



Tendências do Fitness em Portugal para 2026

Fitness trends in Portugal for 2026

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}

¹ Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Instituto Politécnico de Santarém

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

³ Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

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

Corresponding author:
Liliana Ramos
lilianaramos@esdrm.ipsantarem.pt

Recebido: 19-01-26
Aceito: 12-03-26

Cómo citar na APA

Franco, S., Ramos, L., Vieira, I., Santos Rocha, R., Ramalho, F., & Simões, V. (2026). Tendências do Fitness em Portugal para 2026. *Retos*, 79, 240-258.
<https://doi.org/10.47197/retos.v79.118608>

Resumo

Introdução: O mercado do Fitness em Portugal possui o maior número de sempre de ginásios, praticantes, receita e taxa de penetração. Neste contexto, a produção de conhecimento sobre o setor representa uma mais-valia para todos os intervenientes.

Objetivo: Identificar as tendências do Fitness em Portugal para 2026; comparar a opinião entre grupos (género, título profissional e exercício ou não de funções) e confrontar os resultados de 2026 com 2025 e com os estudos espanhol e mundial de 2026.

Metodologia: Seguindo a metodologia do estudo “*Worldwide Fitness Trends*”, do *American College of Sports Medicine*, em Portugal, foi aplicado um questionário *online* composto por 55 tendências, preenchido por 630 profissionais de fitness, profissionais de saúde relacionados com o exercício e estudantes do setor.

Resultados: O *top 5* das tendências para 2026 em Portugal são: “Empregar profissionais de fitness certificados”, “Treino personalizado”, “Estúdios de fitness especializados”, “Programas de fitness para idosos” e “Exercício para a saúde mental”. No *top 10* observaram-se três novas entradas associadas ao exercício para controlo de doenças. As comparações entre grupos mostraram 13 diferenças entre géneros, 21 entre títulos profissionais, e 20 entre exercer ou não funções. Verificou-se ainda que três tendências do *top 10* português coincidem com as de Espanha e com as do *ranking* mundial.

Discussão/Conclusões: O mercado português continua a valorizar fortemente a contratação de profissionais certificados e o treino personalizado, registando simultaneamente um aumento por práticas orientadas para a saúde e controlo de doenças. A evolução e heterogeneidade do setor justificam a continuidade deste estudo e o seu contributo para o Fitness em Portugal.

Palavras-chave

Portugal; tendências do fitness; ACSM; profissional de fitness; título profissional; género; ano.

Abstract

Introduction: The fitness market in Portugal currently registers the highest number ever of gyms, participants, revenue, and market penetration rate. In this context, the production of knowledge about the sector represents an added value for all stakeholders.

Objective: To identify the fitness trends in Portugal for 2026; to compare opinions among groups (gender, professional title, and whether they hold professional functions); and to contrast the 2026 findings with the 2025 national results, as well as with the 2026 Spanish and worldwide surveys.

Methods: Following the methodology of the *Worldwide Fitness Trends* survey developed by the American College of Sports Medicine (ACSM), an online questionnaire comprising 55 potential trends was applied in Portugal. A total of 630 respondents—including fitness professionals, exercise-related health professionals, and students—completed the survey.

Results: The top five fitness trends for 2026 were “Employing certified fitness professionals”, “Personal training”, “Specialized fitness studios”, “Programs for older adults”, and “Exercise for mental health”. The top 10 included three new entries related to disease management. Group comparisons revealed 13 differences between genders, 21 between professional title, and 20 between performing or not performing professional functions. Additionally, three of the top ten trends in Portugal coincide with those of Spain and the global ranking.

Conclusions: The Portuguese market continues to strongly value the hiring of certified professionals and personalized training, while simultaneously registering growth in practices focused on health and disease management. The ongoing evolution and heterogeneity of the sector justify the continuation of this study and its contribution to the development of Fitness in Portugal.

Keywords

Portugal; fitness trends; ACSM; fitness professionals; professional title; gender; year.

Introdução

O presente estudo assinala o seu 6.^o ano consecutivo de realização, dando continuidade aos estudos sobre as tendências do Fitness em Portugal desenvolvidas desde 2021 (Franco et al., 2021, 2022, 2023, 2024, 2025). A manutenção anual deste estudo justifica-se pela relevância crescente que tem assumido no contexto nacional, evidenciada pelas particularidades que o mercado português tem revelado ao longo dos anos. A continuidade deste trabalho tem também permitido uma comparação consistente com resultados internacionais, incluindo outros países europeus e não só, como a análise das tendências no Sul da Europa (Batrakoulis et al., 2023) ou, mais recentemente, a análise Iberoamericana das tendências do Fitness, com a participação de Portugal, Espanha, México, Brasil e Chile (Palos et al., 2025). Desde 2022, o estudo é desenvolvido em parceria com o American College of Sports Medicine (ACSM), seguindo a sua metodologia (Newsome et al., 2024a, 2024b; McAvoy et al., 2025; Thompson, 2006–2023).

O mercado do Fitness global mostra, atualmente, ter recuperado totalmente da pandemia de 2020, com sucessivos aumentos do número de clientes e ginásios/health clubs, mercado esse liderado pelos Estados Unidos da América, com 24,9% de taxa de penetração e maior valor em termos de receitas e número de ginásios/health clubs, seguidos da Alemanha, Reino Unido, Japão e Brasil (Health & Fitness Association, 2025).

O relatório da Europe Active, desenvolvido pela Deloitte, reporta que na Europa, em 2024, o número de praticantes de atividades de Fitness foi o maior de sempre, com 71,6 milhões de pessoas, mais 5,8% do que em 2023. O número de ginásios/health clubs também aumentou, sendo agora de aproximadamente 64.550 unidades (mais 1,8% do que em 2023). A média europeia da taxa de penetração foi de 8,9% e as receitas ascenderam aos 36 mil milhões de euros (Europe Active, 2025).

Portugal segue esta tendência mundial e europeia de crescimento, atingindo os valores mais altos de sempre em número de ginásios/health clubs (1282), número de praticantes (780.130), receitas (345.073.951€) e uma taxa de penetração de 7,6% (Pedragosa & Ferreira, 2025). O carácter contínuo e dinâmico do crescimento do mercado do Fitness em Portugal, bem como as suas particularidades, justificam a pertinência do presente estudo.

Os estudos das tendências do Fitness em Portugal realizados ao longo dos últimos 5 anos têm relevado alguma estabilidade das mesmas, principalmente no top 3, com a valorização contínua da tendência “Empregar profissionais de fitness certificados”, e da tendência “Treino personalizado – PT”, que estiveram sempre no top 2 de todos os estudos. A tendência “Exercício para a perda de peso” destaca-se também pela sua estabilidade, sendo a 3.^a ou 4.^a tendência durante todos os estudos realizados. Assinala-se que algumas alterações existentes no posicionamento das tendências estão relacionadas com agregações, mudanças de nomes ou até extinção das mesmas entre as opções do questionário, que são realizadas pelos experts do ACSM.

A confrontação dos resultados nacionais com o Worldwide Fitness Trends do ACSM (Newsome et al., 2024a, 2024b; McAvoy et al., 2025; Thompson, 2006–2023) evidencia diferenças relevantes ao longo dos anos, sobretudo nas tendências associadas à digitalização. A título de exemplo, a tendência “Wearable Technology – Tecnologia vestível”, que ocupava o 1.^o lugar nas tendências mundiais de 2022, 2023, 2024 e 2025, ficou em 11.^o lugar no estudo das tendências portuguesas de 2022, em 18.^o em 2023, 24.^o em 2024 e 18.^o em 2025. Outro exemplo é a tendência “App – Aplicações de exercício para smartphones”, 2.^o lugar no estudo mundial do ACSM em 2025 (Newsome et al., 2024b) e 27.^o lugar no estudo português (Franco et al., 2025). Em 2025 existiram quatro tendências coincidentes no top 10 entre o estudo Worldwide (tendências mundiais) e o estudo português. Já em relação ao estudo espanhol, em 2025 identificaram-se seis tendências idênticas no top 10 e 12 tendências coincidentes entre Portugal e Espanha no top 20, tendo existido maiores similaridades entre Portugal e Espanha do que Portugal e as tendências mundiais, ao longo dos anos (Veiga et al., 2025). Os resultados do recente estudo das tendências do Fitness Ibero-americanas mostram que, no top 10 português de 2025, existem seis tendências coincidentes com o Brasil, cinco tendências com o México e seis com o Chile (Palos et al., 2025).

A preocupação com a saúde e os benefícios reconhecidos cientificamente pela prática de exercício físico têm resultado em diversas publicações que incentivam a sua realização, independentemente da forma, intensidade e duração. As guidelines da Organização Mundial da Saúde (World Health Organization



[WHO], 2020) para a prática de exercício físico, publicadas em 2020, são um exemplo disso. Em Portugal foi publicado em 2022, pela Direção Geral da Saúde (DGS), o Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (DGS, 2022). Não obstante os reconhecidos benefícios do exercício, em Portugal, em 2022, 73% da população, com 15 ou mais anos, nunca praticava exercício físico ou desporto (European Commission, 2022). Vários são os fatores que influenciam a adesão e o abandono da prática de exercício físico, relacionados com o tipo de atividade e suas características (Harris et al., 2020), com o uso de tecnologia durante a prática (Laranjo et al., 2020), entre outros. Deste modo torna-se importante conhecer o mercado do Fitness, para poder dar as melhores respostas em termos de prestação de serviços, criação de produtos, formação adequada às necessárias competências profissionais, e estabelecimento de parcerias.

Tendo em conta o que foi apresentado e reconhecendo a relevância de dar continuidade a esta investigação, o objetivo central deste estudo foi determinar quais serão as principais tendências do setor do Fitness em Portugal para 2026. Procura-se igualmente comparar as opiniões de diferentes grupos relativamente a essas tendências, considerando o género, o facto de Exercerem ou Não funções como profissionais de fitness, e o título profissional (Técnico de Exercício Físico [TEF], Diretor Técnico [DT] ou Sem título). Além disso, pretende-se confrontar as tendências identificadas para Portugal em 2026 com as de 2025, bem como com as tendências observadas em Espanha e a nível mundial para 2026.

Metodologia

Participantes

Após divulgado o questionário online, 1172 respondentes iniciaram o questionário, sendo que destes apenas 630 o completaram integralmente (taxa de conclusão de 53,8%), constituindo a amostra final. O questionário foi configurado para permitir apenas uma submissão por participante, sendo o acesso automaticamente bloqueado após o preenchimento, de modo a evitar respostas duplicadas. A maioria dos respondentes é do género masculino (50,8%), com uma percentagem próxima do feminino (49,2%), com média de idade de 37,1 anos e experiência profissional média de 11,1 anos. Realça-se que preencheram o questionário os profissionais com critérios de inclusão similares aos estabelecidos no estudo do ACSM (McAvoy et al., 2025), nomeadamente 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 (PF). Dos participantes, 60% exerciam funções enquanto PF; quanto aos títulos profissionais, 37,1% detinham o de TEF, 31,2% o de DT e 29,5% não possuíam qualquer título. A caracterização da amostra pode ser consultada na tabela 1. Todos os participantes foram informados do anonimato e confidencialidade das respostas, tendo o estudo sido aprovado pela Comissão de Ética do Instituto Politécnico de Santarém (Parecer n.º 14-2025ESDRM).

Tabela 1. Caracterização da amostra n=630

Variáveis	(%)
Género	(%)
Feminino	47,8
Masculino	50,8
Outro/Não respondeu	1,4
Função profissional*	(%)
TEF Aulas de Grupo	17
TEF Sala de Exercício	15
Personal Trainer	26
TEF Crosstraining/Hyrox	4
Gestor/coordenador de ginásio	12
Professor/formador no setor do fitness	9
Estudante de Ensino Superior no Desporto/Exercício	5
Estudante curso CET de TEEF	5
Profissional de Saúde relacionado com o Exercício	3
Outros	5
Exerce funções enquanto PF	(%)
Sim	60
Não	38
Não respondeu	2
Título enquanto profissional	(%)

DT	31,2%
TEF	37,1%
Sem título	29,5%
Não respondeu	2,2%
Idade (anos)	(Anos)
Média±Desvio Padrão	37,1±11
18-30 anos	30,9 %
31-40 anos	28,5 %
41-50 anos	28,5 %
+ de 50 anos	10,6 %
Experiência profissional (anos)	
Média±Desvio Padrão	11,1±8,1
0-12 meses	9,5 %
2-5 anos	22,4 %
6-10 anos	24,8 %
11-19 anos	21,4 %
+ 20 anos	21,8%

* Os respondentes poderiam ter mais do que uma função em simultâneo (e.g., ser estudante de Ensino Superior e ser PT).

Instrumentos

O questionário “2026 ACSM Fitness Trends” (McAvoy et al., 2025) foi o instrumento utilizado para a recolha de dados, após obtenção da devida autorização por parte dos seus autores. Existe uma revisão anual do questionário pelos autores do estudo do ACSM e especialistas da área, que introduzem novas tendências e retiram outras. Os parceiros têm a obrigatoriedade de manter todas as tendências do questionário original do ACSM podendo, no entanto, acrescentar algumas, já que a especificidade das tendências pode assumir diferenças em relação a países e regiões. O questionário de 2026 do ACSM apresenta 50 tendências e sofreu várias alterações comparativamente ao ano anterior. Foram introduzidas 18 tendências, nomeadamente “Exercícios para reabilitação física e treino adaptativo”, “Exercício para o controlo de doenças crónicas”, Exercício para controlo de doenças neurodegenerativas”, “Equilíbrio, fluidez (flow) e força do core”, “Treino em ambientes inclusivos para gestão do peso”, “Exercícios de baixo impacto e favoráveis às articulações”, “Tecnologias de fitness baseadas em inteligência artificial”, “Exercício para equilíbrio hormonal”, “Programas de exercício para indivíduos neurodivergentes”, “Plataformas de fitness gamificadas”, “Levantamento olímpico e powerlifting”, “Ginásios sem acompanhamento”, “Terapias de electroestimulação”, “Terapias de neuroregulação”, “Terapias de percussão, vibração e compressão”, “Terapias baseadas na luz” e “Treino de mobilidade e recuperação”. A tendência “Aulas de grupo”, que tinha sido anteriormente retirada pelo ACSM, mas mantida no questionário pelos especialistas portugueses, foi novamente introduzida pelo ACSM no questionário para 2026. Ainda por parte do ACSM, realça-se que existiu a agregação de tendências e a mudança no nome e sua descrição. A tendência “Pilates”, que tinha sido a 4.ª tendência no estudo português de 2025, foi agregada à tendência “Yoga” e o nome atribuído foi “Equilíbrio, fluidez (flow) e força do core”, que é substancialmente diferente. A tendência “Exercício para perda de peso”, 3.ª tendência em 2025, mudou o nome para “Exercício para gestão do peso”, agregando os praticantes que pretendem ganhar peso. A tendência “Estúdios de fitness tipo boutique” alterou o nome para “Estúdios de fitness especializados”. Outra alteração que se realça foi a colocação do PT presencial, online ou híbrido numa só tendência, designada de “Treino personalizado”, quando anteriormente se separava a intervenção do PT presencial da intervenção online. O questionário 2026 ACSM Fitness Trends foi colocado à consideração de seis experts portugueses na área do Fitness, com formação superior na área do desporto/exercício, experiência profissional na área do fitness (superior a 20 anos) como investigadores e como formadores na área do fitness, como TEF/PT e alguns como gestor/coordenador de ginásios. Considerando a sua opinião, foram adicionadas mais cinco tendências específicas para Portugal, ficando o questionário português com 55 tendências do Fitness para 2026. A tendência “Treino de alongamento/flexibilidade” foi retirada pelo ACSM, mas mantida pelos experts portugueses. Manteve-se o “Crosstraining” e a “Medição de resultados”, que sempre fizeram parte dos questionários das tendências do Fitness em Portugal e que obtiveram consideráveis resultados no ranking, estando várias vezes no top 20. Foi mantida a tendência “Ginásios sustentáveis ou ecogyms”, uma vez que se enquadra nas metas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) para 2030 da Organização das Nações Unidas (Centro de Informação Regional das Nações Unidas para a Europa Ocidental, 2016) e foi adicionada como nova a tendência “Hyrox©”, pelo notório aumento de competições desta atividade e da sua oferta em ginásios/health clubs e boxes portuguesas. Para cada

tendência foi utilizada uma escala do tipo Likert de 10 pontos, variando de 1 (não é uma tendência) a 10 (é definitivamente uma tendência).

Procedimentos

Após a elaboração do questionário, e solicitada a sua divulgação, este foi difundido online através de instituições de ensino superior em Portugal (universidades e politécnicos) com formação nas áreas de Ciências do Desporto, Condição Física e Saúde, Exercício e Saúde ou afins. Foi igualmente solicitado às escolas de formação técnica na área do fitness, incluindo cursos de especialização tecnológica (CET) de Técnico Especialista em Exercício Físico (TEEF), bem como associações do setor, nomeadamente a Associação de Ginásios e Academias de Portugal (AGAP – Portugal Activo), 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), e o centro de investigação Centro de Investigação e Inovação em Desporto Atividade Física e Saúde (SPRINT), para divulgação do questionário online. Adicionalmente, recorreu-se às redes sociais da Escola Superior de Desporto de Rio Maior e do Instituto Politécnico de Santarém, para divulgação do questionário. No presente estudo transversal, os dados foram recolhidos entre 18 de abril e 8 de junho de 2025 (aproximadamente 8 semanas), através da plataforma online SurveyMonkey, à qual os respondentes acediam através de um link, divulgado como anteriormente referido.

Análise estatística

Para cada uma das 55 tendências, foi realizada estatística descritiva, nomeadamente média (M) e desvio padrão (DP). Dada a dimensão da amostra, considerou-se a normalidade dos dados, tendo, nas comparações entre grupos, sido utilizados testes paramétricos (Pestana & Gageiro, 2014). Nas comparações entre géneros feminino e masculino, “Exercer funções” e “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 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, também, reportados, os tamanhos dos efeitos (Effect Sizes) através do d de Cohen (Cohen, 1988,1992) nos teste-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, aquando do teste-t, foram: $< 0,20$ 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, no caso da ANOVA, foram utilizados os seguintes 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 programa 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 2026. No top 5 realça-se que a tendência “Empregar profissionais de fitness certificados” voltou ao primeiro lugar, onde já tinha estado em 2021, 2022 e 2023 e a tendência “PT” desceu para 2.º lugar, após dois anos na liderança. No que diz respeito ao top 10, salienta-se que as novas tendências do ACSM “Exercício para reabilitação física e treino adaptativo”, “Exercício para o controlo de doenças crónicas” e “Exercício para o controlo de doenças degenerativas” entraram diretamente para o top 10, respetivamente para a 7.ª, 8.ª e 10.ª posição.

Figura 1. Infográfico Top 20 de Tendências do Fitness em Portugal para 2026



Os resultados das tendências do fitness em Portugal para 2026, pela ordem que ocupam, juntamente com os valores da média e desvio padrão que apresentaram, estão presentes na tabela 2. Nesta tabela, são também apresentadas as alterações no *ranking* das tendências relativamente ao ano de 2025.

Tabela 2. Tendências do Fitness 2026

Ranking	Ranking em relação a 2025	Tendências Portugal 2026	Média±Desvio Padrão
1	▲	Empregar profissionais de fitness certificados	8,34±2,10
2	▼	Treino Personalizado - (PT) (presencial, online ou híbrido)	8,31± 1,70
3	▲	Estúdios de fitness especializados	7,98± 1,86
4	▲	Programas de fitness para idosos	7,90± 2,00
5	▲	Exercício para a saúde mental	7,81± 2,10
6	▼	Treino de força tradicional (com pesos livres)	7,79±1,93
7	-	Exercícios para reabilitação física e treino adaptativo	7,78±2,07
8	-	Exercício para o controlo de doenças crónicas	7,76±2,12
9	▲	Exercício pré e pós-parto	7,72±2,05
10	-	Exercício para controlo de doenças neurodegenerativas	7,60±2,28
11	▼	Exercício para gestão de peso	7,57±1,96
12	▼	Treino Personalizado para pequenos grupos (small group PT)	7,56±2,03
13	▲	Exercício para tratamento do cancro	7,55±2,28
14	▼	Treino funcional	7,50±1,99
15	▼	Exercício como medicina®	7,37±2,36
16	▲	Wearable technology (tecnologia "vestível")	7,35±2,40
17	▼	Atividades de fitness outdoor	7,30±2,07
18	-	Hyrox® ¹	7,29±2,33
19	▲	Desenvolvimento de um estilo de vida ativo para crianças e jovens	7,29±2,26
20	▲	Estilo de vida como medicina	7,24±2,31
21	▼	Centros de fitness com integração médica	7,23±2,26
22	-	Equilíbrio, fluidez (flow) e força do core	7,16±2,31
23	▼	Desenvolvimento de jovens atletas	7,14±2,16
24	▼	Aulas de grupo	7,14±2,20
25	-	Treino de mobilidade e recuperação	7,11±2,20
26	▼	Treino intervalado de alta intensidade (HIIT – high intensity interval training)	7,08±2,04
27	▼	Treino com o peso corporal	7,06±2,20
28	▼	Crosstraining ¹	7,06±2,10
29	=	Reembolso para profissionais de exercício qualificados	7,05±2,72
30	▼	Aplicações (Apps) de exercício para smartphones	7,00±2,43
31	▼	Medição de resultados ¹	6,93±2,38

32	▼	Treino em circuito	6,92±2,14
33	-	Treino em ambientes inclusivos para gestão do peso	6,92±2,22
34	▲	Programas de fitness e bem-estar, apoiados pelo empregador	6,87±2,32
35	▲	Opções de subscrição flexíveis	6,81±2,39
36	-	Exercícios de baixo impacto e favoráveis às articulações	6,65±2,24
37	▼	Atividades desportivas/recreativas para adultos	6,57±2,13
38	▼	Premium health clubs & spa	6,54±2,31
39	▼	Treino de alongamento/flexibilidade ¹	6,53±2,48
40	▼	Coach de saúde/bem-estar (health/wellness coaching)	6,49±2,31
41	▲	Treino orientado por dados tecnológicos	6,49±2,52
42	-	Tecnologias de fitness baseadas em Inteligência Artificial (IA)	6,48±2,58
43	-	Exercício para o equilíbrio hormonal	6,48±2,42
44	-	Programas de exercício para indivíduos neurodivergentes	6,36±2,58
45	-	Plataformas de fitness gamificadas	6,34±2,38
46	▼	Fitness influencers/embaixadores	6,31±2,65
47	▼	Ginásios Sustentáveis ou EcoGyms ¹	6,09±2,63
48	▲	Terapias de calor e frio	5,75±2,45
49	-	Levantamento olímpico e powerlifting	5,71±2,28
50	-	Ginásios sem acompanhamento (self-service gyms)	5,45±2,72
51	-	Terapias de eletroestimulação muscular	5,41±2,44
52	▼	Ginásio e recuperação em casa	5,30±2,38
53	-	Terapias de neuroregulação	5,22±2,54
54	-	Terapias de percussão, vibração e compressão	5,08±2,54
55	-	Terapias baseadas na luz	4,76±2,46

= Manteve-se igual ao ranking em relação a 2025; ▲Subiu no ranking em relação a 2025; ▼Desceu no ranking em relação a 2025; - Nova Tendência - apenas de 2026; ¹Tendência específica do estudo português.

Na figura 2 estão representados os lugares ocupados pelas tendências no que concerne aos vários grupos em que efetuaram 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 2026



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

Na comparação entre género feminino e masculino (tabela 3), foram verificadas 13 diferenças significativas. Este é um número muito inferior ao verificado no ano de 2025, que tinha 30 diferenças significativas entre estes grupos. Todas as diferenças significativas entre estes grupos apresentaram tamanhos de efeito muito pequenos ou pequenos.

Tabela 3. Tendências do Fitness para 2026, em Portugal, no género feminino e masculino: caracterização e comparação

	Feminino (n=302) M±DP	Masculino (n=320) M±DP	Teste t p	Effect Sizes
Ginásios sem acompanhamento (self-service gyms)	5,35±2,70	5,57±2,75	,32	,08
Centros de fitness com integração médica	7,46±2,29	6,97±2,24	,01*	,22
Ginásio e recuperação em casa	5,41±2,48	5,13±2,29	,15	,12
Atividades de fitness outdoor	7,38±2,15	7,2±2,01	,30	,08
Premium health clubs & spa	6,62±2,41	6,44±2,25	,34	,08
Estúdios de fitness especializados	8,12±1,77	7,85±1,96	,07	,14
Atividades desportivas/recreativas para adultos, em clubes desportivos	6,53±2,21	6,57±2,1	,82	,02
Aulas de grupo	7,35±2,23	6,92±2,16	,01*	,20
Treino Personalizado (PT presencial, online ou híbrido)	8,33±1,7	8,31±1,71	,87	,01
Treino Personalizado para pequenos grupos	7,72±1,94	7,43±2,11	,07	,14
Empregar profissionais de fitness certificados	8,34±2,15	8,33±2,11	,96	,00
Reembolso para profissionais de exercício qualificados	6,91±2,79	7,13±2,69	,31	,08
Opções de subscrição flexíveis	6,72±2,48	6,89±2,32	,37	,07
Programas de fitness e bem-estar, apoiados pelo empregador	6,98±2,38	6,74±2,3	,21	,10
Coach de saúde/bem-estar (health/wellness coaching)	6,56±2,31	6,42±2,35	,45	,06
Exercício para tratamento do cancro	7,8±2,17	7,32±2,39	,01*	,21
Exercício para o controlo de doenças crónicas	7,87±2,13	7,64±2,16	,19	,11
Exercício para controlo de doenças neurodegenerativas	7,66±2,3	7,53±2,29	,48	,06
Exercícios para reabilitação física e treino adaptativo	7,88±2,08	7,67±2,1	,20	,10
Treino em ambientes inclusivos para gestão do peso	6,89±2,25	6,94±2,2	,75	,03
Programas de exercício para indivíduos neurodivergentes	6,47±2,57	6,23±2,61	,25	,09
Programas de fitness para idosos	7,98±1,95	7,83±2,07	,35	,08
Desenvolvimento de um estilo de vida ativo para crianças e jovens	7,28±2,36	7,27±2,2	,96	,00
Desenvolvimento de jovens atletas	7,03±2,16	7,22±2,19	,30	,08
Exercício pré e pós-parto	7,99±2	7,45±2,08	,00*	,26
Equilíbrio, fluidez (flow) e força do core	7,53±2,16	6,78±2,42	,00*	,33
Treino com o peso corporal	7,15±2,16	6,95±2,24	,26	,09
Treino em circuito	6,95±2,17	6,88±2,11	,70	,03
Treino funcional	7,64±1,85	7,34±2,11	,06	,15
Treino intervalado de alta intensidade (HIIT)	7,06±2,08	7,09±2	,85	,02
Exercícios de baixo impacto e favoráveis às articulações	6,97±2,21	6,32±2,25	,00*	,29
Treino de mobilidade e recuperação	7,44±2,15	6,77±2,23	,00*	,31
Treino de força tradicional (com pesos livres)	7,5±2,05	8,02±1,79	,00*	,27
Levantamento olímpico e powerlifting	5,47±2,34	5,93±2,23	,01*	,20
Tecnologias de fitness baseadas em Inteligência Artificial (IA)	6,25±2,61	6,68±2,58	,04*	,17
Treino orientado por dados tecnológicos	6,31±2,57	6,65±2,48	,09	,14
Plataformas de fitness gamificadas	6,08±2,41	6,56±2,37	,01*	,20
Fitness influencers/embaixadores	6,32±2,62	6,28±2,7	,84	,02
Aplicações (Apps) de exercício para smartphones	7,08±2,38	6,92±2,48	,39	,07
Wearable technology	7,3±2,47	7,39±2,36	,64	,04
Exercício para a saúde mental	7,87±2,14	7,73±2,11	,39	,07
Exercício para gestão de peso	7,55±2,03	7,57±1,94	,89	,01
Exercício para o equilíbrio hormonal	6,52±2,45	6,42±2,4	,62	,04
Exercício como medicina@	7,29±2,42	7,41±2,33	,56	,05
Estilo de vida como medicina	7,26±2,33	7,17±2,34	,60	,04
Terapias de eletroestimulação muscular	5,75±2,36	5,05±2,47	,00*	,29
Terapias de calor e frio	5,84±2,42	5,63±2,5	,28	,09
Terapias baseadas na luz	4,89±2,44	4,63±2,48	,19	,11
Terapias de neuroregulação	5,35±2,5	5,02±2,57	,11	,13
Terapias de percussão, vibração e compressão	5,28±2,48	4,86±2,61	,04*	,17
Treino de alongamento/flexibilidade	6,67±2,49	6,38±2,45	,14	,12
Crosstraining	7,06±2,1	7,04±2,12	,91	,01
Hyrox©	7,13±2,34	7,43±2,35	,11	,13
Ginásios Sustentáveis ou EcoGyms	6,2±2,6	5,95±2,64	,24	,09
Medição de resultados	6,74±2,49	7,08±2,27	,07	,15

*: p≤,05; M: média; DP: desvio padrão

Valores de corte Effect Sizes: <,20 muito pequeno; ≥ ,20 e <,50 pequeno; ≥ ,50 e <,80 médio; ≥ ,80 grande

Na comparação entre quem Exerce funções e Não exerce funções como PF (tabela 4), existem diferenças significativas em 20 tendências, sendo todas com tamanhos de efeito pequenos ou muito pequenos.



Tabela 4. Tendências do Fitness para 2026, em Portugal, para quem estava e de quem não estava a exercer funções enquanto PF: caracterização e comparação

	Exerce funções enquanto PF (n=375) M±DP	Não exerce funções enquanto PF (n=240) M±DP	Teste t p	Effect Sizes
Ginásios sem acompanhamento (self-service gyms)	5,18±2,71	5,90±2,67	,00*	,27
Centros de fitness com integração médica	7,24±2,25	7,13±2,32	,55	,05
Ginásio e recuperação em casa	4,99±2,28	5,74±2,45	,00*	,32
Atividades de fitness outdoor	7,02±2,05	7,73±2,01	,00*	,35
Premium health clubs & spa	6,51±2,24	6,6±2,44	,63	,04
Estúdios de fitness especializados	8,1±1,8	7,77±1,99	,03*	,18
Atividades desportivas/recreativas para adultos, em clubes desportivos	6,42±2,12	6,73±2,19	,08	,15
Aulas de grupo	6,97±2,16	7,38±2,24	,03*	,19
Treino Personalizado (PT presencial, online ou híbrido)	8,41±1,54	8,16±1,93	,10	,14
Treino Personalizado para pequenos grupos	7,68±1,9	7,38±2,2	,08	,15
Empregar profissionais de fitness certificados	8,29±2,21	8,43±1,97	,40	,07
Reembolso para profissionais de exercício qualificados	7,02±2,76	7,03±2,71	,97	,00
Opções de subscrição flexíveis	6,59±2,37	7,17±2,4	,00*	,24
Programas de fitness e bem-estar, apoiados pelo empregador	6,83±2,23	6,92±2,52	,65	,04
Coach de saúde/bem-estar (health/wellness coaching)	6,29±2,27	6,81±2,37	,01*	,22
Exercício para tratamento do cancro	7,59±2,23	7,46±2,42	,51	,05
Exercício para o controlo de doenças crónicas	7,82±2,04	7,61±2,31	,25	,10
Exercício para controlo de doenças neurodegenerativas	7,61±2,26	7,5±2,35	,58	,05
Exercícios para reabilitação física e treino adaptativo	7,78±2,04	7,73±2,19	,78	,02
Treino em ambientes inclusivos para gestão do peso	6,8±2,2	7,08±2,25	,12	,13
Programas de exercício para indivíduos neurodivergentes	6,23±2,52	6,5±2,71	,22	,10
Programas de fitness para idosos	7,87±1,99	7,93±2,07	,73	,03
Desenvolvimento de um estilo de vida ativo para crianças e jovens	7,15±2,31	7,45±2,23	,11	,13
Desenvolvimento de jovens atletas	7,01±2,11	7,3±2,29	,11	,13
Exercício pré e pós-parto	7,71±2,01	7,68±2,14	,85	,02
Equilíbrio, fluidez (flow) e força do core	7,04±2,3	7,27±2,37	,25	,10
Treino com o peso corporal	6,97±2,17	7,17±2,26	,28	,09
Treino em circuito	6,87±2,13	6,96±2,15	,63	,04
Treino funcional	7,29±2,06	7,78±1,87	,00*	,24
Treino intervalado de alta intensidade (HIIT)	6,97±2,02	7,22±2,08	,14	,12
Exercícios de baixo impacto e favoráveis às articulações	6,49±2,29	6,83±2,19	,06	,15
Treino de mobilidade e recuperação	7,03±2,23	7,17±2,22	,45	,06
Treino de força tradicional (com pesos livres)	7,73±1,85	7,83±2,04	,54	,05
Levantamento olímpico e powerlifting	5,42±2,14	6,13±2,45	,00*	,31
Tecnologias de fitness baseadas em Inteligência Artificial (IA)	6,46±2,58	6,48±2,65	,90	,01
Treino orientado por dados tecnológicos	6,41±2,51	6,61±2,55	,33	,08
Plataformas de fitness gamificadas	6,29±2,39	6,37±2,45	,68	,03
Fitness influencers/embaxadores	6,08±2,67	6,64±2,6	,01*	,21
Aplicações (Apps) de exercício para smartphones	6,86±2,46	7,2±2,41	,09	,14
Wearable technology	7,27±2,42	7,44±2,39	,41	,07
Exercício para a saúde mental	7,78±2,07	7,81±2,19	,86	,01
Exercício para gestão de peso	7,47±1,98	7,66±2,01	,25	,09
Exercício para o equilíbrio hormonal	6,3±2,44	6,71±2,4	,04*	,17
Exercício como medicina@	7,38±2,39	7,29±2,38	,62	,04
Estilo de vida como medicina	7,19±2,32	7,23±2,36	,85	,02
Terapias de eletroestimulação muscular	5,02±2,36	5,95±2,47	,00*	,39
Terapias de calor e frio	5,48±2,41	6,1±2,52	,00*	,26
Terapias baseadas na luz	4,47±2,37	5,16±2,56	,00*	,28
Terapias de neuroregulação	5,01±2,49	5,42±2,61	,05*	,16
Terapias de percussão, vibração e compressão	4,82±2,47	5,44±2,66	,00*	,25
Treino de alongamento/flexibilidade	6,14±2,43	7,12±2,43	,00*	,40
Crosstraining	6,83±2,1	7,37±2,09	,00*	,26
Hyrox©	7,29±2,29	7,27±2,44	,92	,01
Ginásios Sustentáveis ou EcoGyms	5,78±2,62	6,53±2,59	,00*	,29
Medição de resultados	6,71±2,39	7,22±2,36	,01*	,21

*: p≤,05; M: média; DP: desvio padrão

Valores de corte Effect Sizes: <,20 muito pequeno; ≥ ,20 e <,50 pequeno; ≥ ,50 e <,80 médio; ≥ ,80 grande

Na tabela 5 apresenta-se a comparação entre os 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 21 tendências, todas com tamanhos de efeito pequenos ou muito pequenos.



Tabela 5. Tendências do Fitness para 2026, em Portugal, de acordo com o título profissional: caracterização e comparação

Tendências	DT (n=197) M±DP	TEF (n=234) M±DP	Sem título (n=186) M±DP	ANOVA P	Effect Sizes
Ginásios sem acompanhamento (self-service gyms)	5,15±2,66	5,5±2,79	5,75±2,65	,09	,01
Centros de fitness com integração médica	7,29±2,15	7,15±2,31	7,16±2,37	,76	,00
Ginásio e recuperação em casa	4,94±2,38	5,26±2,29	5,68±2,43	,01* ³	,02
Atividades de fitness outdoor	6,88±2,04	7,26±2,08	7,8±1,98	,00* ^{2,3}	,03
Premium health clubs & spa	6,37±2,25	6,59±2,3	6,66±2,42	,44	,00
Estúdios de fitness especializados	8,14±1,75	8,02±1,85	7,73±2,03	,08	,01
Atividades desportivas/recreativas para adultos, em clubes desportivos	6,38±2,1	6,44±2,22	6,85±2,08	,06	,01
Aulas de grupo	6,78±2,16	7,13±2,17	7,48±2,23	,01* ³	,02
Treino Personalizado (PT presencial, online ou híbrido)	8,36±1,55	8,38±1,57	8,17±2	,38	,00
Treino Personalizado para pequenos grupos	7,63±1,98	7,7±1,82	7,31±2,28	,12	,01
Empregar profissionais de fitness certificados	8,24±2,2	8,24±2,15	8,56±1,96	,22	,00
Reembolso para profissionais de exercício qualificados	7,01±2,74	6,91±2,76	7,18±2,72	,60	,00
Opções de subscrição flexíveis	6,58±2,38	6,68±2,4	7,26±2,36	,01* ^{2,3}	,01
Programas de fitness e bem-estar, apoiados pelo empregador	6,65±2,27	6,92±2,27	7,02±2,5	,27	,00
Coach de saúde/bem-estar (health/wellness coaching)	6,23±2,17	6,38±2,32	6,89±2,45	,01* ³	,01
Exercício para tratamento do cancro	7,39±2,3	7,65±2,19	7,55±2,43	,50	,00
Exercício para o controlo de doenças crónicas	7,63±2,04	7,82±2,1	7,75±2,32	,68	,00
Exercício para controlo de doenças neurodegenerativas	7,4±2,23	7,7±2,28	7,61±2,38	,39	,00
Exercícios para reabilitação física e treino adaptativo	7,56±2,07	7,85±2,06	7,85±2,16	,28	,00
Treino em ambientes inclusivos para gestão do peso	6,71±2,29	6,94±2,06	7,1±2,33	,22	,00
Programas de exercício para indivíduos neurodivergentes	6,14±2,54	6,26±2,53	6,64±2,71	,14	,01
Programas de fitness para idosos	7,73±2,17	7,9±1,85	8,04±2,05	,32	,00
Desenvolvimento de um estilo de vida ativo para crianças e jovens	6,96±2,37	7,29±2,23	7,58±2,22	,03* ³	,01
Desenvolvimento de jovens atletas	6,82±2,18	7,12±2,1	7,45±2,25	,02* ³	,01
Exercício pré e pós-parto	7,58±2	7,82±2,04	7,68±2,15	,49	,00
Equilíbrio, fluidez (flow) e força do core	6,82±2,36	7,28±2,19	7,27±2,43	,08	,01
Treino com o peso corporal	6,83±2,11	7,06±2,18	7,26±2,31	,17	,01
Treino em circuito	6,62±2,05	7,06±2,14	7,01±2,2	,08	,01
Treino funcional	6,98±2,11	7,57±1,92	7,9±1,87	,00* ^{1,3}	,03
Treino intervalado de alta intensidade (HIIT)	6,85±1,91	7,16±2,03	7,18±2,18	,20	,01
Exercícios de baixo impacto e favoráveis às articulações	6,03±2,29	6,95±2,19	6,85±2,2	,00* ^{1,3}	,03
Treino de mobilidade e recuperação	6,9±2,22	7,09±2,28	7,29±2,15	,23	,00
Treino de força tradicional (com pesos livres)	7,62±1,9	7,88±1,92	7,79±1,96	,39	,00
Levantamento olímpico e powerlifting	5,25±2,14	5,74±2,1	6,11±2,59	,00* ^{1,3}	,02
Tecnologias de fitness baseadas em Inteligência Artificial (IA)	6,62±2,45	6,37±2,7	6,46±2,64	,60	,00
Treino orientado por dados tecnológicos	6,45±2,43	6,5±2,6	6,52±2,55	,97	,00
Plataformas de fitness gamificadas	6,29±2,38	6,33±2,47	6,33±2,37	,98	,00
Fitness influencers/embaixadores	5,65±2,64	6,56±2,64	6,68±2,6	,00* ^{1,3}	,03
Aplicações (Apps) de exercício para smartphones	6,81±2,35	7,08±2,51	7,09±2,44	,43	,00
Wearable technology	7,24±2,37	7,43±2,37	7,34±2,5	,71	,00
Exercício para a saúde mental	7,54±2,15	7,89±1,97	7,94±2,24	,12	,01
Exercício para gestão de peso	7,4±1,99	7,59±1,95	7,66±2,04	,39	,00
Exercício para o equilíbrio hormonal	5,94±2,42	6,64±2,3	6,79±2,52	,00* ^{1,3}	,02
Exercício como medicina®	7,29±2,49	7,43±2,25	7,3±2,43	,81	,00
Estilo de vida como medicina	6,96±2,38	7,33±2,23	7,31±2,41	,20	,01
Terapias de eletroestimulação muscular	4,8±2,26	5,43±2,38	5,97±2,57	,00* ^{1,3}	,04
Terapias de calor e frio	5,23±2,36	5,75±2,43	6,23±2,53	,00* ³	,03
Terapias baseadas na luz	4,19±2,31	4,87±2,36	5,17±2,66	,00* ^{1,3}	,03
Terapias de neuroregulação	4,54±2,46	5,4±2,37	5,55±2,73	,00* ^{1,3}	,03
Terapias de percussão, vibração e compressão	4,59±2,43	5,12±2,42	5,5±2,79	,00* ³	,02
Treino de alongamento/flexibilidade	5,92±2,35	6,42±2,47	7,28±2,42	,00* ^{2,3}	,05
Crosstraining	6,53±2,1	7,11±2,03	7,5±2,11	,00* ^{1,3}	,03
Hyrox®	7,28±2,39	7,32±2,26	7,24±2,4	,94	,00
Ginásios Sustentáveis ou EcoGyms	5,62±2,62	6,09±2,51	6,54±2,71	,00* ³	,02
Medição de resultados	6,6±2,36	6,92±2,37	7,22±2,4	,04* ³	,01

*: $p \leq ,05$; 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; TEF: Técnico de Exercício Físico; DT: Diretor Técnico

Valores de corte Effect Sizes: $< ,01$ muito pequeno; $\geq ,01$ e $< ,05$ pequeno; $\geq ,06$ e $< ,13$ médio; $\geq ,14$ grande

Na tabela 6 é apresentado o top 10 relativo ao presente estudo, ao estudo espanhol das tendências para 2026 e ao estudo mundial do ACSM das tendências para 2026.



Tabela 6. Top 10 das Tendências do Fitness 2026 em Portugal, Espanha, Estudo Mundial do ACSM

Posição Top 10	Tendências 2026 Portugal (presente estudo)	Tendências 2026 Espanha (McAvoy et al., 2025)	Tendências 2026 mundiais (McAvoy et al., 2025)
1	Empregar profissionais de fitness certificados	Exercício para gestão do peso	Wearable Techonogy
2	Treino personalizado (PT presencial, online ou híbrido)	Treino personalizado (PT presencial, online ou híbrido)	Programas de fitness para idosos
3	Estúdios de fitness especializados	Treino personalizado para pequenos grupos	Exercício para gestão do peso
4	Programas de fitness para idosos	Treino funcional de alta intensidade ¹	Aplicações (Apps) de exercício para smartphones
5	Exercício para a saúde mental	Programas de fitness para idosos	Equilíbrio, fluidez (flow) e força do core
6	Treino de força tradicional (com pesos livres)	Treino intervalado de alta intensidade (HIIT)	Exercício para a saúde mental
7	Exercícios para reabilitação física e treino adaptativo	Treino funcional	Treino de força tradicional (com pesos livres)
8	Exercício para o controlo de doenças crónicas	Aplicações (Apps) de exercício para smartphones	Treino orientado por dados tecnológicos
9	Exercício pré e pós-parto	Treino de força tradicional (com pesos livres)	Atividades desportivas/recreativas para adultos, em clubes desportivos
10	Exercício para controlo de doenças neurodegenerativas	Dieta saudável e programas nutricionais ¹	Treino funcional

¹Tendência específica do estudo espanhol.

Discussão de resultados

A realização deste estudo tem como principal objetivo conhecer as Tendências do Fitness em Portugal para 2026, assim como comparar a opinião de grupos em relação às tendências (género, exercer funções de PF e título profissional).

Os resultados mostram o regresso da tendência “Empregar profissionais de Fitness certificados” à 1.^a posição, onde já tinha estado no estudo das tendências de 2021, 2022 e 2023 (Franco et al., 2022, 2023, 2024). A contratação de profissionais certificados como a principal tendência reflete a maturidade do mercado nacional e o reconhecimento, por parte de especialistas e futuros intervenientes, de que a qualificação científica e técnica é o pilar fundamental para garantir a segurança e a eficácia ao nível da avaliação e prescrição de exercício físico. A prioridade dada à contratação de profissionais certificados parece sublinhar a necessidade de a legislação vigente evoluir, no sentido de assegurar que, independentemente da via de acesso à profissão o foco resida na especialização e nas competências científicas e técnicas, específicas para a área do fitness, garantindo, desta forma, a proteção da saúde pública.

A tendência “Treino personalizado – (PT) (presencial, online ou híbrido) encontra-se este ano na 2.^a posição, com um valor médio bastante próximo do top 1. Quando analisados os resultados por grupos, os grupos dos profissionais que possuem os títulos de DT, TEF ou os que estão a Exercer funções enquanto PF colocam a tendência “Treino Personalizado” na 1.^a posição, enquanto os respondentes Sem Título e que Não Exercem Funções colocam o PT na 2.^a posição, sendo que, por estarem a exercer funções e possuírem título, talvez estes profissionais valorizem mais o serviço de PT e os respondentes que estão a estudar e não estão a exercer funções valorizam mais a importância de empregar PF certificados.

Um dos fatores que pode influenciar o posicionamento das tendências é a denominação das mesmas. Este ano, o ACSM alterou o nome da tendência do PT, passando de “Treino Personalizado (PT)” para “Treino personalizado – (PT) (presencial, online ou híbrido)”. A alteração reflete-se na junção do presencial com o online e o híbrido tudo numa mesma tendência, sendo que nos anos anteriores o PT online encontrava-se separado, tendo obtido o 25.^o lugar em 2025, o que talvez tenha baixado ligeiramente a colocação no ranking para 2026. Independentemente da posição que ocupam estas tendências, o facto de terem valores tão próximos faz com que assumam o top das Tendências para 2026, à semelhança de todos os estudos realizados nos anos anteriores (Franco et al., 2021, 2022, 2023, 2024, 2025). O Barómetro da Portugal Activo (Pedragosa & Ferreira, 2025), com base nos dados de 2024, indica que o Personal Training (PT) se mantém como a segunda principal fonte de receita dos ginásios e health clubs, representando 17% do total nesse ano. Verifica-se ainda um crescimento contínuo deste serviço, o que evidencia a sua ampla oferta e relevância económica para estas entidades.



Com uma ascensão do 16.º lugar em 2025 para o 3.º lugar em 2026, identifica-se uma tendência igualmente associada ao Personal Training (PT), designada como “Estúdios de Fitness Especializados”, apresentando uma média de $7,98 \pm 1,86$. Estes espaços oferecem, predominantemente, serviços de treino personalizado individual (PT) ou em pequenos grupos. Segundo o Barómetro da Portugal Activo (Pedragosa & Ferreira, 2025), observa-se um crescimento dos pequenos clubes — com área inferior a 200 m^2 — que passaram de representar 14% em 2016 para 17% em 2024. Verifica-se também um aumento na proporção de estúdios de treino personalizado (7%) e de boutiques de fitness (8%), nos quais o serviço de PT, individual ou em grupo reduzido, constitui a principal modalidade de funcionamento. Importa ainda salientar que esta tendência sofreu uma alteração terminológica, passando de “Estúdios de Fitness tipo Boutique” para “Estúdios de Fitness Especializados”.

A tendência “Programas de Fitness para idosos”, subiu da 8.ª posição em 2024 (Franco et al., 2024), para 6.ª em 2025 (Franco et al., 2025) e para 4.ª em 2026. Com o aumento do índice de envelhecimento em Portugal (Pordata, 2024), também a consciencialização sobre a importância da prática regular de exercício físico na população idosa tem vindo a aumentar. A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2020) e outras entidades internacionais, como o American College of Sports Medicine (ACSM, 2025), publicaram orientações específicas para esta faixa etária, enfatizando os benefícios físicos e funcionais da atividade física regular. Em Portugal, o Serviço Nacional de Saúde (SNS, 2017) tem igualmente promovido a implementação de programas direcionados a este grupo populacional. Adicionalmente, estudos recentes, como o de Izquierdo et al. (2021), apresentam recomendações baseadas em evidência científica, reforçando a relevância do exercício físico estruturado para a saúde e qualidade de vida dos idosos.

A tendência “Exercício para a saúde mental” assume, em 2026, a 5.ª posição, subindo desde o 8.º lugar alcançado em 2025. Os benefícios que o exercício físico possui na prevenção e tratamento de doenças mentais tem sido cada vez mais referido na literatura científica (Noetel et al., 2024; White et al., 2024). Outra das razões que pode justificar esta tendência é a elevada incidência deste tipo de doenças, notada principalmente desde a pandemia provocada pela doença COVID19 (WHO, 2022) e que afeta crianças, adolescentes, adultos, idosos, grávidas e pessoas com doenças crónicas ou degenerativas, culminando em efeitos nefastos para a sua vida pessoal, familiar e social. O exercício físico pode assumir-se como um verdadeiro “medicamento” para pessoas com estas patologias, e contribuir para a melhoria do seu bem-estar físico e psicológico.

Resumindo, no top 5 verifica-se a continuação das tendências que ocupam a 1.ª e a 2.ª posições e a entrada de 3 tendências que nunca fizeram parte anteriormente.

No top 10 das tendências do Fitness em Portugal verifica-se a manutenção do “Treino de força tradicional”, que foi 5.ª tendência em 2025 e que agora ocupa o 6.º lugar. De acordo com o Barómetro da Portugal Activo (Pedragosa & Ferreira, 2025), 83% dos ginásios dispõem de máquinas de musculação, refletindo a vasta difusão deste tipo de equipamento. Os benefícios do treino de força estão amplamente documentados na literatura científica e em diretrizes internacionais (ACSM, 2025; WHO, 2020), sendo considerado uma componente essencial da prática de exercício físico. A evidência atual demonstra que o treino de força é eficaz e seguro para diferentes faixas etárias e condições de saúde, incluindo tanto indivíduos saudáveis como pessoas com patologias crónicas.

As tendências “Exercício para reabilitação física e treino adaptativo” (Programas que fornecem soluções de exercícios modificados para indivíduos com problemas de mobilidade, diferenças nos membros, paralisia, lesões na medula espinal, necessidades de recuperação de AVC e outras deficiências físicas), “Exercício para o controlo de doenças crónicas” (e.g., doenças cardiovasculares, diabetes, artrite, doenças autoimunes), “Exercício pré e pós-parto” e “Exercício para controlo de doenças neurodegenerativas” (e.g., Parkinson, esclerose múltipla, Alzheimer) ocupam, respetivamente, a 7.ª, 8.ª, 9.ª e 10.ª posição no ranking nacional.

Programas de exercício utilizados em contextos de reabilitação, particularmente na reabilitação cardíaca, demonstram reduções significativas na mortalidade, menor probabilidade de internamento hospitalar e melhorias substanciais na qualidade de vida (Dibben et al., 2021). A evidência robusta da eficácia do exercício no período pós-evento clínico justifica a inclusão direta desta tendência no top 10 portugueses, demonstrando a crescente articulação entre ginásios e serviços de saúde.

No que respeita às doenças crónicas, revisões sistemáticas e recomendações de entidades nacionais e internacionais de saúde pública reforçam que o exercício físico contribui para o controlo metabólico e a redução do risco cardiovascular, havendo diversas diretrizes específicas para a sua prescrição em indivíduos com estas patologias (ACSM, 2025). De forma semelhante, no âmbito da gravidez e do pós-parto, recomendações internacionais destacam os benefícios da prática regular de atividade física, nomeadamente no controlo ponderal, na regulação do humor, na diminuição do risco de diabetes gestacional e na recuperação física (American College of Obstetricians and Gynecologists [ACOG], 2020; Davenport et al., 2025; Mottola et al., 2018).

Relativamente ao exercício direcionado para o controlo de doenças neurodegenerativas, a literatura recente indica melhorias significativas na mobilidade, no equilíbrio, nas funções motoras e na qualidade de vida de pessoas com doença de Parkinson, sugerindo ainda a potencial indução de mecanismos de neuroplasticidade (Bispo et al., 2024; Padilha et al., 2023; Cui et al., 2023). Esta evidência sustenta a ascensão desta tendência no contexto português, marcado por um acentuado envelhecimento populacional (Instituto Nacional de Estatística [INE], 2025) e pelo aumento da prevalência destas doenças (Organization for Economic Co-operation and Development [OECD], 2025).

À exceção da tendência relativa ao exercício pré e pós-parto, todas as restantes foram introduzidas pela primeira vez no questionário do ACSM e integraram diretamente o top 10 português, refletindo uma transformação estrutural no setor: a convergência crescente entre o exercício físico e os cuidados de saúde, alicerçada em diretrizes clínicas e em evidência científica consolidada. A este propósito, realça-se ainda a subida da tendência “Exercício para tratamento do cancro”, que passou de 22.º em 2025, para 13.º em 2026. A prevalência do cancro aumentou 27% entre 2010 e 2020, estimando-se que a incidência de cancro em Portugal aumente 20% até 2040, (OECD & European Commission, 2025), sendo reconhecida a importância do exercício para a prevenção e tratamento desta doença (Rock et al., 2020).

À medida que a área do fitness se posiciona como um pilar nos cuidados de saúde, a complexidade das patologias envolvidas exige que a legislação vigente seja rigorosa, garantindo que o título profissional assegure competências específicas para intervir com populações clínicas, onde a evidência científica deve guiar cada avaliação e prescrição. A atual moldura legal, ao permitir uma abrangência transversal no acesso à profissão de TEF e DT, carece de mecanismos que validem competências diferenciadas, sobretudo, para o exercício clínico, sendo crucial que o enquadramento legislativo evolua em sintonia com a crescente necessidade e exigência atribuída aos profissionais de fitness.

Em termos de alterações mais expressivas no ranking, destaca-se que a tendência “Exercício para gestão do peso” desceu do 3.º para o 11.º lugar. Esta tendência integrou consistentemente o top 5 em todos os estudos portugueses sobre tendências do fitness, embora anteriormente sob a designação “Exercício para perda de peso”. A reformulação do nome, com uma abordagem mais abrangente que inclui não só a perda, mas também a manutenção e o ganho de peso, poderá ter influenciado a opinião dos respondentes quanto à sua relevância relativa. Não obstante, considerando a elevada percentagem de adultos obesos em Portugal, com cerca de dois terços da população a apresentarem excesso de peso, sendo que recentemente o governo português criou o Programa Nacional de Prevenção e Gestão de Obesidade (Gabinete da Secretária de Estado da Saúde, 2025), esta tendência continua a ter relevo.

Outra das alterações substanciais que se pensa estar associada à alteração de nome é a mudança de “Pilates”, 4.º lugar no estudo de 2025 português, para “Equilíbrio, fluidez (flow) e força do core”, 22.º lugar no ranking em 2026. Esta nova tendência agregou o Pilates e o Yoga, retirando estas terminologias do seu nome, facto que poderá levar as pessoas a não associarem as atividades de Pilates e Yoga a esta tendência, não obstante ambas as atividades se encontrarem na sua descrição.

Destaca-se a entrada da tendência “Hyrox®” diretamente para o 18.º lugar, enquanto o “Crosstraining” desceu substancialmente, do 17.º lugar em 2025 para o 28.º em 2026. Atendendo à natureza atlética semelhante de ambas as atividades, é plausível que o Hyrox® esteja progressivamente a substituir o Crosstraining, uma prática mais antiga e com maior complexidade técnica. Salienta-se que, das cinco tendências introduzidas no estudo português, apenas a “Hyrox®” alcançou o top 20. Segundo Fernández-Navarrete et al. (2025) a Hyrox® é uma tendência que parece estar a emergir a nível global.

Quando comparados os géneros feminino e masculino verifica-se que em 2026 existem 13 tendências com diferenças significativas, sendo todas com tamanhos de efeito muito pequenos ou pequenos. Este número é bastante inferior a 2024, com 27 diferenças, e a 2025, com 30 diferenças significativas entre

grupos. O género feminino tende a atribuir valores superiores quer em atividades maioritariamente praticadas por mulheres – “Aulas de grupo”; “Exercício pré e pós-parto”; “Equilíbrio, fluidez (flow) e força do core” que inclui Pilates e yoga – quer em tendências que estabelecem relação do exercício com a saúde – “Centros de fitness com integração médica”; “Exercício para tratamento do cancro”; “Exercícios de baixo impacto e favoráveis às articulações”; “Treino de mobilidade e recuperação”. Por outro lado, o género masculino tende a apresentar valores superiores em atividades de força maioritariamente praticadas por homens – “Treino de força tradicional” e “Levantamento olímpico e powerlifting” – assim como em tendências mais ligadas à tecnologia e gamificação – “Tecnologias de fitness baseadas em Inteligência Artificial (IA)” e “Plataformas de fitness gamificadas”. Destaca-se assim a importância de se conhecer as tendências e compará-las entre géneros, para tomar decisões informadas considerando as preferências e motivações dos praticantes, direcionando os serviços de forma a potenciar a prática de exercício físico.

Na comparação do grupo que Exerce funções com os que Não exercem funções existem 20 diferenças significativas, todas com tamanhos de efeito muito pequenos ou pequenos. Com exceção da tendência “Estúdios de fitness especializados”, os respondentes que Não exercem funções atribuem sempre um valor superior aos que Exercem funções, o que pode revelar uma perceção diferente por estar a trabalhar no mercado. O mesmo ocorre na comparação de profissionais com os títulos de TEF, DT e Sem Título. À exceção da tendência “Exercícios de baixo impacto e favoráveis às articulações”, onde os TEF atribuem um valor superior, em todas as outras 20 diferenças os respondentes Sem Título atribuem valor superior.

Confrontando o top 10, para 2026, português com o espanhol e o mundial (L. Veiga et al., 2026; McAvoy et al., 2025), verifica-se que apenas existem duas tendências coincidentes nos três, designadamente: “Programas de fitness para idosos” e “Treino de força tradicional”. Para além disso existe ainda mais uma tendência coincidente entre Portugal e Espanha – “Treino personalizado - PT presencial, online ou híbrido – e uma entre Portugal e a nível mundial – “Exercício para a saúde mental”. Realça-se o facto de Espanha ter duas tendências no top 10 que são só específicas do seu país.

Já no top 20, verificou-se a existência de oito tendências comuns entre Portugal, Espanha e a nível mundial. Existem ainda outras duas tendências coincidentes entre Portugal e Espanha – PT individual e PT para pequenos grupos – e outras três entre Portugal e a nível mundial, essencialmente relacionadas com a ligação entre o exercício e a saúde, nomeadamente: “Exercício para a saúde mental”, “Exercícios para reabilitação física e treino adaptativo” e “Exercício para o controlo de doenças crónicas”.

Relativamente à valorização de tendências relacionadas com a categoria tecnologia digital (McAvoy et al., 2025), Portugal, apenas com uma tendência desta categoria no top 20, encontra-se abaixo de Espanha (com duas) e a nível mundial (com três). Albuquerque et al. (2025) referem-se à importância de formar os profissionais de desporto/exercício para o uso eficaz de tecnologia digital. No âmbito da tecnologia digital, salienta-se a tendência “Wearable Technology”, coincidente entre Portugal, Espanha e a nível mundial. Vários estudos têm demonstrado que os dispositivos wearables de monitorização da atividade são cada vez mais utilizados (Estrada-Marcén et al., 2020; Market Research Future, 2025; Mindbody, 2025) e parecem ser eficazes no aumento dos níveis de atividade física em diversos grupos etários e populações clínicas e não clínicas (Ferguson et al., 2022). Realça-se ainda que apesar da inteligência artificial estar-se a tornar uma força central na reconfiguração do futuro do setor do Fitness e Wellness (Mindbody, 2025; Oh et al., 2021), a tendência “Tecnologias de fitness baseadas em Inteligência Artificial (IA)” ainda não se encontra no top 20 de Portugal, Espanha ou a nível mundial (McAvoy et al., 2025).

Conclusões

Os resultados deste estudo evidenciam que o setor do Fitness em Portugal mantém uma trajetória consistente de valorização da qualificação profissional, bem como de práticas de exercício orientadas e personalizadas. A tendência “Empregar profissionais de fitness certificados” volta a assumir a liderança, reforçando a centralidade da competência técnica na perceção de qualidade dos serviços. Paralelamente, o “Treino Personalizado” e os “Estúdios de fitness especializados” consolidam-se como



pilares estruturantes do mercado, refletindo uma procura crescente por serviços diferenciados, individualizados e de maior proximidade com o consumidor.

A entrada direta de tendências relacionadas com o exercício para controlo e gestão de doenças — nomeadamente a reabilitação física, cancro, doenças crónicas e neurodegenerativas — demonstra uma evolução significativa na forma como o mercado nacional integra a saúde no contexto do exercício. Estes resultados acompanham as transformações internacionais e reforçam o papel do exercício físico como ferramenta transversal de promoção da saúde e qualidade de vida, em linha com as recomendações atuais das organizações de saúde. Neste sentido, realça-se a importância de equipas multidisciplinares, englobando profissionais de exercício físico e da área da saúde.

As comparações entre grupos revelaram diferenças estatisticamente significativas, ainda que com tamanhos de efeito reduzidos, sugerindo que fatores como o género, o título profissional ou o exercício efetivo de funções influenciam a hierarquização do ranking das tendências do fitness, mas não alteram substancialmente o panorama geral. A convergência de várias tendências no top 10 entre Portugal, Espanha e o ranking mundial confirma igualmente que o país acompanha as orientações globais, mantendo simultaneamente particularidades próprias já identificadas em estudos anteriores, sobretudo no que diz respeito à adoção tecnológica no fitness.

O presente estudo apresenta algumas limitações. Dado que a amostra foi obtida por conveniência, com possíveis enviesamentos de amostragem relativamente à representatividade de cada grupo da amostra, os resultados devem ser interpretados com cautela, pois podem não ser totalmente generalizáveis à população em causa. O ranking das tendências reflete a perceção dos profissionais/estudantes, podendo estes ser influenciados por fatores como o marketing, a relevância pessoal, etc. Outra limitação pode prender-se com um possível viés dos experts aquando da escolha das tendências, uma vez que a sua opinião pode ser influenciada por fatores culturais, mediáticos ou comerciais. Não obstante foram tomados cuidados aquando da escolha dos experts portugueses, tentando que estes pudessem ter características o mais completas possíveis: formação superior na área do desporto/exercício, experiência profissional na área do fitness (superior a 20 anos) como investigadores e formadores na área do fitness, TEF/PT e alguns como gestor/coordenador de ginásios.

Para finalizar, o presente estudo reforça a utilidade da monitorização anual das tendências do Fitness em Portugal, permitindo identificar padrões de estabilidade, mudanças emergentes e necessidades específicas do mercado. As evidências aqui apresentadas constituem um contributo relevante para profissionais, gestores, entidades formadoras e decisores estratégicos, apoiando a definição de políticas, práticas e formações alinhadas com a evolução real do setor. A continuidade desta linha de investigação permanece, assim, essencial para compreender e antecipar transformações futuras num mercado cada vez mais dinâmico, diversificado e orientado para a saúde.

Financiamento

SPRINT - Sport Physical Activity and Health Research & Innovation Center | Centro de Investigação & Inovação em Desporto Atividade Física e Saúde | Portugal | FCT Fundação para a Ciência e a Tecnologia | Portuguese Foundation for the Science and Technology | UID/06185/2025 | <https://doi.org/10.54499/UID/06185/2025>

Referências

- Albuquerque, A. C., Ribeiro, O. C. F., Costa, A. Q., & Silva, J. V. P. (2025). Uso de tecnologias da informação e comunicação no fomento de atividades físicas de lazer na pandemia. *Retos*, 66, 741–753. <https://doi.org/10.47197/retos.v66.110839>
- American College of Obstetricians and Gynecologists (2020). ACOG Committee Opinion No. 804: Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. *Obstetrics & Gynecology*, 135(4), e178-e188. <https://doi.org/10.1097/aog.0000000000004267>
- American College of Sports Medicine (2025). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (12th 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>
- Bispo, D. P. C. F., Lins, C. C. S. A., Hawkes, K. L., Tripp, S., & Khoo, T. K. (2024). The positive effects of physical activity on quality of life in Parkinson's disease: A systematic review. *Geriatrics*, *9*(4), 94. <https://doi.org/10.3390/geriatrics9040094>
- 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>
- Cui, W., Li, D., Yue, L., & Xie, J. (2023). The effects of exercise dose on patients with Parkinson's disease: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Neurology*, *270*, 5327-5343. <https://doi.org/10.1007/s00415-023-11887-9>
- Davenport, M. H., Ruchat, S.-M., Jaramillo Garcia, A., Ali, M. U., Forte, M., Beamish, N., Fleming, K., Adamo, K. B., Brunet-Pagé, É., Chari, R., Lane, K. N., Mottola, M. F., & Neil-Sztramko, S. E. (2025). 2025 Canadian guideline for physical activity, sedentary behaviour and sleep throughout the first year postpartum. *British Journal of Sports Medicine*, *59*(8), 515-526. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2025-109785>
- Dibben, G., Faulkner, J., Oldridge, N., Rees, K., Thompson, D. R., Zwisler, A.-D., & Taylor, R. S. (2021). Exercise-based cardiac rehabilitation for coronary heart disease. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (11), CD001800. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001800.pub4>
- Direção Geral da Saúde (2022). *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física*. Direção Geral da Saúde. Acedido em 12-01-2026: <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica.aspx>
- Espírito-Santo, H. M. A., & Daniel, F. C. B. (2018). Calcular e apresentar tamanhos do efeito em trabalhos científicos (3): Guia para reportar os tamanhos do efeito para análises de regressão e ANOVAs. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, *4*(1), 43-60. <https://doi.org/10.31211/rpics.2018.4.1.72>
- Estrada-Marcén, N., Sánchez-Bermúdez, J., Simón-Grima, J., & Casterad-Sera, J. (2020). Uso de dispositivos fitness por parte de usuarios de gimnasios. *Retos*, *38*, 26-32. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73108>
- Europe Active (2025). *European Health & Fitness Market Report 2025*. Deloitte.
- European Commission (2022). *Special Eurobarometer 525: Sport and physical activity* (Full report). Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2766/356346>
- Ferguson, T., Olds, T., Curtis, R., Blake, H., Crozier, A., Dankiw, K., Dumuid, D., Kasai, D., O'Connor, E., Virgara, R., & Maher, C. (2022). Effectiveness of wearable activity trackers to increase physical activity and improve health: A systematic review of systematic reviews and meta-analyses. *The Lancet Digital Health*, *4*(8), e615-e626. [https://doi.org/10.1016/s2589-7500\(22\)00111-x](https://doi.org/10.1016/s2589-7500(22)00111-x)
- Fernández-Navarrete, I., Ruiz-Alias, S., Gómez-García, M., Riquelme-Sebastián, L., & García-Pinillos, F. (2025). Hyrox©: A descriptive analysis of participation trends among over 275,000 athletes in the new fitness modality. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1-7. <https://doi.org/10.1080/02701367.2025.2584226>
- Franco, S., Ramos, L., Vieira, I., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., & Simões, V. (2025). Tendências do Fitness em Portugal para 2025. *Retos*, *69*, 45-61. <https://doi.org/10.47197/retos.v69.112240>
- Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., & Ramos, L. (2021). Tendências do Fitness em Portugal para 2021. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *21*(2), 242-258. <https://doi.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>
- Gabinete da Secretária de Estado da Saúde (2025). *Despacho n.º 13066/2025, de 6 de novembro. Diário da República*, (215), 2.ª série. <https://files.diariodarepublica.pt/2s/2025/11/215000000/0010200107.pdf>
- Harris, E., Ferreira, F., Resende, H., & Silva, N. (2020). Free exercise programs for the elderly: a systematic review on adherence and abandonment. *Journal of Physical Education*, 31(1), e3149. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v31i1.3149>
- Health & Fitness Association. (2025). *2025 Fitness Industry Benchmarking Report*. Health & Fitness Association.
- Instituto Nacional de Estatística (2025). *Projeções da população residente 2025-2100: Mantém-se o agravamento do envelhecimento demográfico, em Portugal, que só tenderá a estabilizar a partir de 2060*. Instituto Nacional de Estatística.
- Izquierdo, M., Merchant, R. A., Morley, J. E., Anker, S. D., Aprahamian, I., Arai, H., Aubertin-Leheudre, M., Bernabei, R., Cadore, E. L., Cesari, M., Chen, L. K., de Souto Barreto, P., Duque, G., Ferrucci, L., Fielding, R. A., García-Hermoso, A., Gutiérrez-Robledo, L. M., Harridge, S. D. R., Kirk, B., Kritchevsky, S., ... Fiatarone Singh, M. (2021). International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. *The journal of Nutrition, Health & Aging*, 25(7), 824–853. <https://doi.org/10.1007/s12603-021-1665-8>
- L. Veiga, Óscar, Palos, J. J., & Valcarce-Torrente, M. (2026). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2026. *Retos*, 76, 371-390. <https://doi.org/10.47197/retos.v76.117986>
- Laranjo, L., Ding, D., Heleno, B., Kocaballi, B., Quiroz, J. C., Tong, H. L., Chahwan, B., Neves, A. L., Gabarron, E., Dao, K. P., Rodrigues, D., Costa Neves, G., Antunes, M. L., Coiera, E., & Bates, D. W. (2021). Do smartphone applications and activity trackers increase physical activity in adults? Systematic review, meta-analysis and metaregression. *British Journal of Sports Medicine*, 55(8), 422–432. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102892>
- 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>
- McAvoy, C. R., Batrakoulis, A., Camhi, S. M., Sansone, J., Turpin Stanfield, J., & Reed, R. (2025). 2026 ACSM worldwide fitness trends: Future directions of the health and fitness industry. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 29(6), 16–33. <http://doi.org/10.1249/FIT.0000000000001110>
- Market Research Future. (2025). *Wearable fitness technology market outlook, share and growth 2035*. Market Research Future <https://www.marketresearchfuture.com/reports/wearable-fitness-technology-market-34599>
- Mindbody. (2025). *2025 state of the industry report*. Mindbody.
- Mottola, M., Davenport, M., Ruchat, S., Davies, G., Poitras, V., Gray, C., Garcia, A., Barrowman, N., Adamo, K., Duggan, M., Barakat, R., Chilibeck, P., Fleming, K., Forte, M., Korolnek, J., Nagpal, T., Slater, L., Stirling, D., & Zehr, L. (2018). 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *British Journal of Sports Medicine*, 52(21), 1339–1346. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100056>
- National Health Service (2017). *National Strategy for Active and Healthy Ageing 2017-2025*. Portuguese Republic. <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>
- 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>
- 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>
- Noetel, M., Sanders, T., Gallardo-Gómez, D., Taylor, P., del Pozo Cruz, B., van den Hoek, D., Smith, J. J., Mahoney, J., Spathis, J., Moresi, M., Pagano, R., Pagano, L., Vasconcellos, R., Arnott, H., Varley, B., Parker, P., Biddle, S., & Lonsdale, C. (2024). Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*, 384, e075847. <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-075847>

- Oh, Y., Zhang, J., Fang, M., & Fukuoka, Y. (2021). A systematic review of artificial intelligence chatbots for promoting physical activity, healthy diet, and weight loss. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18, Article 160 <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01224-6>
- Organization for Economic Co-operation and Development (2025). *Health at a glance 2025: OECD indicators*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/8f9e3f98-en>
- Organization for Economic Co-operation and Development & European Commission (2025). *Perfil sobre cancro por país: Portugal 2025*. OECD Publishing.
- Padilha, C., Souza, R., Grossl, F. S., Gauer, A. P. M., de Sá, C. A., & Rodrigues-Junior, S. A. (2023). Physical exercise and its effects on people with Parkinson's disease: Umbrella review. *PLoS ONE*, 18(11), e0293826. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293826>
- Palos, J. J., Valcarce-Torrente, M., Veiga, O. L., Amaral, P. C., Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., Ramos, L., Chávez, L. F., Almanzar, P. C., López-Haro, J., Zavalza, A. R., Rodríguez, L. E., Giakoni-Ramírez, F., Muñoz-Strale, C., Souza-Lima, J., Pinochet-Peña, F., Yáñez-Sepúlveda, & R., Sanhueza-Tapia, H. (2025). Iberoamerican fitness trends for 2025: A regional comparative study. *Retos*, 71, 1195-1114 <https://doi.org/10.47197/retos.v71.116451>
- Pedragosa, V., F & Ferreira, A. (2025). *Barómetro do Fitness em Portugal 2024*. PortugalActivo.
- Pestana, M & Gageiro, M. (2014). *Análise de dados em ciências sociais: a complementaridade do SPSS* (6.ª Ed.). Sílabo.
- Pordata. (2024). *Índice de envelhecimento e outros indicadores de envelhecimento*. Pordata. <https://www.pordata.pt/pt/estatisticas/populacao/populacao-residente/indice-de-envelhecimento-e-outros-indicadores-de>
- Rock, C. L., Thomson, C., Gansler, T., Gapstur, S. M., McCullough, M. L., Patel, A. V., Andrews, K. S., Bandera, E. V., Spees, C. K., Robien, K., Hartman, S., Sullivan, K., Grant, B. L., Hamilton, K. K., Kushi, L. H., Caan, B. J., Kibbe, D., Black, J. D., Wiedt, T. L., . . . Doyle, C. (2020). American Cancer Society guideline for diet and physical activity for cancer prevention. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 70(4), 245–271. <https://doi.org/10.3322/caac.21591>
- 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.0b013e31823373cb>
- Thompson, W. R. (2012). Worldwide survey reveals Fitness trends for 2013. *ACSMs Health Fitness Journal*, 16(6), 8–17. <http://doi.org/10.1249/01.FIT.0000422568.47859.35>
- Thompson, W. R. (2013). Now trending worldwide survey of Fitness trends for 2014. *ACSMs Health Fitness Journal*, 17(6), 10–20. <http://doi.org/10.1249/FIT.0b013e3182a955e6>
- Thompson, W. R. (2014). Worldwide survey of Fitness trends for 2015: what's driving the market. *ACSMs Health Fitness Journal*, 18(6), 8–17. <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>
- Veiga, O. L., Palos, J. J., & Valcarce-Torrente, M. (2025). *Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2025* (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2025). *Retos*, 62, 691–704. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.109772>
- White, R. L., Vella, S., Biddle, S., et al. (2024). Physical activity and mental health: a systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21, 134. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01676-6>
- World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization
- World Health Organization (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

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