https://doi.org/10.6063/motricidade.20727

Vidaprofit: caracterização dos profissionais de fitness em Portugal

Vidaprofit: characterization of fitness professionals in Portugal

Liliana Ricardo Ramos[1]*, Dulce Esteves[2], Isabel Vieira[1], Susana Franco[1], Vera Simões[1]

RESUMO

O VidaProFit pretende caracterizar os profissionais de fitness em Portugal, nomeadamente Diretores Técnicos e Técnicos de Exercício Físico, relativamente a variáveis sociodemográficas e à sua intervenção. Foi construído e validado um questionário que foi preenchido pelos profissionais numa plataforma online. Os dados foram recolhidos entre novembro de 2019 e março de 2020, sendo que a amostra foi constituída por 445 profissionais. Em relação à caracterização sociodemográfica os profissionais apresentam uma média de idade de 30,4 anos, experiência profissional de 8,7 anos, sendo na sua maioria solteiros, sem filhos e licenciados. As funções mais realizadas são aulas de grupo, treino personalizado e sala de exercício, respetivamente. Em relação às horas de trabalho 58% trabalha 35 horas ou mais e 42% 34 horas ou menos, apesar de 66,3% indicar que não tem outra profissão. A maioria executa funções em ginásios/*health clubs*, possui vínculo laboral de trabalhador independente e aufere um salário entre 631,98€ e 842,63€. Em relação à associação entre as variáveis idade, experiência profissional e o número de horas por função verificou-se que uma idade mais elevada e um maior número de anos de experiência profissional se encontram associadas significativamente com o maior número de horas de funções mais associadas a tarefas de coordenação, parecendo indicar que à medida que os profissionais têm mais idade/experiência realizam mais este tipo de funções.

PALAVRAS-CHAVE: profissionais de fitness; diretor técnico; técnico de exercício físico; caracterização; funções.

ABSTRACT

VidaProFit intends to characterize fitness professionals in Portugal, namely Technical Directors and Physical Exercise Technician, regarding sociodemographic variables and their intervention. A questionnaire was built and validated, and professionals respond on an online platform. Data were collected between November 2019 and March 2020, with a sample of 445 professionals. Regarding the sociodemographic characterization, the professionals have an average age of 30.4 years, professional experience of 8.7 years, and most of them are single, without children and graduates. The most performed functions are group classes, exercise room, and personal training. Regarding working hours, 58% work 35 hours or more and 42% less or 34 hours, although 66.3% indicate that they do not have another profession. Most professionals perform functions in gyms/health clubs and have a job as an independent worker with a salary between €631.98 and €842.63. Regarding the verification of the association between the variables age and professional experience and the number of hours per function, it was found that higher age and number of years of professional experience are significantly associated with the higher number of hours of more associated with coordination tasks, seeming to indicate that as professionals get older and gather experience, they perform more this type of functions.

KEYWORDS: fitness professionals; technical director; physical exercise technician; characterization; functions.

[1]Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Rio Maior, Portugal.
[2]Universidade da Beira Interior – Covilhã, Portugal.
*Autora correspondente: Av. Dr. Mário Soares, 110, – CEP: 2040-413 – Rio Maior, Portugal. E-mail: lilianaramos@esdrm.ipsantarem.pt

Conflito de interesses: nada a declarar. Financiamento: Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., projeto nº UIDP/04748/2020.
Recebido: 12/08/2020. Aceito:04/02/2021.

INTRODUÇÃO

No ano de 2019 a indústria mundial do fitness continuou a tendência de crescimento dos últimos anos, gerando resultados de 96,7 biliões de dólares com aproximadamente 184 milhões de clientes e cerca de 210000 ginásios/*health clubs* espalhados pelo mundo (Internacional Health Racquet & Sportsclub Association [IHRSA], 2020). O mercado Europeu acompanhou esse crescimento e em 2019 tinha aproximadamente 64,8 milhões de clientes em 639644 ginásios/*health clubs*, com os maiores números europeus a serem obtidos pela Alemanha e Reino Unido (Europe Active, 2020). Em Portugal, os dados revelados pelo último Barómetro da Associação de Ginásios e Academias de Portugal revelam que, em 2019, a indústria do fitness cresceu cerca de 16% relativamente a 2018, apresentando aproximadamente 688.210 clientes para uma taxa de penetração de 6,7% e gerando receitas de 292 milhões de euros em sensivelmente 1100 ginásios/*health clubs* (Associação de Garantia ao Atleta Profissional [AGAP], 2020).

O número de profissionais do setor do fitness foi crescendo substancialmente, respondendo às necessidades cada vez maiores que o mercado apresenta (AGAP, 2020; Viallon, Camy, & Collins, 2003). Com este crescimento a necessidade de regulamentação/legislação acerca dos mesmos tornou-se cada vez maior. Em Portugal continental surgem, pela primeira vez, em 1999, preocupações ao nível do enquadramento legal destes profissionais. O Decreto-Lei nº 385/99, de 28 de setembro, determinou a figura de Responsável Técnico, obrigatória para todos os ginásios, devendo este profissional ser licenciado na área da Educação Física ou Desporto. Após dez anos, esta figura foi alterada para Diretor Técnico (DT), com o Decreto-Lei nº 271/2009, de 1 outubro. Foi, também, introduzida a figura de Profissionais Responsáveis pela Orientação e Condução do Exercício de Atividades Físicas e Desportivas (PROCEAFD), devendo ambos os tipos de profissionais serem licenciados na área do Desporto ou da Educação Física e frequentar ações de formação contínua. Este decreto veio estabelecer e discriminar, também, as funções do DT e do PROCEAFD. Em 2012, com a Lei nº 39/2012 de 28 de agosto, atual lei em vigor, alterou-se a figura de PROCEAFD, passando a ser designada de Técnico de Exercício Físico (TEF), sendo também modificada a forma de acesso a este título. Para além da licenciatura, os TEF podem ter acesso ao título por via de qualificações, formação ou através de competências profissionais adquiridas e desenvolvidas ao longo da vida, desde que reconhecidas. Esta lei, que se mantém atualmente, manteve a figura do DT e a qualificação para aceder a este título (licenciatura na área do Desporto ou da Educação Física) e reformulou as funções do DT e do TEF, sendo mantida a necessidade destes profissionais realizarem formação contínua, estando obrigados a realizar 5 Unidades de Crédito em cinco anos.

O Instituto Português do Desporto e da Juventude, I. P. (IPDJ, I. P.) é a entidade, em Portugal, responsável pela atribuição dos títulos aos profissionais de fitness em Portugal, nomeadamente DT e TEF. Os dados relativos aos profissionais de fitness em Portugal, divulgados numa infografia do IPDJ, I. P, mostram que, à data de janeiro de 2018, existiam cerca de 14000 TEF´S e DT´S com título válido em Portugal (IPDJ, I. P, 2018). Para além do número de profissionais existente foi revelado, também, que dos TEF´S e DT´S que possuíam título de profissional de fitness em Portugal 62% eram homens e 38% mulheres sendo que a média de idades era de 35 anos e 73% tinha entre 24 e 40 anos. A maioria dos TEF´S e DT´S da infografia apresentada eram residentes nos distritos de Lisboa, Porto, Setúbal e Braga com nacionalidade portuguesa, sendo que dos TEF´S e DT´S estrangeiros cerca de 65% eram oriundos do Brasil e 20% de países da União Europeia. O número de títulos válidos de profissionais de fitness em Portugal não revela, por si só, que os seus detentores trabalhem no setor. A AGAP estimou que, no ano de 2018, 12872 profissionais de fitness trabalhavam nos ginásios/*health clubs* portugueses (AGAP, 2019). Em 2019 este número sofreu um decréscimo para cerca de 12086 profissionais de fitness (AGAP, 2020). Também no ano de 2019 foi apresentado pelo mesmo relatório que 47% dos profissionais de fitness trabalhavam menos de 20 horas nos ginásios/*health clubs* e apenas 27% trabalhava a tempo integral (40 horas). Um estudo acerca do perfil funcional de 54 DT´S de *Health Clubs* em Portugal (Neves, 2015) verificou que a maioria dos profissionais eram homens (69%) com idade compreendida entre os 31 e os 40 anos, licenciados ou com mestrado, com experiência profissional entre seis e 10 anos (50%) e 30% inferior a cinco anos. Dos respondentes, 56% apresentava um contrato de trabalho a tempo inteiro a termo indeterminado e 17% contrato de trabalho a tempo inteiro a termo certo. Metade dos respondentes acumulava as funções de DT com aulas de grupo e sala de exercício sendo que as funções desempenhadas pelos mesmos foram para além das descritas na Lei 39/2012 relativas ao trabalho do DT e do TEF.

Um maior conhecimento acerca dos profissionais de fitness assume particular importância, não só para a identificação e/ou reformulação dos requisitos necessários para exercer estas funções como também para poder adaptar as competências exigidas aos profissionais de forma mais objetiva, indo

ao encontro da natureza e especificidades do trabalho que exercem (Rosado et al. 2014).

Considerando as evidências apresentadas e a lacuna de conhecimento acerca destes profissionais, tendo em conta a importância que têm no setor, o objetivo principal deste estudo é caracterizar os profissionais de fitness em Portugal, nomeadamente os TEF´S e DT´S, relativamente a aspetos sociodemográficos e à caracterização da sua intervenção (locais e funções) bem como aspetos relacionados com o salário, horário de trabalho e vínculo laboral. Como segundo objetivo deste estudo pretende-se verificar se existe associação entre a idade e o número de horas por função bem como entre a experiência profissional e o número de horas por função no sentido de verificar se à medida que os profissionais vão envelhecendo e ficando com mais experiência a sua intervenção se vai modificando.

MÉTODO

Amostra

A divulgação do estudo permitiu que 996 TEF´S e DT´S começassem a preencher o questionário, sendo que 445 completaram toda a parte relativa à caracterização, constituindo a amostra deste estudo. Destes 445 profissionais 42,2% possuíam o título de DT e 57,8% o título de TEF. Relativamente aos distritos/regiões onde exerciam funções (Tabela 1) a maioria (41,6%) trabalhava no distrito de Lisboa, seguido do distrito de Leiria (18,9%) e Santarém (9,9%). Por sua vez, 90,8% dos profissionais trabalhavam apenas em um distrito/região sendo que 8,1% trabalhava em dois e 0,9% em três distritos/regiões. Os elementos da amostra foram informados do anonimato e confidencialidade dos dados obtidos, tendo o estudo a aprovação do comitê de ética da Universidade da Beira Interior.

Tabela 1. Distritos onde exercem a sua função enquanto profissionais de fitness.

Distrito/Região (%)		Distrito/região (%)		Distrito/região (%)	
Viana do Castelo	0,4	Viseu	2,0	Portalegre	0,2
Braga	2,2	Coimbra	4,3	Évora	0,4
Vila Real	1,6	Castelo Branco	0,4	Beja	0,2
Bragança	0,2	Santarém	9,9	Faro	2,9
Porto	9,2	Lisboa	41,6	Madeira	1,3
Guarda	1,1	Setúbal	7,4	Açores	1,6
Aveiro	3,6	Leiria	18,9	-	-

Instrumentos

O estudo VidaProFit tem como objetivo caracterizar os profissionais de fitness em vários domínios, nomeadamente na caracterização sociodemográfica e de aspetos relacionados com a profissão, explorado neste artigo, bem como por um estudo de satisfação profissional, qualidade de vida e problemas de saúde relacionados com o trabalho. Para a recolha de dados acerca da caracterização dos profissionais de fitness foi construído e validado um questionário, seguindo as recomendações de Hill e Hill (2002) bem como de estudos similares (Boned, Felipe, Barranco, Grimald-Puyana, & Crovetto, 2015). Os procedimentos para a construção e validação do questionário foram os seguintes:

1. Estudo preliminar, composto por duas fases. A primeira fase consistiu na elaboração de uma revisão narrativa acerca de relatórios e estudos que foram realizados acerca de profissionais de fitness. Essa revisão narrativa foi publicada num *short paper* (Ramos, Esteves, Franco, Vieira, & Simões, 2019) constituindo a base de variáveis para o desenvolvimento do questionário. A segunda fase consistiu em um primeiro painel de 5 especialistas com experiência enquanto profissionais de fitness bem como na formação dos mesmos, tendo também experiência em investigação na área das ciências do desporto e/ou na elaboração e validação de questionários. Destas duas fases foi concretizada a primeira versão do questionário.
2. O questionário foi sujeito à validação de conteúdo por parte de um segundo painel de especialistas, diferente do primeiro, composto por 11 sujeitos com experiência na área do fitness, experiência enquanto formadores e/ou em investigação científica na área das ciências do desporto e validação de questionários. Os especialistas deste segundo painel sugeriram alterações e fizeram considerações acerca da primeira versão do questionário que foram ponderadas pelos autores do estudo (primeiro painel), constituindo-se assim a segunda versão do questionário.
3. Estudo Piloto: a segunda versão do questionário foi aplicada a 50 profissionais de fitness (TEF´S e DT´S). Optou-se pela realização desta aplicação já na plataforma *SurveyMonkey,* que seria utilizada posteriormente para a realização do estudo, o que permitiu recolher também opiniões sobre alguns aspetos relacionados com o *layout* e forma de apresentação das questões. As considerações foram analisadas pelos autores do estudo, resultando daí a terceira e versão final do questionário.

Procedimentos

A recolha de dados efetuou-se entre novembro de 2019 e início de março de 2020 através de um questionário online realizado na plataforma *SurveyMonkey*, ao qual se tinha acesso através de um link. O estudo foi divulgado e foi solicitada a colaboração de diversas formas:

a) envio dos objetivos do estudo e solicitação da divulgação do mesmo pelos profissionais de fitness bem como do link para o acesso ao questionário a:
   i. universidades/politécnicos em Portugal com licenciaturas na área das ciências do desporto, exercício e saúde, condição física e saúde e similares;
   ii. escolas de formação do ensino técnico do fitness em Portugal com Cursos de Especialização Tecnológica de TEF;
   iii. associações do setor do fitness em Portugal, nomeadamente a AGAP, a Associação Portuguesa dos Fisiologistas do Exercício, a Associação Portuguesa de Técnicos de Exercício Físico e a União Portuguesa dos Diretores e Técnicos de Exercício Físico;
b) presença em diversas convenções de fitness em Portugal;
c) criação de uma página de *Facebook* e *Instagram*.

Após a recolha dos dados, na plataforma *SurveyMonkey*, os mesmos foram exportados para *Excel* e *SPSS*, procedendo-se depois à análise estatística dos mesmos.

Realça-se que a recolha dos dados obtidos foi efetuada antes da pandemia provocada pela COVID-19. Tinha sido previsto, antes deste acontecimento, que a recolha fosse efetuada até junho de 2020, com presença em diversos congressos e convenções que pudessem potenciar o número de respondentes. Face à pandemia, optou-se por finalizar a recolha de dados.

Análise estatística

Foi realizada uma análise descritiva das variáveis numéricas, sendo aferida a média (M) e o desvio padrão (DP), bem como, em algumas variáveis, dos valores mínimo e máximo e, no caso do horário de trabalho, foi aferida também a moda (Mo). Para as variáveis nominais ou ordinais foi realizada uma análise das frequências obtidas (%). Para a verificação de associações entre variáveis foi testada a normalidade através do teste de *Kolmogorov-Smirnov*. Não se tendo verificado normalidade optou-se pela utilização do teste não paramétrico de *Spearman*, que verifica se existe associação entre variáveis quantitativas bem como dá indicação do nível de associação das mesmas através do *Ro de Spearman* $|R|$. O *Ro de Spearman* varia entre -1 e 1 e quanto mais próximos estiverem os valores dos extremos maior ou menor será, em média, essa associação, de forma negativa ou positiva. Os valores utilizados para a determinação do nível da associação foram $|R| < 0.2$ muito fraca; $|R| \geq 0.2$ e $< 0,4$ fraca; $|R| \geq 0,4 < 0,7$ moderada; $|R| \geq 0,7 < 0,9$ elevada e $|R| \geq 0,9$ muito elevada (Pestana e Gageiro, 2014). Para toda a análise efetuada foi adotado um nível de significância de 0,05.

RESULTADOS

No que respeita à caracterização sociodemográfica (Tabela 2) verificou-se que, em relação ao género, 50,8% era do género feminino, 48,5% do género masculino e 0,7% de outro género, sendo a M de idades de 30,43 anos. Em relação ao estado civil a maioria dos profissionais era solteiro (66,7%) sendo que 79,3% não tinha filhos. Em relação às habilitações académicas 66,7% eram licenciados, 19,3% tinham mestrado e 0,2% doutoramento. Dos respondentes que possuíam uma licenciatura, mestrado e/ou doutoramento, 78% eram licenciados na área do desporto/educação física. Relativamente à experiência profissional (Tabela 3) a M foi de 8,71 anos,

Tabela 2. Caracterização sociodemográfica dos profissionais de fitness.

Variáveis	
Género	(%)
Feminino	50,8
Masculino	48,5
Outro	0,7
Estado civil	(%)
Solteiro	66,7
Casado	17,3
Divorciado	3,6
Viúvo	0,2
União de fato	12,1
Habilitações	(%)
2º ciclo	0,2
Secundário	13,5
Licenciatura	66,7
Mestrado	19,3
Doutoramento	0.2
Filhos	(Número)
Mínimo| máximo	0| 6
M± DP	0,35± 0,8
Idade	(Anos)
Mínimo| máximo	18| 62
M± DP	30,4± 7,6

M: média; DP: desvio padrão.

Tabela 3. Caracterização de aspetos relacionados com a profissão.

Variáveis	
Experiência profissional	(Anos)
Mínimo| máximo	1| 42
M± DP	8,71± 6,45
Regime de trabalho	(%)
Tempo inteiro	58
Tempo parcial	42
Só esta profissão	(%)
Sim	66.3
Não	33.3
Negócio no fitness	(%)
Sim	14.8
Não	84.7

M: média; DP: desvio padrão.

Tabela 4. Funções remuneradas exercidas pelos profissionais de fitness e média semanal de horas por função.

Função	Profissionais que realizam a função[1] (%)	Média semanal horas por função (M± DP)
Sala de exercício	73,48	13,4± 9,74
Aulas de grupo	82,02	8,66± 6,86
Avaliação da condição física	64,49	4,85± 3,49
Prescrição do exercício físico	62,02	4,56± 3,31
Treino personalizado	76,18	12,2± 10,6
Preparação de aulas e/ou treinos personalizados	71,68	4,90± 3,54
Formador	23,59	3,90± 4,91
Coordenação/supervisão	23,82	10,3± 11,9
Recrutamento e/ou seleção de recursos humanos	19,11	1,84± 1,53
Avaliação da qualidade dos qerviços	20,44	2,89± 3,74
Receção	26,75	4,81± 6,85
Comercial (venda)	21,12	3,36± 4,98
Comercial (retenção)	29,44	3,55± 3,90
Marketing	23,15	2,86± 3,76
Gestão/organização de eventos fitness	23,82	3,10± 4,80
Participação em eventos fitness	24,26	2,59± 4,83
Administração financeira	22,92	3,71± 5,07
Manutenção de espaços/ equipamentos	22,24	2,51± 2,01
Outras	7,65	3,27± 4,14

[1] possibilidade de assinalar várias opções; M: média; DP: desvio padrão.

sendo que a maioria dos inquiridos (58%) exercia a função de profissional de fitness a tempo inteiro (≥ 35 horas) e 42% a tempo parcial (≤ 34 horas) verificando-se que 66,3% dos respondentes revelaram que só exercem esta profissão. Em relação a possuírem um negócio 84,7% dos respondentes não possuía um negócio na área do fitness.

Para a caracterização da intervenção dos profissionais de fitness em Portugal foram verificadas as funções remuneradas desempenhadas pelos mesmos, bem como o número de horas que os profissionais passavam, em média, por semana em cada função (Tabela 4). As funções que os profissionais de fitness mais exerciam foram as aulas de grupo (82,02%), treino personalizado (76,19%) e sala de exercício (73,48%). Em relação ao maior número de horas dos profissionais de fitness estes passavam pela sala de exercício, em que a M semanal apresentada era 13 horas e 35 minutos. A M semanal de trabalho (independentemente da função realizada) foi de 39,8 horas.

Em relação ao tipo e ao número de locais onde exerciam a sua função (Tabela 5) a maioria dos profissionais referiu trabalhar em ginásios/*health clubs* (87,64%), seguido de associações/clubes/centros paroquiais e outras instalações similares bem como estúdios, ambos com 15,96%. Independentemente do local, a M apresentada pelos profissionais de fitness foi de 4,39 locais (Tabela 6) sendo que 35,7% dos profissionais referiu trabalhar apenas em um local (independentemente de qual).

Em relação ao horário de trabalho (Tabela 7) a M de entrada semanal dos profissionais variou entre as 9 horas e 16 minutos, relativa aos profissionais a tempo inteiro, para as 12 horas e 27 minutos dos profissionais a tempo parcial e a hora de saída variou entre as 19 horas e 52 minutos e as 19 horas e 03 minutos, respetivamente. A Mo, independentemente do tipo de profissional (tempo inteiro ou parcial) foi sempre às 7 horas relativa ao horário de entrada variando entre as 21 horas e as 20 horas no que diz respeito ao horário de saída dos profissionais a tempo inteiro e parcial, respetivamente. Ao fim de semana os horários dos profissionais foram mais condensados, com M de entrada entre as 9 horas 38 minutos e as 10 horas e 27 minutos e a M de saída do trabalho entre as 14 horas e 19 minutos e as 14 horas e 23 minutos.

Para além disso foi verificada, também, a amplitude M do horário de trabalho, para cada um dos dias (Tabela 8), que variou, na semana, entre as 6 horas e 35 minutos dos

profissionais a tempo parcial e as 10 horas e 35 minutos dos profissionais a tempo inteiro e ao fim de semana entre as 4 horas e 5 minutos dos profissionais a tempo parcial e as 4 horas e 41 minutos dos profissionais a tempo inteiro. No que diz respeito ao trabalho ao fim-de-semana (Tabela 9) apenas 8,2% não trabalha nunca ao sábado e 41% não trabalha nunca ao domingo.

Foi verificado, também, qual o vencimento médio líquido mensal dos profissionais (Tabela 10) bem como o tipo de vínculo laboral (Tabela 11) que possuíam. Os intervalos salariais

Tabela 5. Locais e média de locais onde os profissionais de fitness exercem funções.

Locais	Profissionais que exerce função no local[1] (%)	Média de locais (nº) (M± DP)
Ginásios/*health clubs*	87,64	3,01± 6,99
Boxs	9,88	2,79± 7,70
Associações/clubes/ centros paroquiais e outras instalações similares	15,96	2,62± 4,09
Piscinas municipais ou outras não englobadas em ginásios ou casas particulares	8,32	2,35± 6,39
Estúdios	15,96	1,92± 3,02
Casa particulares	15,28	2,19± 1,80
Outdoor	13,26	1,68± 1,53
Centros de da/lares e instituições similares	4,26	1,94± 1,68
Outros	6,51	2,51± 4,79
Todos os locais (independentemente do qual)	-	4,39± 8,00

[1] possibilidade de assinalar várias opções; M: média; DP: desvio padrão.

Tabela 6. Número de locais onde os profissionais de fitness exercem funções, independentemente do local.

Número de locais (%)	
1	35,7
2	22,2
3	14,6
4	7,9
5	5,4
Mais de cinco locais	14,4

Tabela 8. Amplitude do horário de trabalho dos profissionais de fitness.

	Amplitude[1] (M± DP) horas	Amplitude[2] (M± DP) horas	Amplitude[3] (M± DP) horas
Semana	09:01± 3:58	10:35± 4:43	06:35± 2:38
Fim de semana	04:26± 2:27	04:41± 2:30	04:05± 2:22

[1] toda a amostra; [2] profissionais a tempo inteiro; [3] profissionais a tempo parcial; M: média; DP: desvio padrão.

Tabela 9. Trabalho ao fim de semana.

	Sábado (%)	Domingo (%)
Nunca	8,2	41
Pontualmente	27,9	33,1
Uma vez por mês	7,2	9,2
Duas vezes por mês	15,5	5,9
Três vezes por mês	9,2	2,5
Todos	32,0	8,3

Tabela 10. Vencimento líquido dos profissionais de fitness.

Vencimento	Todos (%)	Tempo inteiro (%)	Tempo parcial (%)
Menos de 421,31€	10,6	1,2	23,5
De 421,32 a 631,97€	15,6	7,0	27,3
De 631,98 a 842,63€	24,2	23,3	25,1
De 842,64 a 1053,29€	18,7	21,4	15,0
De 1053,30 a 1263,95€	11,7	17,1	4,3
De 1263,96 a 1685,27€	7,2	11,3	1,6
De 1685,28 a 2106,59€	5,0	7,4	1,6
De 2106,60 a 2527,91€	4,1	6,2	1,1
De 2527,92 a 3370,55€	2,0	3,1	0,5
De 3370,56 a 4213,19€	0,2	0,4	0
De 4213,20 a 5055,83€	0,5	0,8	0
Mais de 5055,84€	0,2	0,4	0

Tabela 7. Horário de trabalho dos profissionais de fitness.

	Hora de entrada[1] (M± DP) (Mo) horas	Hora de entrada[2] (M± DP) (Mo) horas	Hora de entrada[3] (M± DP) (Mo) horas	Hora de saída[1] (M± DP) (Mo) horas	Hora de saída[2] (M± DP) (Mo) horas	Hora de saída[3] (M± DP) (Mo) horas
Semana	10:31± 3:44 7:00	09:16± 2:35 7:00	12:27± 4:14 7:00	19:33± 2:59 21:00	19:52± 2:28 21:00	19:03± 3:41 20:00
Fim de semana	10:02± 2:02 9:00	09:38± 1:23 9:00	10:27± 2:29 9:00	14:23± 3:08 13:00	14:19± 2:45 13:00	14:23± 3:0 13:00

[1] toda a amostra; [2] profissionais a tempo inteiro; [3] profissionais a tempo parcial; M: média; DP: desvio padrão; Mo: moda.

Tabela 11. Vínculo laboral dos profissionais de fitness.

Vínculo[1]	Todos (%)	Tempo inteiro (%)	Tempo parcial (%)
Contrato de trabalho a termo certo a tempo inteiro	11,7	18,3	2,7
Contrato de trabalho a termo certo a tempo parcial	3,6	2,3	5,3
Contrato de trabalho a termo indeterminado a tempo inteiro	16,2	27,6	0,5
Contrato de trabalho a termo indeterminado a tempo parcial	4,5	2,7	7,0
Trabalhador independente	68,1	53,7	88,2
Outro(s)	4,6	4,7	3,7

[1] possibilidade de assinalar várias opções.

Tabela 12. Associação entre as variáveis numéricas idade e número de horas por função bem como experiência profissional e número de horas por função.

Funções	Idade e número de horas por função		Experiência profissional e número de horas por função	
	Ro	Sig	*Ro*	Sig
Sala de exercício	- 0,057	0,307	- 0,081	0,151
Aulas de grupo	0,140[1]	0,007*	0,204[1]	0,000*
Avaliação da condição física	- 0,134[4]	0,024*	- 0,174[1]	0,001*
Prescrição de exercício físico	- 0,041	0,493	- 0,075	0,221
Treino personalizado	0,154[1]	0,005*	0,269[1]	0,000*
Prep-horas	0,060	0,282	0,029	0,610
Formador	0,465[3]	0,000*	0,472[3]	0,000*
Coordenação/ supervisão	0,413[3]	0,000*	0,442[3]	0,000*
Recrutamento	0,400[3]	0,000*	0,389[2]	0,000*
Avaliação qualidade dos serviços	0,477[3]	0,000*	0,455[3]	0,000*
Receção	0,112	0,226	0,123	0,200
Comercial-venda	0,211[2]	0,041*	0,270[2]	0,010*
Comercial-retenção	0,022	0,081	0,074	0,408
Marketing	0,298[2]	0,000*	0,281[2]	0,005*
Gestão/organização de eventos	0,211[2]	0,030*	0,294[2]	0,003*
Participação/eventos	0,130	0,180	0,020	0,838
Administração financeira	0,550[3]	0,001*	0,591[3]	0,000*
Manutenção	0,137	0,177	0,190	0,068
Outras horas	- 0,185	0,17	- 0,212	0,12
Total de horas (independentemente da função)	- 0,094[4]	0,05*	0,370	0,31

* $p \leq 0,05$; [1] associação positiva muito fraca; [2] associação positiva fraca; [3] associação positiva moderada; [4] associação negativa muito fraca; *Ro*: *Ro* de Spearman; Sig: nível de significância.

foram definidos com base nos escalões definidos pela segurança social para os trabalhadores independentes. As variáveis anteriores foram, à semelhança do horário e amplitude de trabalho, expostas no conjunto da amostra e divididas pelos grupos que referiram ser profissional de fitness a tempo inteiro (≥ 35 horas) e a tempo parcial (≤ 34 horas). Em relação ao salário, na amostra global a maioria aufere um vencimento entre os 631,98€ e os 842,63€ e no que diz respeito ao vínculo laboral 68,1% da amostra referiu ser trabalhador independente.

No que se refere à associação entre variáveis foi verificado se a idade estava associada com as horas em cada função (Tabela 12 – colunas 2 e 3), ou seja, se à medida que a idade aumentava também aumentava o número de horas que o profissional exercia de cada função ou se existia uma associação linear mas negativa, ou seja, se à medida que a idade diminuía o profissional desempenhava menor número de horas daquela função. Os resultados obtidos mostram que existe associação positiva significativa moderada entre a idade e o número de horas das funções administração financeira, avaliação da qualidade dos serviços, formador, coordenação/supervisão e recrutamento. Existiu também uma associação positiva significativa fraca entre a idade e o número de horas nas funções marketing, comercial-venda e gestão/organização de eventos, bem como uma associação positiva significativa muito fraca entre a idade e o número de horas nas funções aulas de grupo e treino personalizado. No que se refere a associações negativas significativas foi identificada uma muito fraca, entre a idade e o número de horas da função de avaliação da condição física bem como em relação à idade e ao total de horas (independentemente da função). Na associação entre as variáveis experiência profissional e total de horas em funções (Tabela 12 – colunas 4 e 5), os resultados obtidos mostram que existe associação positiva significativa moderada entre a experiência profissional e o número de horas das funções administração financeira, formador, avaliação da qualidade dos serviços e coordenação/supervisão. Para além disso existe uma associação positiva significativa fraca entre a experiência profissional e as funções recrutamento, gestão/organização de eventos, marketing, comercial-venda bem como uma associação positiva significativa muito fraca entre as variáveis experiência profissional,

treino personalizado e aulas de grupo. Na associação entre as variáveis experiência profissional e o número de horas na função de avaliação da condição física foi identificada uma associação negativa significativa fraca.

DISCUSSÃO

O objetivo principal deste estudo consiste na caracterização dos profissionais de fitness em Portugal, nomeadamente os TEF´S e DT´S e, como segundo objetivo, verificar se existe associação entre a variável idade e experiência profissional com o número de horas desempenhado em cada função.

Em relação às variáveis sociodemográficas a maioria dos profissionais era do género feminino (50,8%), apesar de apresentar pouca diferença relativamente ao género masculino (48,5%). Nos dados apresentados pelo IPDJ, I. P. (2018), verificou-se que os títulos de TFF e DT atribuídos em Portugal pertenciam maioritariamente ao género masculino (62%). Apesar disso não foram encontrados outros dados, por género, do número ou percentagem de profissionais que efetivamente trabalha na área, independentemente de possuir título. Estudos realizados em outros países apresentam algumas diferenças na percentagem de homens e mulheres profissionais de fitness, variando entre a maioria ser do género feminino, como um estudo nos Estados Unidos da América (EUA), que referiu que numa amostra de 605 profissionais, 54,5% eram mulheres (Waryasz, Daniels, Gil, Surci, & Eberson, 2016), um estudo realizado no Canadá (MacInstosh & Walter, 2012) com 436 profissionais de fitness em que 76,7% eram mulheres e um estudo realizado na Austrália (Fitness Australia, 2016) onde, dos 27500 profissionais que participaram, 56% eram mulheres. Já em Espanha, um estudo realizado com 1662 profissionais de fitness mostrou que a maioria (50,7%) eram homens (Boned et al., 2015). Num estudo realizado com 54 profissionais de fitness com o título e funções de DT, em Portugal, a maioria (69%) apresentou-se do género masculino (Neves, 2015).

A M de idade e o DP dos profissionais de fitness do presente estudo foi de 30,4± 7,6 anos, sendo que vários estudos de caracterização de profissionais deste setor apresentam resultados similares. Por exemplo, Boned et al. (2015), em Espanha, constatou que a M de idade dos 1662 profissionais de fitness era de 32 anos, igual à apresentada no estudo acerca dos profissionais de fitness na Austrália (Fitness Austrália, 2016). Outros estudos de caracterização, realizados nos EUA (Waryasz, et al., 2016) e no Canadá (MacInstosh & Walter, 2012) apresentaram M de idade de 39,8 anos e 37,6 anos, respetivamente. O estudo de caracterização de 54 profissionais que possuíam e exerciam a função de DT em ginásios/*health clubs*, em Portugal, situava-se entre os 31 e os 40 anos (Neves, 2015). A infografia publicada pelo IPDJ, I. P. (2018) referiu que a idade M dos portadores dos títulos TEF e DT era de 35 anos. O facto de os profissionais apresentarem, em M, uma idade relativamente jovem pode estar relacionado com o facto do mercado do fitness nos moldes de como o conhecemos hoje ser relativamente recente (Franco, 2020) tendo crescido substancialmente na última década.

No que se refere ao estado civil a maioria dos profissionais da amostra era solteiro, coincidente com o estudo espanhol acerca do perfil dos profissionais de fitness em Espanha (Boned et al., 2015) e a grande maioria (79,3%) não possuía filhos. Considerando que a M de idade para as mulheres terem o primeiro filho em Portugal é de 31,4 anos em 2019 (Instituto Nacional de Estatística [INE], 2019) e que a M de idades do nosso estudo é de 30,4 anos é natural que haja uma percentagem tão grande de respondentes sem qualquer filho. As características relacionadas com a profissão podem influenciar, também, o retardar ou a opção de não ter filhos. A maioria dos ginásios/*health clubs* em Portugal possuem um horário de funcionamento bastante alargado e funcionam, também, ao fim de semana sendo que a maioria das creches e escolas não está em funcionamento durante todo este período. A própria carga física a que estão sujeitos os profissionais de fitness, em particular, neste caso, as mulheres, pode levar também a um adiamento da maternidade.

Em relação às habilitações académicas a grande maioria dos profissionais de fitness (86,2%) possuía o grau de licenciado ou superiores (mestrado e/ou doutoramento) sendo que 78% possuía uma licenciatura na área do desporto/educação física, o que mostra um elevado número de profissionais com formação superior na área. Em Espanha, num estudo realizado com 1662 profissionais, 35,5% apresentaram formação superior na área das ciências do desporto e da educação física, bastante inferior ao nosso estudo. Vários estudos realçam a importância de uma elevada qualificação nos profissionais de fitness. Malek, Nalbone, Berger, e Coburn (2002), realizaram um estudo acerca da importância da formação nos profissionais de fitness que exercessem funções de treino personalizado, referindo que estes deveriam ser licenciados na área das ciências do desporto bem como possuir certificações em organizações reconhecidas antes de poderem exercer estas funções. Robinson, Graham, e Bauer (2006) referiram que cursos de certificação deveriam ser as mínimas competências para ser profissional de fitness, sendo que os profissionais deveriam realizar formação académica avançada, como licenciaturas e mestrados, que dotassem o profissional de competências relacionadas com biomecânica, fisiologia, nutrição, populações especiais entre outras, essenciais para

conseguir prestar um serviço de qualidade enquanto profissional de fitness. Entrevistas realizadas a 15 DT´S de ginásios/*health clubs* em Portugal (Ramos, Oliveira, Carvalhinho, & Franco, 2015) mostraram que, quando recrutam, os DT´S valorizam a formação, dando importância a que os profissionais de fitness tenham licenciatura bem como formações na área. Outros autores realçaram também a importância de os profissionais de fitness possuírem licenciatura, considerando-a essencial para a prestação de um bom serviço ao cliente (Hare et al., 2000; Antunes, 2003; Lloyd, 2008; Batista, Graça, & Matos, 2008). Um artigo de reflexão (Franco, 2020) acerca do enquadramento dos profissionais de fitness em Portugal realçou também a importância da licenciatura ser específica na área do fitness (condição física) note-se que, atualmente, tal facto em Portugal não acontece, sendo que para ter acesso ao título de DT apenas é necessário, segundo a Lei 39/2012 (Portugal, 2012), licenciatura na área da educação física ou desporto. A legislação e os referenciais de formação acerca dos treinadores de desporto foram atualizados recentemente (IPDJ, I. P, 2020), pelo que seria positivo existir também na área do fitness uma revisão da legislação existente, atualizando funções e competências necessárias para o acesso à profissão, entre outros aspetos. Acrescenta-se também que no estudo anual acerca das tendências do fitness, realizado pelo American College of Sports Medicine (ACSM), empregar profissionais certificados e com o devido título para exercer as funções fizeram parte do top 20 para as tendências 2020, quer nos EUA (Thompson, 2019) quer na Europa (Batrakoulis, 2019) e desde há muitos anos que se mantém no *top* 20 o que realça ainda mais a sua importância.

No que se refere à experiência profissional a M foi de 8,7 anos, com um DP de 6,5 anos. O facto de os profissionais apresentarem, em média, menos de uma década de experiência profissional pode estar relacionado, tal como com a idade, com o facto do mercado do fitness nos moldes de como o conhecemos hoje ser relativamente recente (Franco, 2020) tendo crescido substancialmente na última década (IHRSA, 2020). O alargamento do horário de funcionamento das instalações que fornecem serviços de fitness e a diversificação das atividades oferecidas permitiu, na última década, que muitos profissionais se dedicassem exclusivamente a esta área, contrariando a tendência de professores de educação física realizarem apenas algumas horas, ao final do dia, nestas funções, como acontecia antes da proliferação do número de ginásios/*health clubs* em Portugal (Santos & Correia, 2011).

Em relação ao desempenho da profissão a tempo inteiro ou parcial verificou-se que 58% exercia a função de profissional de fitness a tempo inteiro (≥ 35 horas) bem como 42% a tempo parcial (≤ 34 horas) apesar de 66,3% dos respondentes revelarem que só têm esta profissão enquanto que 33,3% reponderam possuir outra profissão para além desta. Este facto pode revelar que, apesar do profissional trabalhar 34 ou menos horas, pode dedicar-se em exclusivo a estas funções, não possuindo nenhuma outra profissão para além desta. O facto de ser uma profissão que exige bastante preparação antecipada do trabalho a efetuar (como preparar aulas ou treinos) pode explicar este resultado e justificar que não haja tempo para exercer outra profissão. O facto da M semanal de horas, independentemente da função realizada, ser de 39,8 horas, corrobora a afirmação anterior. No barómetro realizado pela AGAP (2018), 27% dos profissionais referiram trabalhar 40 horas ou mais (sendo que foi apenas este intervalo que os autores do estudo consideraram como trabalho a tempo inteiro) e 12% entre 20 a 39 horas. No estudo de caracterização dos profissionais de fitness na Austrália (Fitness Austrália, 2016), 32% dos profissionais trabalhava a tempo inteiro apesar da M semanal de horas de trabalho ser de 43 horas. Em Espanha, 61,3% referiu possuir outro trabalho para além deste (Boned et al., 2015).

Em relação à caracterização da intervenção dos profissionais de fitness verificou-se que a maior percentagem de profissionais executa as funções de aulas de grupo (82,2%), seguidas do treino personalizado (76,2%) e da sala de exercício (73,5%). No que se refere à M semanal de horas por função esta é superior na sala de exercício (13 horas e 35 minutos), seguidas das funções de treino personalizado, com 12 horas e 16 minutos semanais e das funções de coordenação/supervisão, com 10 horas e 32 minutos. O facto de as aulas de grupo apresentarem um número médio de horas inferior aos restantes, mesmo sendo a função que é mais realizada, pode ser justificado pela elevada sobrecarga física a que os profissionais de fitness que realizam esta função estão sujeitos, sendo importante que façam uma boa gestão da mesma para que consigam realizá-la durante muitos anos. Vários estudos reportam lesões e problemas músculos esqueléticos nos profissionais de fitness, associados à carga física que estes suportam (Waryasz et al., 2016; Bratland-Sanda et al., 2015). Ainda relativamente às funções, um estudo realizado com 54 DT´S (Neves, 2015) verificou que a maioria das funções dos DT´S estão associadas com o planeamento/organização e a coordenação/avaliação. Os respondentes deste estudo referiram que as funções menos relevantes foram referentes a tratar e arquivar informação. As funções relacionadas com o financiamento/orçamento não foram consideradas de grande importância, já que a maioria não desempenhava ou desempenhava muito pouco este tipo de funções. Outra das conclusões desse estudo foi que as funções dos DT´S vão muito

além das discriminadas na Lei 39/2012, sugerindo uma atualização/retificação das mesmas.

No que diz respeito aos locais onde os profissionais de fitness exercem as suas funções, a maioria referiu ginásios/*health clubs*, com 87,64% a trabalhar neste tipo de instalação. Não se conhecendo outros dados sobre este tipo de informação em Portugal verifica-se que os ginásios/*health clubs* parecem constituir-se como a maior fonte de local de trabalho dos profissionais de fitness, abarcando um elevado conjunto de profissionais. De notar que a M de locais (independentemente do qual) onde os profissionais de fitness exerciam funções foi de 4,39 locais, o que retrata o facto de muitos profissionais trabalharem em mais do que um local. Este resultado pode justificar que a maioria dos profissionais se enquadre no vínculo laboral de trabalhador independente.

No que diz respeito às variáveis horário de trabalho, amplitude, salário médio e vínculo laboral optou-se pela realização de uma análise dos dados em conjunto, mas também separados pelo grupo de profissionais a tempo inteiro (≥ 35 horas) e a tempo parcial (≤ 34 horas). Em relação ao horário de trabalho os profissionais a tempo inteiro entram, em M, às 9 horas e 16 minutos no local de trabalho, sendo que os profissionais a tempo parcial entram, em média, mais de 3 horas depois, às 12 horas e 27 minutos. Apesar dessa diferença a Mo do horário de entrada, em todos os grupos, foi às 7 horas da manhã. Em relação ao horário de saída a diferença não é tão notória, sendo que os profissionais a tempo inteiro saem do trabalho, em M, 49 minutos depois da M do tempo parcial. A Mo, no horário de saída, foi às 21 horas dos profissionais a tempo inteiro e às 20 horas dos profissionais a tempo parcial. Ao fim de semana os resultados dos profissionais a tempo inteiro e a tempo parcial foram semelhantes, tanto no horário de entrada como de saída. Em relação à amplitude do horário de trabalho esta variou substancialmente dos profissionais a tempo inteiro e a tempo parcial, de 10 horas e 35 minutos para 6 horas e 35 minutos, respetivamente. Note-se que o DP dos profissionais a tempo inteiro é de 4 horas e 43 minutos, o que mostra uma grande discrepância em termos de horário. Ao fim de semana a amplitude do horário de trabalho entre os dois grupos foi similar. Boned et al. (2015), num estudo realizado em Espanha, verificou que 23,3% dos profissionais possuíam um horário de trabalho fixo partido e 21,1% um horário contínuo sendo que 21% tinham, como horário de trabalho, horas soltas durante a semana. No que se refere ao trabalho ao fim de semana pode verificar-se que 32% dos profissionais trabalham sempre ao sábado enquanto 8,3 % dos profissionais trabalha sempre ao domingo. A elevada amplitude de horário de funcionamento dos ginásios/*health clubs*, bem como o facto de possuírem os seus momentos de maior afluência fora dos horários normais de expediente (o chamado das 9 às 5) faz com que estes profissionais estejam sujeitos a um tipo de jornada de trabalho que parece ter influência no *burnout* e na satisfação profissional (Gil, 2013). Apesar disso, dados referentes a um estudo piloto (Vieira, Ramos, Simões, Franco, & Esteves, 2019) revelam uma perceção global positiva acerca da qualidade de vida dos profissionais de fitness em Portugal.

Em relação ao vencimento líquido dos profissionais de fitness na globalidade da amostra, este situa-se entre os 631,98€ e os 843,63€ (24,2%), seguido dos valores compreendidos entre os 842,64€ e os 1053,29€ (18,7%). Comparando o valor auferido pelos profissionais verifica-se que a maioria se encontra pouco acima do salário mínimo nacional, de 635€ e apenas 18,3% referiu ganhar valores iguais ou acima da M salarial portuguesa em termos de salário bruto que foi, em 2019, de 1276€ (INE, 2019). Os profissionais a tempo inteiro apresentam, ainda assim, 29,6% de profissionais acima do salário médio nacional enquanto que dos profissionais a tempo parcial apenas 4,8% se encontra nesse patamar.

No que se refere ao vínculo laboral a maioria dos profissionais era trabalhador independente (68,1%), seguidos do contrato de trabalho a termo indeterminado a tempo inteiro com 16,2%. Dos profissionais de fitness a tempo inteiro 45,9% apresentam um contrato de trabalho (a termo certo ou indeterminado) enquanto dos profissionais a tempo parcial apenas 12,3 % apresentava um contrato a tempo parcial. O vínculo de trabalhador independente é ainda assim, qualquer que seja o grupo, o mais dominante, apesar de os contratos de trabalho estarem a crescer entre os profissionais e as entidades, tal como também constatado pelo barómetro da AGAP (2019). Num estudo realizado em Espanha (Boned et al., 2015) a maioria dos profissionais (54,9%) possuía um contrato sem termo e 5,8% um contrato a termo sendo identificado que apenas 13,5% dos profissionais eram trabalhadores independentes e 10% não tinha qualquer vínculo laboral.

No que se refere à verificação da associação entre as variáveis idade e experiência profissional e o número de horas por função verificou-se que ter uma maior idade e um maior número de anos de experiência profissional se encontram associadas significativamente com o maior número de horas de administração financeira, avaliação da qualidade dos serviços, formador, coordenação/supervisão, recrutamento, marketing, comercial-venda, gestão/organização de eventos, treino personalizado e aulas de grupo, respetivamente. Retirando as aulas de grupo e o treino personalizado (que têm uma associação muito fraca) verifica-se que as restantes funções são associadas mais a tarefas de coordenação, parecendo indicar que à medida que os profissionais têm mais idade/experiência

realizam mais este tipo de funções. Boned et al. (2015) revelou que, num estudo realizado em Espanha, as funções de coordenação estavam associadas a uma maior idade e experiência profissional, tal como verificado no presente estudo. Já a função de avaliação da condição física encontra-se associada negativamente com a idade e a experiência profissional, ou seja, quanto maior a idade e a experiência profissional menor é o número de horas desempenhadas nessa função. Apesar de ser uma associação significativa muito fraca esse facto pode acontecer porque a angariação de clientes de treino personalizado é muito realizada na avaliação da condição física, sendo que os profissionais com mais idade e experiência poderão não necessitar de realizar tantas horas de angariação porque já têm a sua carteira de clientes estabelecida (reavaliando apenas os seus clientes), existindo inclusive uma associação positiva significativa entre a idade e experiência profissional com o número de horas na função de treino personalizado, como já tinha sido referido anteriormente.

As limitações apresentadas neste estudo dizem respeito, principalmente, à representatividade da população que se pretendia estudar. Mesmo com toda a divulgação do estudo não se conseguiu certamente chegar a todos os profissionais pelo que a amostra foi obtida por conveniência, não permitindo representar estatisticamente a população estudada. O facto de a amostra ser constituída por profissionais maioritariamente dos distritos de Lisboa, Santarém e Leiria respetivamente, por exemplo, não está coincidente com o estudo da AGAP (2020), que refere que a maioria dos ginásios estão situados nas zonas de Lisboa, Porto e Setúbal, respetivamente. Provavelmente as localidades com o maior número de ginásios são aquelas que possuem um maior número de profissionais sendo que na amostra do nosso estudo tal não se verifica.

Mais estudos acerca dos profissionais de fitness em Portugal são necessários para que se possa entender melhor toda a envolvência inerente ao desempenho desta profissão bem como adequar melhor a legislação às suas especificidades. Explorar associações e relações entre outras variáveis apresentadas neste estudo será um objetivo posterior, tentando aumentar ainda mais o conhecimento acerca destes profissionais. Os restantes domínios explorados pelo estudo global VidaProFit, nomeadamente a satisfação profissional, qualidade de vida e problemas físicos de saúde relacionados com o trabalho podem fornecer, também, dados importantes para o conhecimento ainda mais profundo destes profissionais, sendo possível verificar, também, a relação/associação que existe entre várias variáveis. Para além disso seria interessante, também, verificar quais as implicações que a pandemia resultante do COVID-19 teve nestes profissionais, verificando se existiram alterações em determinadas variáveis, como o salário ou as horas de trabalho, possibilitando conhecer quais as repercussões inerentes à situação que atravessamos.

CONCLUSÕES

Através da realização deste estudo pode concluir-se que os profissionais de fitness em Portugal, nomeadamente os TEF´S e os DT´S, são na sua maioria, relativamente a variáveis sociodemográficas, jovens adultos, solteiros, sem filhos e com habilitações académicas de licenciatura ou graus superiores. Em relação à experiência esta é, em média, inferior a uma década. Na sua intervenção enquanto profissional de fitness a maior parte realiza as funções de aulas de grupo, treino personalizado e sala de exercício sendo que ligeiramente mais de metade trabalha a tempo inteiro, apesar de 66,3% indicar que não tem outra profissão. A grande maioria executa as suas funções em ginásios/*health clubs*, realizando a sua intervenção em mais do que um local. Em relação ao vínculo laboral a maioria atua enquanto trabalhador independente com um salário entre os 631,98€ e os 842,63€. A maioria dos profissionais inicia funções às sete horas da manhã e termina às 21 horas sendo que a amplitude M global é de aproximadamente nove horas, verificando-se maiores amplitudes nos profissionais a tempo inteiro quando comparados com os profissionais a tempo parcial.

No que se refere à verificação de associações verificou-se que uma maior idade e maior número de anos de experiência profissional se encontram associadas significativamente com o maior número de horas de funções mais associadas a tarefas de coordenação.

REFERÊNCIAS

Associação de Garantia ao Atleta Profissional [AGAP]. (2019). *Barómetro Do Fitness 2018*. Lisboa: Edições AGAP.

Associação de Garantia ao Atleta Profissional [AGAP]. (2020). *Barómetro Do Fitness 2019*. Lisboa: Edições AGAP.

Antunes, A. C. (2003). Perfil Profissional de Instrutores de Academias de Ginástica e Musculação. *EFDeportes, 9*(60). Disponível em: http://www.efdeportes.com/efd60/perfil.htm

Batista, P. M., Graça, A., & Matos, Z. (2008). Termos e Características Associadas à Competência. Estudo Comparativo de Profissionais do Desporto que Exercem a sua Actividade Profissional em Diferentes Contextos de Prática Desportiva. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 8*(3), 377-395. https://doi.org/10.5628/rpcd.08.03.377

Batrakoulis, A. (2019). European survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal, 23*(6), 28-35. https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000523

Boned, C. J., Felipe, J.L., Barranco, D., Grimaldi-Puyana, M. & Crovetto, M. (2015). Professional profile of workers in Spanish Fitness Clubs. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividade Fisica y Del Deporte, 15*(58), 195-210. https://doi.org/10.15366/rimcafd2015.58.001

Bratland-Sanda, S., Sundgot-Borgen, J., & Myklebust, G. (2015). Injuries and musculoskeletal pain among Norwegian group fitness instructors. *European Journal of Sport Science, 15*(8), 784-792. https://doi.org/10.1080/17461391.2015.1062564

Decreto-Lei n.º 271/2009 de 1 outubro. Diário da República N.º 191 - 1.ª Série. *Conselho de Ministros.*

Decreto-Lei n.º 385/99 de 28 de setembro. Diário da República N.º 227 - I Série-A. *Conselho de Ministros.*

Europe Active. (2020). *European Health & Fitness Market: report 2019*. Bruxelas: Edições Deloitte.

Fitness Australia – The Health & Fitness Association. (2016). Profile of the Fitness Industry in Australia. Alexandria: Fitness Industry Workforce.

Franco, S. (2020). Profissionais de Fitness: Enquadramento. *Journal of Sport Pedagogy and Research, 6*(1), 4-9. Disponível em: http://www.ipg.pt/scpd/files/JSPR_SE_6_1_2020.pdf

Gil, D. B. (2013). *Buenas prácticas de gestión, satisfacción laboral, burnout e intención de abandono en profesionales del sector del fitness* [Tese de doutorado]. Universidad Europea.

Hill, M., & Hill, A. (2012). *Investigação por questionário (2ªedição).* Lisboa: Sílabo.

Instituto Nacional de Estatística [INE]. (2019). *Idade média das mulheres ao nascimento de um filho (2019)*. Disponível em: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0009208&contexto=bd&selTab=tab2

Instituto Nacional de Estatística [INE]. (2019). *Remuneração bruta mensal média por trabalhador. Segurança Social e Caixa Geral de Aposentações*. Disponível em: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=399362075&DESTAQUESmodo=2

Internacional Health Racquet & Sportsclub Association [IHRSA]. (2020). *The IHRSA Report*. Boston: Edições IHRSA.

Instituto Português do Desporto e da Juventude [IPDJ, I. P.]. (2018). *Infografia dos Técnicos de Desporto em Portugal*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude.

Instituto Português do Desporto e da Juventude [IPDJ, I. P.]. (2020). *Referenciais de formação geral - Cursos de treinadores de desporto*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude.

Lei n.º 39/2012 de 28 de agosto. Diário da República N.º 166 - 1.ª Série. *Assembleia da República.*

Lloyd, C. (2008). Recruiting for Fitness: Qualifications and the Challenges of an Employer-led System. *Journal of Education and Work, 21*(3), 175-195. https://doi.org/10.1080/13639080802214019

Malek, M. H., Nalbone, D. P., Berger, D. E., & Coburn, J. W. (2002). Importance of Health Sciences Education for Personal Fitness Trainers. *Journal of Strength and Conditioning Research, 16*(1), 19-24. https://doi.org/10.1519/00124278-200202000-00004

Neves, T. (2015). *Perfil funcional do Diretor Técnico de Health Club*. [Dissertação de mestrado]. Universidade de Évora.

Pestana, M., & Gageiro, M. (2014). *Análise de dados em ciências sociais: a complementaridade do SPSS (6ª edição)*. Lisboa: Sílabo.

Ramos, L., Esteves, D., Franco, S., Vieira, I., & Simões, V. (2019). Fitness Professionals: Narrative Review. *Journal of Human Sport & Exercise, 14*(4), S1169-S1823. https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc4.82

Ramos, L., Oliveira., R., Carvalhinho, L. & Franco, S. (2015). Competências e Formação dos Técnicos de Exercício Físico: Opinião dos Diretores Técnicos de Ginásio. *Revista da UIIPS, 3*(3), 182-194. Disponível em: http://hdl.handle.net/10400.15/2501

Robinson, E., Graham, L. B., & Bauer, M. A. (2006). The National Strength and Conditioning Association Is the Preferred Certification for Personal Training Employment in Southeastern Massachusetts. *Journal of Strength and Conditioning Research, 20*(2), 450-451.

Rosado, A., Araújo, D., Mesquita, I., Correia, A., Mendes, F., & Guillén, F. (2014). Perceptions of Fitness Professionals regarding Fitness Occupations and Carreers: A Phenomenological Analysis. *Revista de Psicologia del Deporte, 23*(1), 23-31. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/259998492_FITNESS_PROFESSIONAL_PERCEPTIONS_ABOUT_FITNESS_OCCUPATIONS_AND_CAREERS_A_PHENOMENOLOGICAL_ANALYSIS

Santos, E., & Correia, A. (2011). *Evolução do Fitness em Portugal: Mudanças e desafios*. Lisboa: Visão e Contextos.

Thompson, W. R. (2019). Worldwide survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal, 23*(6), 10-18. https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000526

Viallon, R., Camy, J. F., & Collins. (2003). The European Integration of a New Occupation, the Training and Education Strategies of National Professional Organizations: The Case of the Fitness Sector in France and the United Kingdom. *Managing Leisure, 8*, 85-96. https://doi.org/10.1080/1360671032000085693

Vieira, I., Ramos, L., Simões, V., Franco, S., & Esteves, D. (2019). Qualidade de vida dos profissionais de fitness - Estudo piloto. *Journal of Sport Pedagogy and Research, 5*(2), 5. Disponível em: http://www.ipg.pt/scpd/files/JSPR_SE_5_2_2019.pdf

Waryasz, G., Daniels, A., Gil, J.A., Surci, V & Eberson, C.P. (2016). Personal trainer demographics, current practice trends and common trainee injuries. *Orthopedic Reviews (Pavia), 8*(3), 98-105. https://doi.org/10.4081/or.2016.6600

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