TOP 10 TENDÊNCIAS DO FITNESS AO LONGO DOS ANOS (TRADUZIDO DE <u>ACSM, 2020</u>)

2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
1. Criança e obesidade	1. Professores habilitados e experientes	1. High Intensity Interval Training (HIIT)	Treinamento com peso corporal	1. Tecnologia vestível	1. Tecnologia vestível	1. High Intensity Interval Training (HIIT)	1. Tecnologia vestível	1. Tecnologia vestível					
2. Treinamento para idosos	2. Criança e obesidade	Criança e obesidade	2. Treinamento de força	2. Treinamento para idosos	2. Treinamento de força	2. Treinamento de força	2. Treinamento com peso corporal	2. High Intensity Interval Training (HIIT)	2. Treinamento com peso corporal	2. Treinamento com peso corporal	2. Aulas coletivas	2. Aulas coletivas	2. High Intensity Interval Training (HIIT)
3. Professores habilitados e experientes	3. Personal training	3. Personal training	3. Criança e obesidade	3. Treinamento de força	3. Treinamento para idosos	3. Treinamento com peso corporal	3. Professores habilitados e experientes	3. Professores habilitados e experientes	3. High Intensity Interval Training (HIIT)	3. High Intensity Interval Training (HIIT)	3. Tecnologia vestível	3. High Intensity Interval Training (HIIT)	3. Aulas coletivas
4. Treinamento funcional	4. Treinamento de força	4. Treinamento de força	4. Personal training	4. Criança e obesidade	4. Exercício e perda de peso	Criança e obesidade	4. Treinamento de força	4. Treinamento de força	4. Treinamento de força	4. Professores habilitados e experientes	4. Treinamento com peso corporal	4. Treinamento para idosos	4. Treinamento com pesos livres
5. Treinamento do CORE	5. Personal Training	5. Criança e obesidade	5. Exercício e perda de peso	5. Exercício e perda de peso	5. Personal Training	5. Professores habilitados e experientes	5. Treinamento de força	5. Treinamento de força	5. Treinamento com peso corporal	5. Personal Training			
6. Treinamento de força	6. Treinamento para idosos	6. Treinamento para idosos	6. Treinamento para idosos	6. Treinamento do CORE	6. Personal Training	6. Treinamento para idosos	6. Personal Training	6. Exercício e perda de peso	6. Personal Training	6. Aulas coletivas	6. Professores habilitados e experientes	6. Empregar profissionais habilitados	6. Exercício é remédio (EIM)
7. Personal training	7. Pilates	7. Pilates	7. Treinamento funcional	7. Exercício e perda de peso	7. Treinamento do CORE	7. Personal Training	7. Treinamento para idosos	7. Yoga	7. Treinamento funcional	7. Exercício é remédio (EIM)	7. Yoga	7. Yoga	7. Treinamento com peso corporal
8. Exercícios para corpo e mente	8. Treinamento funcional	8. Treinamento com bola suíça	8. Treinamento para esportes	8. Boot Camp	8. Personal training em grupo	8. Treinamento funcional	8. Treinamento funcional	8. Treinamento para idosos	8. Treinamento para idosos	8. Yoga	8. Personal Training	8. Personal Training	8. Treinamento para idosos
9. Exercício e perda de peso	9. Treinamento com bola suíça	9. Treinamento para esportes	9. Pilates	9. Treinamento funcional	9. ZUMBA e outras danças	9. Treinamento do CORE	9. Personal training em grupo	9. Treinamento funcional	9. Exercício e perda de peso	9. Personal Training	9. Treinamento para idosos	9. Treinamento funcional	9. Coaching em saúde e bem-estar
10. Mensuração de resultados	10. Yoga	10. Balance training	10. Personal training em grupo	10. Referências médicas	10. Treinamento funcional	10. Personal training em grupo	10. Yoga	10. Personal training em grupo	10. Yoga	10. Exercício e perda de peso	10. Treinamento funcional	10. Exercício é remédio	10. Empregar profissionais habilitados