

Pesquisa mostra que “wearables” tornar-se-ão a maior tendência de fitness em 2019

Ivan Jovin (traduzido do PNMC do site gadgetandwearables.com - Health and Fitness)

Bandas de fitness, relógios *Smartwatch*, pulseiras e monitores de atividade e outros tipos de tecnologia *wearable* irão ser a tendência número um para o ano de 2019 de acordo com a edição de Novembro do [ACSM's Health & Fitness Journal](#). O ano passado, os treinos HIIT e os treinos em grupo encontravam-se no topo da lista.

Pelo 13º ano consecutivo, a pesquisa realizada pelo [American College of Sports Medicine](#), através da aplicação de um questionário com 39 respostas incluindo as tendências emergentes como a realidade virtual.

Foram recebidas um total de 2038 respostas de profissionais de saúde e desporto. Tal como nos anos anteriores, o inquérito foi realizado com o intuito de descobrir novas tendências que poderão ter um impacto positivo na indústria e não no sentido de promover certos productos.

1. Pulseiras e monitores de atividade e relógios smartwatch vão ser a próxima tendência

Tecnologia *wearable* vai voltar ao topo da lista depois de ter perdido o primeiro lugar no ano passado para os treinos de alta intensidade(HIIT) e treinos em grupo.

Foi em 2016 que esta categoria integrou pela primeira vez esta lista, arrecadando o primeiro lugar logo no ano seguinte em 2017 e descendo para o terceiro lugar em 2018.

Um dos autores do estudo, Dr. Walter Thompson, realça que os fabricantes de tecnologia *wearable* “têm vindo a corrigir algumas incorreções em termos de monitorização e acompanhamento”, sendo esta a principal para o retorno a esta posição de topo.

Fonte: Fitbit

A tecnologia *wearable* já existe há cerca de uma década. Ainda assim, já percorremos um longo caminho desde a introdução desta tecnologia no mercado, altura na qual o maior objetivo das mesmas era contar os passos diários.



Mais recentemente, temos observado a propagação de óculos inteligentes, roupas inteligentes e headphones com sensores biométricos. Para o ano de 2019, é esperado um maior foco nas medidas do desempenho cada vez mais avançadas e o desenvolvimento contínuo de sensores.

Monitorização permanente da frequência cardíaca e da hidratação encontram-se na lista de sensores que poderemos encontrar no próximo ano.

2. Exercício em grupo supera o exercício sozinho

O treino em grupo, nomeadamente com mais de 5 pessoas, foi o considerado o número dois nesta lista pelo segundo ano consecutivo. Treinar em grupo inclui uma variedade de atividade física desde o treino em aulas focadas no treino cardiorespiratório, ciclismo indoor e ainda aulas de dança e aulas de step.

Apesar de o fenómeno do treino em grupo não ser propriamente recente, este tipo de prática apareceu pela primeira vez nesta lista do top 20 somente há dois anos atrás, ocupando a sexta posição.

Treinar em grupo vai muito para além do aspecto social e motivacional. Esta prática reflecte-se também em termos económicos, nomeadamente por ser comparativamente mais acessível do que contratar um personal trainer.



Fonte: Fitbit

3. Queimar mais calorias em menos tempo

Este ano, a escolha das rotinas de exercício mais curtas. *HIIT* (High Intensity Interval Training ou treino intervalado de alta intensidade) passaram a ocupar o terceiro lugar da lista, uma descida em relação ao ano passado quando ocupou o primeiro lugar da lista.

Esta categoria tem estado no top 5 desde 2014. Este tipo de treino envolve séries de exercícios de alta intensidade intercaladas com períodos curtos de descanso.

De uma maneira simples, os *HIIT* podem ser realizados na corrida, ciclismo ou até mesmo no remo, desde que estes exercícios sejam combinados com breves intervalos de descanso.

Este tipo de prática é regularmente usado por atletas de alta competição sendo visto como um “*workout*” para a melhorar a capacidade cardiovascular.

O HIIT funciona também para queimar mais gordura e é a resposta perfeita para mudar de vez em quando a rotina de exercícios mesmo quando o tempo escasseia.

No entanto, é sempre melhor iniciar os treinos HIIT de forma moderada pois é bastante exigente.



Fonte: Apple

Em terceiro lugar na lista surgem os programas de fitness para adultos e para a terceira idade, seguindo-se da tendência de body weight training, na qual é usado o peso corporal da própria pessoa em vez de equipamento como resistência durante o exercício.

Tendências como o treino de pesos em circuito, treino específico para um desporto ou treino abdominal saíram do top 20 da lista em 2019.

Confira a lista em baixo.

1	Tecnologia <i>wearable</i>
2	Treino em grupo
3	<i>HIIT</i>
4	Programas de fitness para adultos e a terceira idade
5	<i>Body weight training</i>
6	Empregar profissionais de desporto certificados
7	Yoga
8	<i>Personal training</i>
9	Treino funcional de fitness

10	Exercício como remédio
11	Coaching de saúde / bem-estar
12	Exercício para a perda de peso
13	Aplicações de exercício nos telemóveis
14	Dispositivos de mobilidade
15	Programas de promoção da saúde e bem-estar no local de trabalho
16	Medidas de resultado dos treinos
17	Atividades ao ar livre
18	Licenciamento de profissionais de fitness
19	<i>Personal training</i> em pequenos grupos
20	Aulas de pós-reabilitação

O Dr. Thompson enfatiza que o valor desta pesquisa realizada anualmente está na identificação de tendências no setor que vieram para ficar, e não naquelas que eventualmente poderão vir a desaparecer.

"Embora ninguém possa prever com precisão o futuro de qualquer setor, esta pesquisa ajuda a identificar tendências que podem ajudar proprietários, operadores, diretores de programas e profissionais de saúde a tomar importantes decisões de negócios", conclui.

Artigo traduzido de: [Worldwide Survey of Fitness Trends for 2019](#)

