78±2,59	,26	,05
Aplicações (Apps) de exercício para telemóveis/ <i>smartphones</i>	6,93±2,32	6,59±2,51	,05*	,14
Aulas <i>online</i> em direto ou gravado (diferido)	6,10±2,33	5,33±2,43	,00*	,32
<i>Wearable technology</i> (tecnologia “vestível”)	7,05±2,49	6,94±2,46	,30	,05
Hidroginástica	6,23±2,11	5,75±2,34	,01*	,22
Exercício para a saúde mental	7,65±2,22	7,13±2,29	,00*	,23
Exercício para perda de peso	8,15±1,71	8,08±1,97	,33	,04
Exercício como medicina (<i>exercise is medicine</i>)	7,41±2,20	6,98±2,43	,02*	,19
<i>Wellness coaching</i> (treinador de saúde/bem-estar)	6,65±2,21	6,40±2,27	,10	,11
Estilo de vida como medicina	7,11±2,25	6,78±2,32	,05*	,14
Atividades no exterior (<i>outdoor</i>)	7,43±1,77	7,22±1,93	,10	,11
Treino personalizado (<i>personal training</i> - PT)	8,18±1,64	8,26±1,81	,30	,04

Treino personalizado para pequenos grupos (<i>small group</i> PT)	7,66±1,82	7,37±2,04	,04*	,15
Clubes desportivos/recreativos	6,53±1,96	6,28±2,27	,09	,12
Terapias de calor de frio	5,26±2,36	5,00±2,46	,11	,11
Libertação miofascial	5,93±2,28	5,55±2,54	,03*	,16
Treino de alongamento/flexibilidade	6,77±2,17	5,99±2,36	,00*	,34
Aulas de grupo	7,59±1,97	7,16±2,33	,01*	,20
Crosstraining	7,20±2,02	6,87±2,23	,04*	,15
Ginásios sustentáveis ou <i>EcoGyms</i>	5,93±2,46	5,51±2,68	,03*	,16
Medição de resultados	6,93±2,16	6,70±2,35	,12	,10
Treino do core	6,77±2,05	6,41±2,24	,03*	,17
Exercícios baseados na dança	6,14±2,23	4,95±2,40	,00*	,51

*: $p \leq 0,05$; M: média; DP: desvio padrão

Valores de corte *Effect Sizes*: <0,20 muito pequeno; $\geq 0,20$ e <0,50 pequeno; $\geq 0,50$ e <0,80 médio; $\geq 0,80$ grande

Na comparação dos respondentes que Exercem funções com os que Não exercem funções (tabela 4), verificarm-se diferenças significativas em 12 das 51 tendências, sendo todas com tamanhos de efeito pequenos ou muito pequenos.

Tabela 4. Tendências do Fitness para 2025, em Portugal, de quem estava e de quem não estava a exercer funções enquanto PF: caracterização e comparação

Tendências	Exerce funções enquanto PF (n=349)	Não exerce funções enquanto PF (n=192)	Teste t p	Effect Sizes
	M±DP	M±DP		
Estúdios de Fitness tipo boutique	7,14±2,37	6,83±2,32	,07	,13
Health club & spa	6,48±2,21	6,63±2,26	,24	,06
Ginásio em casa (home exercise gyms)	5,77±2,49	6,24±2,52	,02*	,19
Ginásios low cost (baixo custo)	6,66±2,43	6,85±2,51	,20	,08
Centros de Medicina no Fitness	6,60±2,46	6,39±2,40	,17	,09
Treino personalizado online (PT online)	6,71±2,50	6,92±2,36	,18	,08
Promoção da saúde e bem-estar no local de trabalho	6,09±2,53	6,47±2,37	,04*	,15
Empregar profissionais de Fitness certificados	8,17±2,26	8,10±2,12	,37	,03
Fitness influencers	6,23±2,71	6,28±2,73	,41	,02
Reembolso para profissionais de exercício qualificados	6,65±2,92	6,73±2,68	,37	,03
Equipas de trabalho multidisciplinares	7,34±2,33	7,11±2,26	,13	,10
Subscrição de serviços	5,95±2,42	6,33±2,24	,04*	,16
Exercício para tratamento de cancro	6,99±2,58	6,74±2,61	,15	,10
Exercício para a saúde das crianças	6,84±2,36	6,66±2,50	,20	,08
Programas de Fitness para idosos	7,62±2,02	7,49±2,25	,25	,06
Fitness pré e pós-parto	7,50±2,05	7,02±2,26	,01*	,23
Desenvolvimento de jovens atletas	6,97±2,14	6,80±2,34	,20	,08
Treino com o peso corporal	6,95±2,06	6,94±2,07	,48	,01
Boxing, kickboxing, and mixed martial arts (MMA)	5,83±2,14	6,14±2,18	,06	,14
Treino em circuito	6,87±2,06	6,83±2,00	,41	,02
Treino com electroestimulação	4,36±2,36	5,15±2,51	,00*	,33
Treino funcional	7,40±2,13	7,31±1,91	,33	,04
Treino intervalado de alta intensidade (HIIT)	7,10±1,96	7,11±1,82	,48	,00
Pilates	8,11±1,97	7,65±1,95	,00*	,24
Treino pliométrico	5,60±2,24	5,64±2,24	,42	,02
Treino de força tradicional (com pesos livres)	7,85±1,79	7,63±1,97	,11	,12
Treino com realidade virtual	4,60±2,47	4,85±2,68	,14	,10
Yoga	6,44±2,39	6,27±2,61	,22	,07
Treino orientado por dados tecnológicos	5,62±2,50	6,22±2,43	,00*	,25
Aplicações (Apps) de exercício para telemóveis/smartphones	6,70±2,36	6,85±2,55	,23	,06
Aulas online em direto ou gravado (diferido)	5,68±2,35	5,75±2,51	,38	,03
Wearable technology (tecnologia "vestível")	7,04±2,49	6,90±2,44	,25	,06
Hidroginástica	6,02±2,20	5,97±2,33	,40	,02
Exercício para a saúde mental	7,49±2,29	7,20±2,21	,08*	,13
Exercício para perda de peso	8,14±1,85	8,09±1,84	,37	,03
Exercício como medicina (Exercise is Medicine)	7,35±2,34	6,92±2,30	,02*	,18
Wellness Coaching (treinador de saúde/bem-estar)	6,52±2,21	6,56±2,31	,42	,02
Estilo de vida como medicina	7,03±2,29	6,80±2,29	,13	,10
Atividades no exterior (outdoor)	7,29±1,92	7,39±1,72	,27	,05
Treino personalizado (personal training - PT)	8,40±1,67	7,92±1,80	,00*	,28
Treino personalizado para pequenos grupos (<i>small group</i> PT)	7,68±1,85	7,19±2,06	,00*	,25
Clubes desportivos/recreativos	6,33±2,17	6,52±2,04	,16	,09
Terapias de calor de frio	5,04±2,38	5,24±2,45	,17	,08
Libertação miofascial	5,68±2,39	5,79±2,49	,31	,05
Treino de alongamento/flexibilidade	6,38±2,30	6,35±2,28	,44	,01
Aulas de grupo	7,55±2,09	7,04±2,26	,00*	,24
Crosstraining	7,01±2,14	7,05±2,14	,40	,02

Ginásios sustentáveis ou EcoGyms	5,65±2,56	5,80±2,65	,26	,06
Medição de resultados	6,83±2,25	6,82±2,28	,47	,01
Treino do core	6,58±2,21	6,59±2,05	,47	,01
Exercícios baseados na dança	5,54±2,33	5,53±2,50	,47	,01

*: $p \leq 0,05$; M: média; DP: desvio padrão; PF: Profissionais de Fitness; Valores de corte Effect Sizes: $< 0,20$ muito pequeno; $\geq 0,20$ e $< 0,50$ pequeno; $\geq 0,50$ e $< 0,80$ médio; $\geq 0,80$ grande

Na tabela 5 apresenta-se a comparação dos respondentes que possuem o título de DT, TEF e Sem título (estudantes, formadores e gestores/coordenadores sem título, profissionais de saúde ligados ao exercício). Em relação a estes três grupos, existiram diferenças significativas em 10 das 51 tendências, todas com tamanhos de efeito pequenos ou muito pequenos, à exceção da tendência “Treino com electroestimulação”, com tamanho de efeito médio.

Tabela 5. Tendências do Fitness para 2025, em Portugal, de acordo com o título profissional: caracterização e comparação

Tendências	DT (n=175) M±DP	TEF (n=241) M±DP	Sem título (n=123) M±DP	ANOVA p	Effect Sizes
Estúdios de Fitness tipo boutique	7,30±2,42	6,93±2,34	6,83±2,29	,17	,02
Health club & spa	6,44±2,06	6,54±2,30	6,63±2,32	,26	,01
Ginásio em casa (home exercise gyms)	5,70±2,56	5,79±2,45	6,48±2,53	,41	,04
Ginásios low cost (baixo custo)	6,50±2,48	6,77±2,44	7,00±2,44	,21	,02
Centros de Medicina no Fitness	6,67±2,36	6,46±2,51	6,36±2,42	,52	,02
Treino personalizado online (PT online)	6,55±2,47	6,89±2,44	6,80±2,42	,36	,02
Promoção da saúde e bem-estar no local de trabalho	6,19±2,38	6,00±2,60	6,63±2,30	,07	,03
Empregar profissionais de Fitness certificados	8,19±2,36	8,09±2,28	8,16±1,88	,90	,01
Fitness influencers	5,98±2,61	6,39±2,80	6,28±2,69	,30	,02
Reembolso para profissionais de exercício qualificados	6,95±2,76	6,43±3,03	6,72±2,53	,18	,02
Equipas de trabalho multidisciplinares	7,47±2,21	7,14±2,43	7,10±2,22	,26	,02
Subscrição de serviços	6,10±2,24	5,83±2,51	6,48±2,14	,04 ^{*2}	,03
Exercício para tratamento de cancro	7,07±2,46	6,82±2,70	6,72±2,61	,46	,02
Exercício para a saúde das crianças	6,85±2,34	6,74±2,44	6,64±2,46	,76	,01
Programas de Fitness para idosos	7,64 ±1,95	7,56±2,12	7,39±2,29	,60	,01
Fitness pré e pós-parto	7,18 ±2,10	7,58±2,06	6,97±2,30	,02 ^{*2}	,04
Desenvolvimento de jovens atletas	6,67 ±2,07	7,01±2,27	7,01±2,30	,25	,04
Treino com o peso corporal	6,74±2,13	7,04±2,02	6,98±2,00	,33	,02
Boxing, kickboxing, and mixed martial arts (MMA)	5,76±2,06	5,94±2,15	6,16±2,28	,28	,02
Treino em circuito	6,65±2,08	7,02±2,08	6,73±1,86	,15	,03
Treino com electroestimulação	4,25±2,19	4,44±2,45	5,54±2,55	,01 ^{*2,3}	,08
Treino funcional	7,13±2,26	7,52±2,00	7,33±1,81	,15	,03
Treino intervalado de alta intensidade (HIIT)	6,90±1,96	7,34±1,91	6,89±1,80	,03 ^{*1,3}	,04
Pilates	7,99±1,94	8,06±1,94	7,61±2,09	,11	,03
Treino pliométrico	5,45±2,28	5,65±2,26	5,76±2,16	,45	,02
Treino de força tradicional (com pesos livres)	7,87±1,72	7,76±1,90	7,67±1,96	,63	,01
Treino com realidade virtual	4,94±2,41	4,37±2,48	4,92±2,80	,04 [*]	,03
Yoga	6,26±2,39	6,45±2,45	6,37±2,63	,74	,03
Treino orientado por dados tecnológicos	5,93±2,46	5,52±2,53	6,23±2,42	,03 ^{*2}	,01
Aplicações (Apps) de exercício para telemóveis/smartphones	6,64±2,27	6,90±2,45	6,60±2,60	,41	,02
Aulas online em direto ou gravado (diferido)	5,39±2,26	5,99±2,46	5,56±2,51	,03	,04
Wearable technology (tecnologia “vestível”)	6,94±2,36	7,14±2,60	6,69±2,45	,26	,02
Hidroginástica	5,79±2,17	6,02±2,24	6,20±2,33	,29	,02
Exercício para a saúde mental	7,28±2,22	7,45±2,36	7,33±2,16	,74	,01
Exercício para perda de peso	7,84±1,98	8,26±1,73	8,19±1,84	,06	,03
Exercício como medicina (Exercise is Medicine)	7,56±2,15	7,14±2,44	6,68±2,30	,01 ^{*3}	,05
Wellness Coaching (treinador de saúde/bem-estar)	6,25±2,14	6,66±2,31	6,59±2,22	,16	,03
Estilo de vida como medicina	7,09±2,16	6,92±2,39	6,74±2,25	,43	,03
Atividades no exterior (outdoor)	7,02±1,94	7,43±1,80	7,49±1,79	,04 [*]	,02
Treino personalizado (personal training - PT)	8,37±1,68	8,21±1,74	8,00±1,78	,20	,02
Treino personalizado para pequenos grupos (small group PT)	7,64±1,70	7,50±2,02	7,22±2,10	,18	,02
Clubes desportivos/recreativos	6,17±1,95	6,39±2,24	6,65±2,10	,16	,03
Terapias de calor de frio	4,87±2,22	5,20±2,53	5,28±2,45	,26	,02
Libertação miofascial	5,27±2,35	5,91±2,37	5,98±2,60	,01 ^{*1,3}	,04
Treino de alongamento/flexibilidade	6,01±2,23	6,54±2,35	6,43±2,24	,06	,03
Aulas de grupo	7,23±2,10	7,73±2,03	6,82±2,40	,01 ^{*2}	,03
Crosstraining	6,83±2,14	7,13±2,11	7,02±2,20	,37	,02
Ginásios sustentáveis ou EcoGyms	5,73±2,45	5,56±2,67	5,85±2,60	,55	,01
Medição de resultados	6,73±2,23	6,84±2,29	6,85±2,26	,85	,01
Treino do core	6,18±2,23	6,76±2,13	6,77±2,02	,01	,04
Exercícios baseados na dança	5,24±2,31	5,75±2,36	5,48±2,51	,10	,03

*: $p \leq 0,05$; 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



Para finalizar, na tabela 6 é apresentado o Top 10 relativo ao presente estudo, ao estudo espanhol das tendências para 2025 e ao estudo mundial das tendências para 2025.

Tabela 6. Top 10 das Tendências do Fitness 2025 em Portugal, Espanha, Estudo Mundial e Europeu do ACSM

Posição Top 10	Tendências 2025 Portugal (presente estudo)	Tendências 2025 Espanha (Newsome, et al., 2024)	Tendências 2025 mundiais (Newsome, et al., 2024)
1	PT	Exercício para perda de peso	Wearable Techonogy
2	Empregar PF certificados	PT	Aplicações (apps) de exercício para telemóveis/smartphones
3	Exercício para perda de peso	PT para pequenos grupos	Programas de Fitness para idosos
4	Pilates	Treino funcional de alta intensidade ¹	Exercício para perda de peso
5	Treino de força tradicional (pesos livres)	Programas de Fitness para idosos	Treino de força tradicional (com pesos livres)
6	Programas de Fitness para idosos	Treino intervalado de alta intensidade (HIIT)	Treino intervalado de alta intensidade (HIIT)
7	PT para pequenos grupos	Treino funcional	Aulas online em direto ou gravado (diferido)
8	Exercício para a saúde mental	Aplicações (apps) de exercício para telemóveis/smartphones	Exercício para a saúde mental
9	Aulas de grupo	Treino de força tradicional (com pesos livres)	Treino funcional
10	Treino funcional	Dieta e programas de nutrição ¹	Wellness Coaching

¹Tendência acrescentada no estudo espanhol; PF: Profissionais de Fitness; PT: Treino Personalizado (Personal Trainer)

Discussão de resultados

O presente estudo tem como principal objetivo conhecer quais as tendências do Fitness em Portugal para 2025, sendo que este conhecimento pode contribuir para dar uma melhor resposta aos desafios da indústria do Fitness, através de uma mais adequada atuação dos diversos stakeholders, nomeadamente TEFs, DTs, ginásios/health clubs, empresas de equipamentos/materiais e recursos digitais, empresas de formação técnica e entidades de formação superior e seus formadores/professores. Objetiva-se também comparar a opinião de grupos acerca das tendências considerando diferentes títulos de PF, Exerce Funções e Não Exerce Funções enquanto PF, e sexos, e ainda confrontar os resultados deste estudo com os resultados das tendências do Fitness em Portugal de 2024 e os resultados do estudo espanhol e mundial de 2025.

Relativamente à lista das tendências do Fitness em Portugal para 2025 (tabela 2), verifica-se que, pelo segundo ano consecutivo, o “Treino personalizado” ocupa o 1.º lugar das tendências para 2025. Estes dados sustentam a representação que este serviço ocupa no setor do Fitness, assim como valorizam a sua importância para os clientes. No barómetro do Fitness 2022 em Portugal (Pedragosa et al., 2023), da Portugal Activo, o serviço de PT representava a 2.ª maior fonte de receitas dos ginásios/health clubs (cerca de 13%) e o número de estúdios de treino personalizado também aumentou, prevendo-se que continue a crescer. O treino personalizado é caracterizado por uma interação individualizada com os clientes, indo ao encontro das suas necessidades e objetivos e possuindo, normalmente, uma elevada especificidade nos processos de avaliação, prescrição e acompanhamento das sessões de treino, em função de necessidades individuais dos clientes. Esse maior acompanhamento individualizado poderá resultar na melhoria da saúde, bem-estar e/ou performance dos clientes que procuram este serviço (Teixeira et al., 2021), podendo ser essa a razão para que seja, uma vez mais, a principal tendência do Fitness em Portugal. A motivação dos clientes e o facto de praticarem atividades que lhe sejam mais prazerosas é também muito importante para a fidelização dos clientes (Braga-Pereira et al., 2024). Considerando que a intervenção do Personal Trainer é feita de forma individualizada, a possibilidade de motivar o cliente e realizar atividades que vão ao encontro dos seus gostos pessoais e necessidades é maior, dado que o PF pode focar a sua atenção apenas num indivíduo, sendo mais difícil fazer isso quando o treino é realizado em sala de exercício ou na realização de aulas de grupo.

A 2.ª tendência identificada pelos participantes deste estudo foi “Empregar PF certificados”. Esta tendência continua a ser apontada como muito importante para o setor, mantendo a posição de 2024. Considerando a importância que os PF têm na adesão e fidelização dos clientes em Portugal (Braga-Pereira et al., 2024; Rodrigues et al., 2020;), é de extrema importância que estes sejam qualificados e estejam preparados para desempenhar o melhor possível as suas funções. As próprias figuras de PF descritas na

chamada “Lei dos Ginásios”, de 2012 (Decreto-lei n.º 39/2012, de 28 de agosto) têm sido alvo de diversos estudos e publicações (Franco, 2019; Teixeira et al., 2024; Valagão, 2022), chamando a atenção para a necessidade da atualização desta regulamentação, até porque em Portugal continental, Açores e Madeira, existe a chamada “tripla legislação” onde figuram três enquadramentos legais diferentes, em cada um dos referidos territórios, para a atuação dos PF. Realça-se, contudo, que esta tendência ocupa o Top 10 para 2025 apenas em Portugal e Austrália (Newsome, et al., 2024b), o que revela diferentes preocupações com a certificação e valorização destes profissionais, refletindo também legislações diferentes desta profissão nos diferentes países.

A tendência “Exercício para perda de peso” ocupa o 3.º lugar em 2025, mantendo a posição relativamente a 2024. O Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) 2022-2023, da Direção Geral da Saúde, releva que um em cada dois adultos tem excesso de peso e um em cada cinco adultos é obeso (PNPAS, 2022). O mesmo relatório refere, ainda, que o gasto do setor da saúde com as doenças relacionadas com o excesso de peso equivale a 207 euros anuais por adulto e prevê que, entre 2020 e 2025, as doenças associadas ao excesso de peso possam contribuir para a diminuição da esperança média de vida em cerca de 2,2 anos, tendo um impacto social e económico muito elevado (WOA, 2023). Considerando os elevados números de excesso de peso e obesidade em Portugal e que o exercício físico pode ter um papel fundamental na diminuição do peso e melhoria da composição corporal (Bellicha et al., 2021), esta tendência é, de facto, muito relevante, justificando-se a sua inclusão no top 3.

A tendência “Pilates” continua a subir no ranking desde 2024, sendo que nesse ano ocupava o 6.º lugar e agora ocupa o 4.º. São reconhecidos, na literatura, os benefícios associados a este tipo de prática (Wells et al., 2014; Fangyi et al., 2024). Segundo a IHRSA (atual Health & Fitness Association) e a Global Health & Fitness Alliance (2022), tem-se verificado uma evolução dos ginásios tradicionais, para os estúdios de treino personalizado e boutiques de Fitness. Considerando que, para além dos ginásios tradicionais, os estúdios de treino personalizado (Pedragosa & Cardadeiro, 2021) e as boutiques de Fitness (Pedragosa et al., 2023) oferecem, muitas vezes, a atividade de Pilates, ou até oferecem apenas a atividade de Pilates, a qual é propensa a ser praticada individualmente ou em pequenos grupos, no solo ou em máquinas específicas da modalidade, o crescimento destas instalações de pequena dimensão pode ter potenciado a tendência “Pilates” em Portugal.

A tendência “Treino de força tradicional” fecha o Top 5 de 2025, mantendo o lugar do ano transato. As máquinas e materiais para a realização de treino de força existiam, em 2024, em cerca de 80% dos ginásios/health clubs em Portugal, sendo o 3.º serviço mais oferecido nestas instalações (Pedragosa & Ferreira, 2024), o que pode justificar a sua importância. Existe, também, cada vez mais evidência científica acerca dos benefícios deste tipo de treino ao longo da vida (ACSM, 2021; World Health Organization, 2020) e a importância que pode ter no desempenho físico, composição corporal e autoestima, independência funcional, controlo do movimento, prevenção de diabetes tipo 2 e colesterol, assim como no desenvolvimento da massa óssea e até capacidades cognitivas, entre outros (Westcott, 2012). Estes benefícios podem justificar com que seja cada vez mais praticado, seja em contexto de sala de exercício ou treino personalizado.

Considerando o Top 5 das tendências do Fitness para Portugal, verifica-se consistência em relação aos anos anteriores, mantendo quatro das cinco tendências, exatamente nas mesmas posições. Este facto pode revelar que existe em Portugal a valorização destas tendências de forma objetiva e constante, sendo que devem ser consideradas, pelo mercado do Fitness, como áreas prioritárias de atenção e potencial investimento.

Em relação ao Top 10 verifica-se que, à exceção das tendências “Exercício para a saúde mental” (que tinha ocupado a 15.ª posição em 2024 e que agora surge na 8.ª) e “Treino funcional” (que tinha sido 16.ª em 2024 e agora surge na 10.ª), todas as outras tendências já faziam parte do Top 10, ainda que com ligeiras alterações nas posições que ocupam. Relativamente ao “Exercício para a saúde mental”, salienta-se o facto da promoção da saúde mental se enquadrar como uma das metas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas para 2030 (Centro de Informação Regional das Nações Unidas para a Europa Ocidental, 2016). Existe já uma certificação para PF de “Mental Well-Being” (Mental Wellbeing Association, 2024) e cursos para promotores de estilos de vida saudáveis que integram o tema “Mindset is medicine” (e.g., New Health, 2024). No que concerne ao “Treino funcional”, realça-se o facto desta tendência ter também subido no ranking mundial do Fitness para 2025 (Newsome et al., 2024b), tendo passado a integrar o Top 10, tal como em Portugal. Segundo

Newsome et al. (2024b), o “Treino funcional” é particularmente importante para profissionais de exercício que trabalham com idosos ou populações clínicas, no sentido de se realizar exercício que contribui para a melhoria da funcionalidade e qualidade de vida ao longo do tempo. Tal como no top 5, a estabilidade encontrada no top 10 das tendências do Fitness em Portugal pode levar à conclusão de que, de facto, estas tendências são muito valorizadas continuamente no mercado do Fitness em Portugal, devendo ser alvo de atenção dos diversos stakeholders.

Nas comparações efetuadas pode observar-se, na tabela 3, os resultados do sexo feminino e masculino, e as diferenças das médias atribuídas pelos mesmos relativamente a cada tendência. Para o ano 2025 existem 30 diferenças considerando o sexo, em 51 possíveis, sendo que as tendências “Pilates”, “Yoga”, e “Exercícios baseados na dança” apresentam tamanhos de efeito médio, possuindo todas as outras tamanhos de efeito pequenos. À semelhança de todos os outros anos em que foi realizado o estudo, existem bastantes diferenças entre sexos, apesar de serem maioritariamente com tamanhos de efeito pequenos. Este facto releva perceções e valorizações diferentes das tendências em função do sexo, principalmente nas três tendências com tamanhos de efeito médios, em que o sexo feminino atribuiu maior importância. Existem algumas evidências que apontam para o facto das mulheres praticarem mais este tipo de atividades, nomeadamente Pilates (Freitas et al., 2019) e Yoga (Gordia et al., 2024), sendo necessários mais dados sobre o perfil de quem adere e frequenta este tipo de serviços em ginásios/health clubs em Portugal.

Quando se compararam os respondentes que “Exercem funções enquanto PF” com os que “Não exercem funções” enquanto PF (tabela 4), verificou-se que existem 12 diferenças em 51 possíveis. Dessas 12 diferenças existem cinco com tamanhos de efeito muito pequenos. As restantes sete, revelam tamanhos de efeito pequenos, sendo que nas tendências “Pilates”, “Fitness pré e pós-parto”, “PT”, “PT para pequenos grupos” e “Aulas de grupo”, os PF que “Exercem funções” atribuíram pontuações mais elevadas, enquanto as tendências relativas a “Treino com electroestimulação” e “Treino orientado por dados tecnológicos”, obtiveram maiores pontuações dos PF que “Não exercem funções”. A percepção dos PF que exercem funções pode levar a uma maior valorização dos serviços que efetivamente existem mais e são mais valorizados pelos clientes e tal facto verifica-se no presente estudo. No ano de 2024 tinham existido nove diferenças significativas na comparação destes grupos, um valor aproximado ao do presente estudo.

Na comparação das tendências considerando quem possui o título de “DT”, “TEF” e “Sem título” (Tabela 5), existem diferenças significativas em 10 das 51 tendências, nomeadamente “Subscrição de serviços”, “Fitness pré e pós-parto”, “Treino orientado por dados tecnológicos”, “Aulas de grupo” e “Treino com electroestimulação”, com diferenças entre “TEF” e “Sem título”. O “Treino com electroestimulação” revela também diferenças entre “DT” e “Sem título”. As tendências “HIIT” e “Libertação miofascial” apresentam diferenças entre “DT” e “TEF”, e “DT” e “Sem título”. A tendência “Exercício como medicina” possui diferenças entre “DT” e “Sem título”. As outras duas tendências com diferenças significativas, nomeadamente “Treino com realidade virtual” e “Atividades outdoor” possuem diferenças apenas na generalidade dos três grupos e não em relação a grupos específicos. O facto de existirem menos diferenças entre os portadores de título de “DT” e “TEF”, comparando com os “DT” e “Sem título”, e “TEF” e “Sem Título”, pode ser justificado pelo facto dos PF que possuem título terem perceções mais semelhantes em relação às tendências do Fitness, comparando com aqueles que não possuem ainda título profissional para atuar no setor, e que são, na maioria dos participantes do presente estudo, estudantes desta área. No ano de 2024, nestes mesmos grupos, existiram diferenças em oito tendências, similar ao presente estudo, onde existiram 10 tendências significativamente diferentes.

Para finalizar é apresentado, na tabela 6, o Top 10 das tendências do Fitness 2025 em Portugal (presente estudo), Espanha e as que o ACSM considera mundiais, apesar de o número de participantes ser maioritariamente dos Estados Unidos da América (Newsome, et al., 2024b). No presente ano, o ACSM optou por não apresentar as tendências europeias, expondo apenas resultados relativamente a países como Austrália, Brasil, México, Irão, Portugal, Espanha, Turquia e Estados Unidos. Os resultados de Portugal vão, tal como nos últimos anos, mais ao encontro das tendências espanholas do que as consideradas mundiais. Comparando com as tendências espanholas, existem duas tendências iguais no Top 5, nomeadamente “Exercício para a perda de peso” e “PT” e mais quatro no Top 10, o que totaliza seis tendências coincidentes, apesar de ocuparem lugares diferentes. Já em relação às tendências mundiais, no Top 5

existem duas tendências iguais, nomeadamente “Exercício para perda de peso” e “Treino de força tradicional” e no Top 10 existem mais três tendências coincidentes. No Top 20 existem doze tendências coincidentes entre Portugal e Espanha e dez tendências coincidentes entre Portugal e as mundiais. Considerando que Portugal é um país vizinho de Espanha, com maiores similaridades em termos, por exemplo, de cultura da população, clima, organização do sistema de saúde, entre outras variáveis, considera-se normal que a valorização de determinadas tendências seja mais semelhante, sendo que estes resultados vão ao encontro dos obtidos nos últimos anos (Franco et al., 2021, 2022, 2023, 2024). No ano de 2023 foi realizado um estudo que comparou as tendências do Fitness em países do sul da Europa (Batrakoulis et al., 2023), verificando-se, também aí, bastantes similaridades, principalmente na valorização do serviço de PT. Realça-se que o “PT” é uma tendência que tem vindo a baixar no ranking mundial nos últimos dois anos (Newsome et al., 2024a, 2024b), mas com tendência a manter-se no Top em Portugal (Franco et al., 2024) e em Espanha.

Em relação à utilização da tecnologia, pelos resultados obtidos, parece que Portugal (ainda) não está tão direcionado para a tecnologia digital no Fitness como a nível mundial, uma vez que no Top 10 português não existe nenhuma tendência desta categoria, contrariamente às tendências mundiais, que têm três. Não obstante a tecnologia digital não se encontrar no Top 10 das tendências do Fitness para 2025 em Portugal, 49,9% dos ginásios/health clubs portugueses referem que nos seus serviços utilizam “Fitness Apps”, 43,5% têm “Aulas on-demand” (pré-gravadas), 33,4% têm “Aulas virtuais” (no ginásio), 29,5% têm “Aulas live” (streaming) e 25,6% utilizam “Tecnologia Wearable Fitness” (Pedragosa & Ferreira, 2024).

Em suma, a análise das tendências do Fitness em Portugal para 2025, revela um panorama dinâmico e em constante evolução, apontando, no entanto, para a consolidação de algumas preferências chave. O “Treino Personalizado (PT)”, a valorização de “Empregar PF certificados” e o foco no “Exercício para perda de peso” mantêm-se como prioridades face ao ano anterior, sublinhando a procura por orientação profissional qualificada e por resultados tangíveis, onde o reconhecimento da importância de profissionais certificados é um indicador positivo da maturidade do setor. O “Treino de força tradicional” também demonstra resiliência, indicando uma persistente procura por este tipo de atividade. A entrada do “Pilates” para o Top 5 representa uma novidade interessante, sugerindo um crescente interesse pela prática deste tipo de modalidade.

O setor do Fitness em Portugal tem um impacto significativo na sociedade, não só promovendo a saúde física e mental, mas também fomentando o convívio social e impulsionando a economia através da criação de empregos e do desenvolvimento de negócios locais. A adaptação contínua às novas tecnologias e às necessidades dos praticantes será crucial para consolidar o papel do Fitness como um pilar fundamental para a qualidade de vida dos portugueses. O conhecimento das tendências do Fitness constitui-se como mais um contributo para apoiar o desenvolvimento e evolução deste setor.

Conclusões

O estudo das tendências do Fitness em Portugal é realizado pela 5.^a vez consecutiva, existindo desde 2021. O presente estudo identificou as principais tendências do Fitness em Portugal para 2025, as quais são, em 1.^o lugar, “PT”, em 2.^o lugar “Empregar profissionais de Fitness certificados” e em 3.^o lugar “Exercício para perda de peso”, sendo este Top 3 exatamente igual ao identificado em 2024 (Franco et al., 2024). Em relação ao Top 10, existem apenas duas tendências que não são coincidentes relativamente ao ano anterior, nomeadamente “Exercício para a saúde mental” e “Treino funcional”.

No que se refere às comparações efetuadas entre grupos, relativamente à valorização das tendências, estas verificam-se maioritariamente entre os sexos feminino e masculino (30), sendo que no “Pilates”, “Yoga”, “Exercícios baseados na dança” e “Fitness pré e pós-parto”, as mulheres atribuíram valores significativamente superiores aos homens e com um tamanho de efeito moderado.

Nas comparações entre quem “Exerce funções” e “Não exerce funções”, assim como entre os portadores dos títulos de “TEF”, “DT” e “Sem título” existem 12 e 10 diferenças, respetivamente, com magnitudes pequenas ou muito pequenas, mostrando, tal como no estudo das tendências de 2024, que os grupos são relativamente similares no que concerne ao que consideram ser as tendências para 2025.



Quando confrontadas as tendências para 2025 de Portugal com Espanha e com as mundiais, verifica-se que existe mais similitude com Espanha, o que acompanha também os resultados obtidos nos últimos anos.

Considerando que este é o 5.º ano, consecutivo, em que existe este estudo em Portugal, é importante realçar que se nota alguma estabilidade na valorização das tendências, principalmente nos anos de 2023, 2024 e no presente ano de 2025. Pensa-se que esta estabilidade pode revelar um mercado já sem influências da pandemia COVID19, que marcou, devido às restrições impostas, os estudos de 2021 e 2022 (Franco et al., 2021, 2022). A continuidade deste estudo, em Portugal, permite revelar a especificidade da indústria do Fitness portuguesa, o que pode ser importante para que esta continue a crescer e a contribuir para um estilo de vida mais ativo e saudável da população portuguesa.

As limitações deste estudo passam pela amostra não ser representativa dos diversos intervenientes do setor do Fitness, sendo uma amostra por conveniência, e, também, pela apresentação das tendências já predefinidas no questionário, o que pode condicionar a opinião individual dos respondentes, não obstante o questionário possuir uma pergunta aberta para estes poderem indicar outras tendências que considerem existir.

Financiamento

Centro de Investigação e Inovação em 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 Sports Medicine (2021). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (11th Ed.). 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>
- Bellicha A, van Baak MA, Battista F, et al. (2021). Effect of exercise training on weight loss, body composition changes, and weight maintenance in adults with overweight or obesity: An overview of 12 systematic reviews and 149 studies. *Obesity Reviews*, 22(S4):e13256. <https://doi.org/10.1111/obr.13256>
- Braga-Pereira, R., Furtado, GE., Campos, F., Sampaio, AR. & Teques, P. (2024) Impact of Fitness coach behavior on exercise motivation, commitment, and enjoyment: A longitudinal study. *PLoS ONE* 19(12): e0310931. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0310931>
- Centro de Informação Regional das Nações Unidas para a Europa Ocidental (2016). *Guia sobre Desenvolvimento Sustentável - 17 objetivos para transformar o nosso mundo*. Centro de Informação Regional das Nações Unidas para a Europa Ocidental. <https://unric.org/pt/objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel/>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd 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 39/2012, de 28 de agosto. Diário da República n.º 166 - 1.ª Série.
- Direção Geral da Saúde (2022). *Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) 2022-2023*. Direção Geral da Saúde
- Direção Geral da Saúde (2022). *Programa Nacional para a promoção da atividade física*. Direção Geral da Saúde.
- EuropeActive (2023). *European Health & Fitness Market Report 2022 (EHFMR)*. Deloitte.
- EuropeActive (2024). *European Health & Fitness Market Report 2023 (EHFMR)*. Deloitte.

- Fangyi, L., Roxana, D. O. D., Kim, G. S., Chen, W., Yubin, Y. (2024). Effects of Pilates on Body Posture: A Systematic Review. *Archives of Rehabilitation Research and Clinical Translation*, 6(3), 100345. <https://doi.org/10.1016/j.arrct.2024.100345>
- Franco, S. (2019). Profissionais de Fitness – enquadramentos. *Journal of Sports Pedagogy and Research*, 6(1), 4-9. <https://doi.org/10.47863/KMPG3820>
- 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., Simões, V., Ramalho, F., Vieira, I., & Ramos, L. (2023). Tendências do Fitness em Portugal para 2023. *Retos*, 48, 401-412. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97094>
- Franco, S., Simões, V., Santos-Rocha, R., Vieira, I., Ramalho, F., & Ramos, L. (2024). Tendências do Fitness em Portugal para 2024. *Retos*, 57, 88-100. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.105198>
- Freitas, C., Deborah, C., Junior, N., Civile, V. (2024). Effects of the pilates method on kinesiphobia associated with chronic non-specific low back pain: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 24(3), 300-306. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.05.005>
- Gordia, A.P., Santos, Jaderson., Santos, A. J., Ribas, F. Galvão, H., Pereira, M., Santos, D., & De Quadros, T. M. B. (2022). Relação entre o perfil de adesão e as barreiras para a permanência no programa de extensão “Yoga: Awaken one”. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, 26(1). <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v26i1.2022.8245>
- Health & Fitness Association (2024). *2024 HFA Global Report*. Health & Fitness Publications. <https://www.healthandFitness.org/publications/the-2024-hfa-global-report/>
- IHRSA, & Global Health & Fitness Alliance (2022). Economic health & societal well-being: Quantifying the impact of the global health & Fitness sector. Deloitte Publications. <https://www.healthand-Fitness.org/publications/economic-health-societal-well-being-quantifying-the-impact-of-the-global-health-Fitness-sector/>
- Lobstein, T.R.; Jackson-Leach, J.; Powis, J.; Brinsden, H.; Gray, M. (2023). World Obesity Atlas 2023; World Obesity Federation, Ed.; World Obesity Federation: London, UK, 2023. Available online: <https://data.worldobesity.org/publications/?cat=19>
- López-Martín, E., & Ardura-Martínez, D. (2023). El tamaño del efecto en la publicación científica. *Educación XX1*, 26(1), 9-17. <http://doi.org/10.5944/educxx1.36276>
- Mental Wellbeing Association (2024, 04 de dezembro). *Mental Well-Being Certification for Fitness Professionals*. <https://www.mentalwellbeingassociation.org/Fitness>
- New Health (2024, 04 de dezembro). *Professionals - Healthy Lifestyle promoters for a healthier future!*. <https://new-health.eu/en/professionals>
- Newsome, A. M., Reed, R., Sansone, J., Batrakoulis, A., McAvoy, C. & Parrot, M. W. (2024a). 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>
- Newsome, A. M., Batrakoulis, A., Camhi, S., McAvoy, C., Sansone, J., & Reed, R. (2024b). 2025 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. *ACSM'S Health & Fitness Journal*, 28(6), 11-25. <http://doi.org/10.1249/FIT.0000000000001017>
- Pedragosa, V., & Cardadeiro, E., (2021). *Barómetro do Fitness em Portugal 2020*. PortugalActivo.
- Pedragosa, V., Cardadeiro, E., & Santos, A. (2023). *Barómetro do Fitness em Portugal 2022*. PortugalActivo.
- Pedragosa, V., F & Ferreira, A. (2024). *Barómetro do Fitness em Portugal 2023*. PortugalActivo.
- Pestana, M., & Gageiro, M. (2014). *Análise de dados em ciências sociais: a complementaridade do SPSS* (6.ª Ed.). Sílabo.
- Rodrigues, F., Monteiro, D., Teixeira, D. Cid, L. (2020). O papel dos instrutores de Fitness na adesão à prática de exercício físico em Portugal: a importância dos comportamentos de suporte e climas motivacionais. *Motricidade*, 16(4), 420-431. <https://doi.org/10.6063/motricidade.21120>
- Teixeira, D., Cerca, L., Bastos, V., Rodrigues, F., & Pereira, H. (2023). História do Fitness em Portugal: uma breve revisão das influências que moldaram o atual panorama nacional. *Motricidade*, 19(4), 2023. <https://doi.org/10.6063/motricidade.32045>



- Teixeira, D., Pereira, H., Sousa, A., Chaves, C., Ruivo, R., Asseisseira, P., Dias, A., Monteiro, & D. Cid, L. (2021). Treino Personalizado: recomendações para a leveação da qualidade do serviço prestado. *Motricidade*, 17(2), 95-103. <https://doi.org/10.6063/motricidade.21922>
- Teixeira, D., Sousa, A., Chaves, C., Ruivo, R., Dias, A., Asseiceira, P., Rodrigues, F., Monteiro, D., Cid, L., Bastos, V., Pedragosa, V., & Pereira, H. (2024). Direção técnica em ginásios e health clubs: um estudo exploratório sobre a perceção dos profissionais de exercício físico. *Motricidade*, 20(2), 157-167. <https://doi.org/10.6063/motricidade.30748>
- 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>
- Valagão, S. (2022). Enquadramento jurídico das habilitações técnicas dos diretores técnicos e técnicos de exercício físico em Portugal continental – opinião dos stakeholders do mercado do Fitness. [Dissertação de Mestrado]. Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Instituto Politécnico de Santarém.
- Veiga, O. L., Palos, J. & Valcarce-Torrente, M. (2024). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2022. *Retos*, 51, 1351-1363. <http://dx.doi.org/10.47197/retos.v51.101717>
- 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.v51.101717>
- Wellness Creative Co. (2024). *Fitness Industry Market Report 2024*. Wellness Creative Co.
- Wells, C., Kolt, G.S., Marshall, P., Hill, B., & Bialocerkowski, A. (2014). The Effectiveness of Pilates Exercise in People with Chronic Low Back Pain: A Systematic Review. *PLOS ONE*, 9(7): e100402. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0100402>
- Westcott, W. (2012). Resistance Training is Medicine: Effects of Strength Training on Health. *Current Sports Medicine Reports*, 11(4), 209-216. <http://doi.org/10.1249/JSR.0b013e31825dabb8>



World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization

Dados dos autores:

Susana Franco	sfranco@esdrm.ipsantarem.pt	Autor
Liliana Ramos	lilianaramos@esdrm.ipsantarem.pt	Autor
Isabel Vieira	isabelvieira@esdrm.ipsantarem.pt	Autor
Rita Santos-Rocha	ritasantosrocha@esdrm.ipsantarem.pt	Autor
Fátima Ramalho	fatimaramalho@esdrm.ipsantarem.pt	Autor
Vera Simões	verasimoes@esdrm.ipsantarem.pt	Autor