



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

KLEMERSON RODRIGUES SILVA

ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO E AS ESTRATÉGIAS E ADAPTAÇÕES NO
CENÁRIO DA COVID-19

FORTALEZA

2022

KLEMERSON RODRIGUES SILVA

ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO E AS ESTRATÉGIAS E ADAPTAÇÕES NO
CENÁRIO DA COVID-19

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação do Professor Me. Jurandir Fernandes Cavalcante como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2022

KLEMERSON RODRIGUES SILVA

ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO E AS ESTRATÉGIAS E ADAPTAÇÕES NO
CENÁRIO DA COVID-19

Este artigo foi apresentado no dia 09 de junho de 2022 como requisito para obtenção do grau de bacharel do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Jurandir Fernandes Cavalcante
Orientador - UNIFAMETRO

Prof. Me. Bruno Feitosa Policarpo
Membro - UNIFAMETRO

Prof. Me. Lino Délcio Gonçalves Scipião Junior
Membro – UNIFAMETRO

ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO E AS ESTRATÉGIAS E ADAPTAÇÕES NO CENÁRIO DA COVID-19

Klemerson Rodrigues Silva¹
Me. Jurandir Fernandes Cavalcante²

RESUMO

No final do ano de 2019, o Brasil e o mundo vivenciavam a chegada de uma doença com uma larga escala de transmissão. Em poucos meses se alastrou por todo o mundo e o isolamento foi utilizado como método de redução de transmissão. A busca por uma rotina diária saudável fez com que as pessoas procurassem cada vez mais por espaços destinados à prática de exercícios físicos. As academias se transformam e ganham destaque na prática de atividade física. A pesquisa tem como objetivos, analisar as estratégias e adaptações utilizadas pelas academias de musculação para que os alunos vivenciem os benefícios de sua prática mesmo durante a pandemia. O estudo se classifica como uma revisão de literatura integrativa, do tipo qualitativa de referenciais bibliográficos. Foram incluídos nessa pesquisa, trabalhos publicados no período de 2020 a 2021, apresentados na Tabela 1. Rodrigues et al., (2021). Aponta que uma maioria de entrevistados praticavam atividade física durante a pandemia, sendo a maioria homens, com boa escolaridade e com boa renda. Um estudo feito por Nepomuceno e Neto (2021), relata que no período da pandemia a academia readequou o seu funcionamento seguindo às normas de higienização, aplicou promoções, desta forma otimizou o número de clientes ativos e, conseqüentemente, conseguiu assegurar o seu faturamento. Já no estudo realizado por Araújo et. al., (2021), apontou que as profissionais se sentiram afetadas pela pandemia mas, conseguiram se reinventar com a ajuda da internet, conseguindo se. Conclui-se que, o uso da internet, bem como aplicativos de exercícios, horários agendados, redução do público, uso de máscaras, limpeza e sanitização do ambiente, foram métodos adotados pelas academias para tornar o ambiente mais seguro para seus usuários, além de promoções e reduções de custos quanto a mensalidade para o aluno aderir os planos mensais novamente.

Palavras-chave: Academias. Musculação. Covid-19. Prática de atividades físicas na pandemia.

ABSTRACT

At the end of 2019, Brazil and the world were experiencing the arrival of a disease with a large scale of transmission. In a few months it spread throughout the world and isolation was used as a method of reducing transmission. The search for a healthy daily routine has made people increasingly look for spaces for the practice of physical exercises. The gyms are transformed and gain prominence in the practice of physical activity. The research aims to analyze the strategies and adaptations used by bodybuilding academies so that students experience the benefits of their practice even during the pandemic. The study is classified as an integrative literature review, of the qualitative type of bibliographic references. Works published in the period from 2020 to 2021 were included in this research, presented in Table 1. Rodrigues et al., (2021). It points out that a majority of respondents practiced physical activity during the pandemic, the majority being men, with good education and with good income. A study by Nepomuceno and Neto (2021) reports that during the pandemic period, the gym adapted its operation following hygiene standards, applied promotions, thus optimizing the number of active customers and, consequently, managed to ensure its billing. In the study carried out by Araújo et. al., (2021), pointed out that the professionals felt affected by the pandemic, but managed to reinvent themselves with the help of the internet, succeeding. It is concluded that the use of the internet, as well as exercise apps, scheduled times, audience reduction, use of masks, cleaning and sanitization of the environment, were methods adopted by gyms to make the environment safer for their users, in addition

¹ Graduando no Curso de Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

² Mestre em Ensino na Saúde-UECE/Educação e Gestão Esportiva-SEK Chie. Professor Adjunto do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

to promotions and cost reductions regarding the monthly fee for the student to join the monthly plans again.

Keywords: Academies. Bodybuilding. Covid-19. Practice of physical activities in the pandemic

1 INTRODUÇÃO

A busca por uma rotina diária saudável de pessoas de diversas idades e ambos os sexos, tornam a procura cada vez maior por espaços destinados à prática de exercícios físicos. E com isso, as academias se transformam e ganham destaque na prática de atividades ofertando modalidade como a musculação, para manutenção de uma boa qualidade de vida, além dos diversos benefícios para a saúde, desde da parte física até a psicológica.

No final do ano de 2019, o Brasil e o mundo vivenciavam a chegada de uma doença com uma larga escala de transmissão, com sintomas iguais a gripes, com crises respiratórias e desencadeando a perda da oxigenação e morte rápida. Em poucos meses se alastrou e todo mundo vivenciava uma crise sanitária e como método de redução de transmissão o isolamento foi considerado umas das formas mais eficazes de diminuir a infecção, o mundo precisava parar.

Segundo a autora Liz (2011), desde a década de 1990 a musculação faz parte das diretrizes internacionais de saúde, sendo recomendada pela alegação de que essa forma de exercício físico causa influências benéficas, em diversos componentes da saúde humana, como por exemplo, força muscular, bem-estar psicossocial e capacidades funcionais otimizadas.

Foram discutidas e recomendadas diversas práticas sociais e de saúde no contexto da pandemia. Dentre eles, o mais defendido de forma enfática foi a prática de atividade física, principalmente abordando seus potenciais benefícios relacionados à imunidade, doenças crônicas e saúde mental (SILVA et al., 2020). Analisar as estratégias utilizadas pelas academias de musculação para que os alunos vivenciem os benefícios de sua prática mesmo durante a pandemia, bem como identificar os métodos utilizados para garantir segurança aos alunos na prática das atividades físicas nas academias no decorrer da pandemia, são os objetivos desta pesquisa, já os objetos do estudo são: Academias, Musculação, COVID-19, Prática de atividades físicas na pandemia.

Assim sendo, formulou-se a seguinte questão da atividade investigativa: quais seriam as estratégias e adaptações utilizadas pelas academias de musculação em um cenário pandêmico.

Utilizando o pensamento de forma hipotética e baseado no conhecimento empírico do pesquisador, pode supor um difícil período enfrentado pelo fechamento

das academias, no qual impactou diretamente um setor econômico, além de profissionais, alunos e empresários do ramo.

Dessa forma, a justificativa pessoal em desenvolver esse tema é as garantias de segurança total de alunos e profissionais na prática diária de suas rotinas de exercícios dentro das diversas academias. Dado que o estudo se justifica cientificamente por uma busca no sítio eletrônico da Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Google Acadêmico e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), sendo verificado 6 estudos sobre o tema proposto, no entanto, nenhum foi ambientado no município de Fortaleza-CE.

A pesquisa também apresenta uma proposta social e política que vai além do pessoal e científico, sendo a procura por atividades físicas e o interesse dos praticantes em diversas áreas, além da busca da qualidade de vida a motivação do alívio do estresse ou melhoria no humor são os grandes aliados dessa procura.

O estudo poderá ter relevância para profissionais da área da saúde como também gestores de academias, professores de musculação, Psicólogos e Fisioterapeutas, pois contribui e soma com as demais pesquisas sobre os benefícios da prática nas academias de musculação, além de trazer dados mais recentes e atualizados sobre o assunto.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 A Prática da Musculação

Os praticantes de atividade física, em específico os que praticam a musculação, observam a evolução e o resultado no corpo e estão sempre desejando um resultado mais satisfatório (HASS, GARCIA, BERTOLETTI, 2010).

O exercício físico é uma estratégia para a prevenção dos problemas de saúde ocasionados pelo envelhecimento, sendo ainda uma alternativa de tratamento não medicamentoso para a prevenção e recuperação da saúde (BAUMAN et al., 2016).

Segundo Santarém (2012), o exercício com pesos é um dos mais eficazes para aquisição de saúde e aptidão para a vida cotidiana. A realização deste modelo de exercício é popularmente denominada como musculação sendo que o exercício resistido é a sua nomeação acadêmica. Embora existam outras formas de praticar a musculação, o uso de peso é a mais recorrente.

De acordo com Capinussú (2006), foi no ano de 1914, em Belém, que surgiu a primeira academia em moldes comerciais no Brasil, ela disponibilizava atividade de jiu-jitsu ensinada pelo japonês Conde Koma, além de contar com outras atividades de ginástica e de práticas esportivas típicas referentes a época.

Furtado (2009) defende que, foi a partir da década de 90, que ocorreu uma grande demanda pelo serviço oferecido no mercado de academias, teve o início de novos tempos e diversas mudanças, como os interesses dos donos pela área de academias não foram mais focados só em profissionais da área sendo empresas gerenciadas e administradas por pessoas de outra área, com o objetivo central de acumular capital.

As academias se tornaram lugares apropriados para a prática de exercícios físicos, por todos os recursos tecnológicos, equipamentos esportivos e profissionais especializados que direcionam, fazem o monitoramento e treinam pessoas de diferentes faixas etárias que buscam, além da melhoria na performance física, hábitos saudáveis e qualidade de vida (SILVA, 2017).

A musculação ganha destaque, por ser a modalidade praticada com frequência é o treinamento de força, tendo por finalidade o crescimento da massa muscular a hipertrofia, como a melhora da performance esportiva e condição física. O ganho de massa muscular é um retorno fisiológico de uma relação com a predisposição genética e o treinamento realizado, considerando volume, intensidade, duração, intervalo, velocidade e frequência do exercício praticado. Percebendo a importância do exercício físico, a população está se preocupa com a qualidade de vida e resultados a serem alcançados, proporcionando assim um aumento do público nas diversas academias (BATISTA & BARBOSA, 2006.)

A procura e adesão à musculação são relacionados a diversos fatores como à sensação de bem-estar que a prática promove, a busca pela melhoria da saúde, estética corporal, bem como a socialização que o ambiente da academia oferece (LIZ; ANDRADE, 2016).

2.2 A pandemia do Covid-19

No final do ano de 2019, a China, um dos países mais influentes economicamente e populosos, vivenciava um alerta de uma doença que naquele momento não sabia ao certo que viraria uma crise sanitária. Em dezembro de 2019 foi identificado pela primeira vez, uma doença infecciosa a COVID-19, sendo causada

por uma infecção de um vírus intitulado como coronavírus na cidade de Wuhan na China (OPAS, 2019).

A pandemia da COVID-19 pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), ocorreu de uma maneira assustadora e surpreendeu a todos, pela forma devastadora que se instalou no mundo. Se tornou um dos maiores desafios sanitários em escala global destes últimos tempos (ONU, 2020).

Sem muita atenção o vírus começou a se manifestar na China no final de setembro e outubro de 2019. Pouco mais da metade do mês de abril do ano de 2020, alguns meses depois do início da epidemia na China, o mundo já presenciava mais de 2,5 milhões de casos e 130 mil mortes no mundo por COVID-19, e de uma forma acelerada e sem controle a previsão era um aumento ainda maior envolvendo muitos casos e vários óbitos nos próximos meses. Já no Brasil, até então, tinham sido registrados cerca de 22,5 mil casos confirmados e 1.225 mortes pela COVID-19 (ONU,2020).

Para Carvalho e Werneck (2020), a falta de conhecimento científico sobre o novo Corona vírus, bem como sua alta velocidade de disseminação e capacidade de provocar mortes em populações vulneráveis, geram incertezas sobre quais seriam as melhores estratégias a serem utilizadas para o enfrentamento da epidemia em diferentes partes do mundo. No Brasil, os desafios são ainda maiores, pois pouco se sabe sobre as características de transmissão da COVID-19 num contexto de grande desigualdade social, com populações vivendo em condições precárias de habitação e saneamento, sem acesso sistemático à água e em situação de aglomeração.

De abril a julho de 2020, as restrições de circulação de pessoas e de isolamento social impostas pelos municípios e estados, com o intuito de conter o avanço do vírus, provocam impactos diretos no emprego e renda da população. Os trabalhadores são um dos públicos mais afetados, seguido de pequenos empreendedores e os setores de alimentação fora de casa, turismo, transportes e academias de ginástica.

De acordo com dados do Ministério da Economia (2020), entre os três primeiros meses de isolamento entre abril e junho de 2020, a restrição social e proibições de circulação (a não ser aos serviços essenciais), provocaram impactos diretos a sociedade, como na renda, poder de compra e baixa em aquisições de alguns serviços.

2.3 Estratégias das Academias e o processo de readaptação no cenário pandêmico

Devido ao grande número de academias existentes a captação de clientes e sua fidelização torna a disputa acirrada entre os diversos comércios do ramo, sendo utilizados diversas estratégias para a retenção dos alunos, uma das mais usadas são as campanhas de marketing vendendo a imagem da academia. De acordo Kotler, Kartajaya & Setiawan (2017), o marketing não é só uma ferramenta de venda e propaganda, o termo é definido muito além do conceito limitado, ele é ligado principalmente a satisfação das necessidades dos clientes.

As academias não só são lugares para práticas de exercícios e sim espaços voltados para socialização e promoção da saúde física e mental. Dessa forma, o cliente da academia está cheio de expectativas e ansiedade, e ele não comprará somente os serviços oferecidos pela academia, mas os benefícios trazidos por ela. Seu bem-estar é acima de tudo um dos critérios mais usados na escolha da academia (KOTLER; KEKKER, 2012).

Atualmente o número de praticantes em academias de ginástica ultrapassam 170 milhões em todo o mundo, sendo o Brasil classificado como o líder da região da América Latina, possuindo mais de 30.000 academias de ginástica (STATISTA, 2020). Em prática o setor de academias é super representativo no cenário econômico, no ano de 2017, o Brasil era o quarto país do mundo com o maior número de clientes no setor, totalizando 9,6 milhões, representando naquele ano, aproximadamente 4,5% da população brasileira (CARVALHO; SILVA; OLIVEIRA, 2020).

Investir em diversos produtos novos, como equipamentos e novas modalidades, torna mais fácil a retenção dos alunos, pois se reinventar e inovar se torna uma das melhores estratégias a serem usadas pelas empresas do setor.

Segundo Kotler & Keller (2012), as empresas precisam estar sempre em um permanente processo de renovação e criação, atendendo assim as novas demandas e as diversas tendências do mercado atual. Ter sempre o pensamento a frente, não refletirá em uma acomodação da empresa e a perda de clientes por falta de ter sempre o novo e a qualidade nos serviços.

2.4 Principais Estratégias Utilizadas pelas Academias, para Garantir a Qualidade do Serviços no Período da Pandemia Para seus Alunos e Profissionais

Para Pasquim, Martinez e Furtado (2021), de certa forma as academias de ginástica defendem em seu discurso seu funcionamento durante a pandemia, e ainda relacionam que a prática regular de exercícios físicos associa a diversos ganhos individuais e biológicos que visam à saúde. Argumento esse sustentado na epidemiologia clássica a partir de uma explicação do estado de saúde ou de doença e direcionada aos fatores de riscos, sendo o sedentarismo seu principal alvo. Dessa forma a concepção de saúde vai envolver diversas mudanças comportamentais a partir de ações de convencimento da população para a adoção do estilo de vida ativo, tido como a resposta ao sedentarismo.

Sabendo ainda, que os benefícios da prática regular de exercícios e atividades físicas possuem evidências comprovadas no sistema imunológico, na qual retarda o aparecimento de disfunções relacionadas à idade e na redução do risco, duração ou gravidade de infecções virais, tais como a que estamos vivenciando em decorrência do novo coronavírus (LADDU et al., 2020).

De acordo com o estudo de Araújo Júnior, Mendonça e Toscano (2020), que fizeram uso da mídia social Instagram/Facebook para acessos aos seus clientes, enquanto estava fechada preservando a vida ativa de seus usuários. Além de elaboração e estruturação de programa de treinamento individualizado, com metas a serem cumpridas, utilizando como processo ações de intervenção na academia (off-line) e fora dela (online), sendo um diferencial naquele período. Até chegar o momento do retorno gradual e seguro, ofertado por horários reservados e individualizados por alunos, uso de máscaras, higienizações dos espaços de tempo em tempo, além de além dos cuidados em biossegurança, levando em consideração o grande interesse da população, durante o decorrer da pandemia, com a prática do exercício físico como fator de promoção à saúde e proteção à doença.

Consequentemente, um estudo de Santos et al. (2020), apesar das indicações de se exercitar em casa, feito com 149 indivíduos, sendo 112 do sexo feminino e 37 do sexo masculino com idade entre 18 e 60 anos, no período de abril a julho de 2020, durante o período do distanciamento social controlado, imposto pelo governo do estado do Rio Grande do Sul, devido à pandemia da COVID-19, com amostragem de

indivíduos entre 18 e 60 anos, apontam que homens e mulheres sentem dificuldades em treinar em casa por vários motivos, considerando que o seu aproveitamento seria melhor nas academias de musculação.

Contudo, cada vez mais as empresas precisaram exercitar os conceitos da teoria de capacidades Dinâmicas e os meios de inovar, baseados no conhecimento emergente, frente ao contexto da pandemia, dessa forma as academias, assim como todas as organizações, desenvolveram, conseqüentemente, a análise crítica necessária para enfrentar os desafios da crise sanitária, social e econômica ocasionada pelo COVID-19 (BRATIANU e BEJJINARU, 2021).

Segundo um estudo realizado por Neto e Nepomuceno (2021), foi utilizada diversas estratégias para manter seus alunos no período pandêmico, bem como mantê-los ativos, dessa forma, foram oferecidas lives nas redes sociais da academia das modalidades zumba e Combat, visando continuar com o fornecimento de atividades aos alunos mesmo com o espaço fechado, sendo ofertadas três vezes por semana, além disso houve gravação de lives, bem como um plano emergencial com duração de 10 meses foi desenvolvido e ofertado pelas consultoras de vendas que entravam em contato com os alunos e agendavam visitas para os interessados em conhecer o espaço, resultando em diversas vendas de planos neste período.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de Estudo

A pesquisa se classifica como uma revisão de literatura integrativa, do tipo qualitativa de referenciais bibliográficos, na qual foram usados como referencial teórico-metodológico trabalhos científicos (artigos e monografias) de plataformas eletrônicas já mencionadas. Conforme Silveira (2005), emerge como uma metodologia que proporciona a síntese do conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática.

A pesquisa integrativa passou por uma coleta de dados e informações, que possam vir a dar substância ao estudo, pretendendo-se exemplificar as estratégias das academias de musculação e seus benefícios para assegurar a prática aos alunos no cenário da covid-19.

3. 2 Descritores/estratégia de busca

O presente estudo, foi extraído através de estratégias de buscas nas bases de dados do Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico, com o uso dos Descritores em Ciências da Saúde (Decs): academias”, “musculação”, “COVID-19”, “prática de atividades físicas na pandemia”.

3. 3 Período da pesquisa

A pesquisa foi realizada entre fevereiro a junho de 2022.

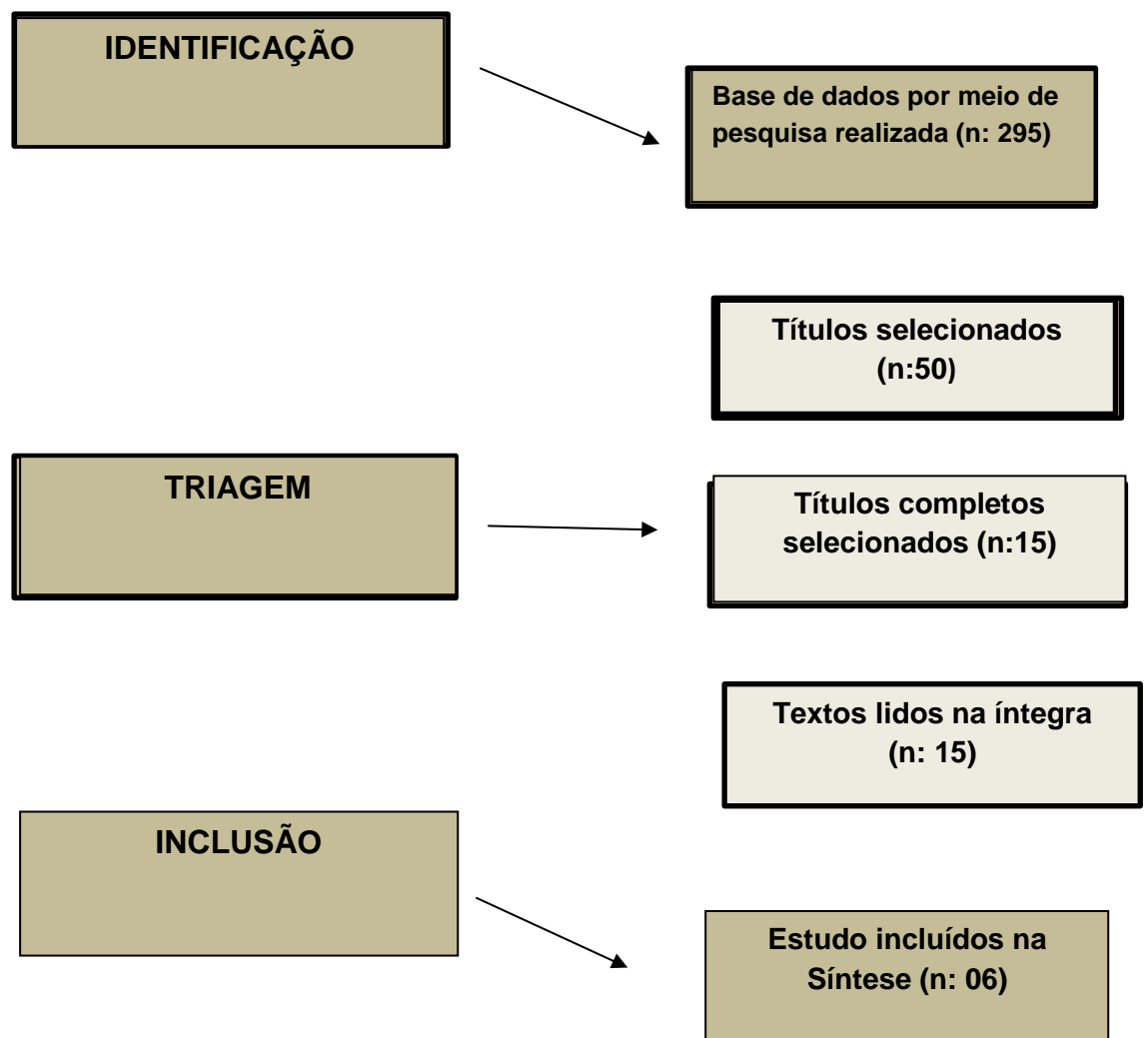
3.4 Amostra

Nas estratégias de busca, no Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e Google acadêmico, com o uso dos Descritores em Ciências da Saúde (Decs): optou-se em configurar, e pesquisou entre os períodos de 2010 a 2021, em português, excluindo patentes e citações, onde obtivemos aproximadamente 295 estudos, sendo apresentado 10 estudos por página exibida.

Desta forma, a verificação das 10 primeiras páginas em relação ao título, 50 estudos foram para análise. Em uma segunda verificação realizada foi feita uma leitura, mais minuciosa, dos títulos e resumos, sendo selecionados 15 trabalhos para serem lidos na íntegra. Sendo excluídos nove estudos por não atenderem aos critérios de inclusão, restando, portanto, 06 estudos incluídos nesta revisão.

A Figura 1 apresenta o fluxograma da seleção dos estudos para a revisão integrativa, desde a sua identificação nas bases de dados até a seleção final.

Figure 1 - Fluxograma da seleção de artigos



Fonte: Dados da pesquisa, 2022

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Como critérios de inclusão foram utilizados estudos que respondessem à pergunta norteadora, sendo abordados sobre a prática da musculação e a pandemia da COVID-19; todos originais e completos, disponíveis na íntegra, nos idiomas português e inglês sendo do tipo análise de dados bibliográficos com abordagem qualitativa. Foram incluídos artigos originais de pesquisa com seres humanos, com publicação do ano de 2019 a 2021, no idioma português. Também foram incluídas dissertações, monografias e artigos, ambas relacionadas com a temática.

Foram excluídos os artigos que não retratem o tema do estudo, que não eram dos últimos 3 anos, e que não se apresentavam na língua portuguesa, e os que não estavam disponíveis na íntegra e que não eram completos e originais, bem como os

resumos, editoriais, artigos de revisão de literatura, e os artigos que estavam em duplicata.

Para a seleção dos artigos seguiu os seguintes passos: 1) Leitura e análise dos títulos e resumos dos artigos; 2) Organização e ordenação dos estudos identificados; 3) Leitura dos artigos na íntegra. Sendo coletadas as seguintes variáveis: estudo/autor/ ano; grupos; modalidade e principais resultados.

3.5 Coleta de dados

Os dados foram coletados através de buscas nas bases de dados do Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google acadêmico duas ferramentas que possibilita a localização de artigos, teses, dissertações e outras publicações úteis para pesquisadores.

3.6 Análise dos dados

Os dados foram agrupados em categorias temáticas e analisados à luz da literatura pertinente ao tema. Sendo desenvolvido com três etapas: pré-análise, exploração do material e interpretação dos resultados. Com isso, será apresentado no exposto do desenvolvimento do trabalho.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo teve o objetivo de evidenciar e exemplificar as principais estratégias das academias de musculação e seus benefícios para assegurar a prática aos alunos no cenário da covid-19.

Para análise, foram coletadas as seguintes variáveis: estado/país de realização do estudo; tipo do estudo; categoria; intervenção metodológica, principais resultados e conclusões.

Os estudos incluídos nessa pesquisa foram publicados no período de 2020 a 2021, apresentados na Tabela 1. Dos seis trabalhos, 2 destes eram artigos completos, e 1 monografia para conclusão de graduação, 2 TCC completos e 1 Dissertação para conclusão de pós-graduação. Todos estes sendo publicados em português, com caracterização de estudos de campo, com natureza qualitativa e aplicados em seres

humanos. A composição do público-alvo do estudo variou quanto à faixa etária de adultos, entre homens e mulheres.

Tabela 1- Quantitativo de estudos/ ano

ANO	QUANTIDADE (nº)	PERCENTUAL %
2019	-	-
2020	1	10%
2021	5	90%

Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

Tabela 2-

ESTUDOS /AUTORES/ ANO	METODOLOGIA	OBJETIVO	RESULTADOS	ESTADO/ PAÍS
Fatores associados à prática de atividades físicas durante a pandemia da COVID-19 no estado do Rio de Janeiro, Brasil Rodrigues et al., (2020)	Pesquisa de campo com mulheres e homens acima de 40 anos	Identificar quem mais era propício a praticar atividades físicas durante o distanciamento social	A maior chance de praticar atividades físicas durante o distanciamento sendo a do sexo masculino, idade acima de 40 anos, maior escolaridade, não ser profissional de serviço essencial e não ter filhos. Constatando que as mulheres	Rio de Janeiro-RJ

			tinham todo seu tempo preenchido para os afazeres domésticos e do trabalho, não tendo tempo para a prática regular dos exercícios.	
<p>Como os profissionais de educação física se reinventaram durante a pandemia do COVID-19</p> <p>Araújo et. al, (2021)</p>	<p>Pesquisa de campo com profissionais da educação física</p>	<p>Relatar as principais estratégias utilizadas pelos profissionais da educação física na pandemia</p>	<p>Que a Internet foi um meio eficaz para manter a periodicidade dos treinamentos, ajudando assim, no enfrentamento da pandemia do COVID-19. Sendo de fundamental importância que os profissionais de educação física possam reinventar-se e superar os desafios impostos pelo mercado</p>	<p>Natal-Rio Grande do Norte</p>
<p>O crescimento do mercado de academias no rio grande do sul durante a pandemia do covid-19</p> <p>El Hanini (2021)</p>	<p>Pesquisa de campo com um perfil variado de entrevistados sendo uma pequena maioria de mulheres</p>	<p>Destacar a procura por espaços abertos ou espaços personalizados, como por exemplo, estúdios com práticas de atividades físicas como musculação dentre outras modalidades</p>	<p>Uma maioria de 72% já praticava atividade física antes da pandemia e 28% começaram a realizar após o início Tendo como principal estratégia, observar a expansão do mercado e as transformações com o surgimento de novas modalidades e até mesmo a necessidade de ampliar os cuidados de higiene e convívio nos espaços</p>	<p>Santana do Livramento- Rio Grande do Sul</p>
<p>A prática de exercícios físicos e a</p>	<p>Pesquisa de campo com grupos variados</p>	<p>Condicionar a importância da prática diária dos</p>	<p>Considerou que a não prática de atividades física, prejudica vários</p>	<p>Ijuí-Rio Grande do Sul</p>

<p>pandemia da Covid-19</p> <p>Oliveira (2021)</p>		<p>exercícios físicos como elemento essencial e estratégico reafirmando o estudo, considerando a uma ótima qualidade da saúde dos praticantes de atividades físicas, como a musculação</p>	<p>fatores do ser humano, como o lazer e bem-estar, que estão relacionado a qualidade de vida dos usuários e que com o distanciamento social afetou o psicológico das pessoas, além de afetar o físico por conta de não poder treinar de não praticar nem uma atividade física, e estar apenas dentro de casa olhando TV, ou no celular, fazendo com que o sedentarismo aumente.</p>	
<p>A ERA FITNESS NO PERÍODO DE DISTANCIAMENTO SOCIAL DEVIDO À PANDEMIA DA COVID-19: a relação entre a alteração do peso corporal, a saúde mental, a alimentação e outras variáveis de estilo de vida de usuários de academias</p> <p>Santos (2021)</p>	<p>Pesquisa de campo com grupos variados</p>	<p>Enfatizar sobre a importância da prática diária dos exercícios físicos como elemento essencial, considerando uma ótima qualidade da saúde dos praticantes de atividades físicas, como a musculação</p>	<p>Como resultado, os usuários de academias de ginástica relataram alteração no peso, sendo mais prevalente nos que apresentavam estado de saúde ruim, excessivamente estressados e que não praticavam exercício físico, devido ao distanciamento social e a falta das academias. Já os que retornaram gradativamente a sua prática regular nas academias relataram uma manutenção do peso saudável, readequando e</p>	<p>Santa Cruz do Sul- Rio Grande do Sul</p>

			modificando alguns hábitos de estilo de vida, dentre eles, a prática do exercício físico, a melhor gestão do estresse e a manutenção da boa saúde, mesmo em tempos de incertezas como o momento vivido na pandemia.	
Capacidades dinâmicas e a pandemia: um estudo em uma organização do setor de academias de ginástica Nepomuceno Neto (2021)	Pesquisa de campo com o mercado de academias de ginástica	Que estratégias foram utilizadas no período da pandemia nas academias de musculação para fidelizar seus clientes	Readequação do seu funcionamento seguindo às normas de higienização, aplicou promoções, apesar de afetar diretamente as vendas de contratos, dessa forma otimizou o número de clientes ativos e, conseqüentemente, conseguiu segurar o seu faturamento.	João Monlevad e/ Ouro Preto-Minas Gerais

Após uma análise de diversos artigos sobre o tema, foram filtrados e escolhidos dentre eles 6 que teriam preenchidos os critérios inicialmente inclusos e especificados. Dos estudos inclusos todos demonstraram que existiram vários fatores para que os praticantes ativos de musculação parassem de treinar, não só pelo fato do isolamento, mas com o retorno gradativo das academias, alguns tiveram receios, medos e diversos motivos que os impediam de frequentar novamente as academias, fazendo com que as academias de reinventasse para atrair seu público novamente após o retorno gradual.

O estudo de Rodrigues et al., (2021), obteve como resultado que grande maioria dos entrevistados eram praticantes de atividades físicas cerca de 66,1% dos

entrevistados. Foram analisadas as variáveis associadas com a maior chance de praticar atividades físicas durante o distanciamento sendo a do sexo masculino, idade acima de 40 anos, maior escolaridade, não ser profissional de serviço essencial e não ter filhos. Constatando que a desigualdade social na saúde é um fator preponderante, e houve uma grande diferença de participação em atividades físicas entre os sexos, ser homem aumentou a chance de praticar atividade física.

No entanto, no estudo realizado por Araújo et. al., (2021), que os profissionais de Educação Física do estudo atuavam na sua maioria, 63% em academias, que esses conseguiram atuar durante a pandemia embora alegaram que a pandemia afetou o seu trabalho. Foi relatado as principais estratégias utilizadas pelos profissionais de Educação Física foi a Internet com 78%, sendo vídeo e outros a forma mais utilizada na aplicação das aulas. Atingindo uma eficácia de 66%. Sendo assim, constatou que os profissionais conseguiram ressignificar suas atuações adaptando-se ao momento de pandemia e possibilitando que seus alunos não ficassem sem a prática de atividade física.

Já o estudo de El Hanini (2021), destaca a importância da atividade física para a saúde dos praticantes mesmo durante a pandemia, bem como, a necessidade da inovação do mercado fitness devido a competitividade entre as academias para a melhor prestação de serviço. Destacou o Brasil com a segunda colocação entre os maiores em quantidade de academias. Utilizou um perfil variado de entrevistados sendo uma pequena maioria de mulheres. Uma maioria de 72% já praticava atividade física antes da pandemia e 28% começaram a realizar após o início, no qual podemos destacar a procura por espaços abertos ou espaços personalizados, como por exemplo, estúdios com práticas de atividades físicas como musculação dentre outras modalidades. Tendo como principal estratégia, observar a expansão do mercado e as transformações com o surgimento de novas modalidades e até mesmo a necessidade de ampliar os cuidados de higiene e convívio nos espaços.

No estudo de Oliveira (2021), em seus resultados, traz como fator condicionante a importância da prática diária dos exercícios físicos como elemento essencial e estratégico para reafirmar o estudo, considerando para a saúde dos praticantes de atividades físicas, como a musculação. Contudo, devido a pandemia, houve uma falta da socialização que os ambientes de academia traziam, considerando que o lazer e bem-estar está relacionado a qualidade de vida dos usuários e que com

o distanciamento social afetou o psicológico das pessoas, além de afetar o físico por conta de não poder treinar de não praticar nem uma atividade física, e estar apenas dentro de casa olhando TV, ou no celular, fazendo com que o sedentarismo aumente.

Contudo, o estudo de Santos (2021), corrobora com o de Oliveira (2021), quando aponta como resultado que o estudo realizado com os usuários de academias de ginástica relatou alteração no peso, sendo mais prevalente nos que apresentavam estado de saúde ruim, excessivamente estressados e que não praticavam exercício físico, devido ao distanciamento social e a falta das academias. Já os que retornaram gradativamente a sua prática regular nas academias relataram uma manutenção do peso saudável, readequando e modificando alguns hábitos de estilo de vida, dentre eles, a prática do exercício físico, a melhor gestão do estresse e a manutenção da boa saúde, mesmo em tempos de incertezas como o momento vivido na pandemia.

Ainda assim, um dos últimos estudos feitos por Nepomuceno e Neto (2021), relata como resultado, que no período da pandemia a academia utilizou como estratégia a readequação do seu funcionamento seguindo às normas de higienização, aplicou promoções, apesar de afetar diretamente as vendas de contratos, dessa forma otimizou o número de clientes ativos e, conseqüentemente, conseguiu segurar o seu faturamento. Com isso, por meio do mapeamento das estratégias e sua análise baseada nos micro fundamentos Sensing (Capacidade de identificar oportunidades); Seizing (Capacidade de Aproveitar) e Reconfiguring (Capacidade de Reconfigurar) que norteiam o conceito de Capacidades Dinâmicas foi possível identificar que a academia em estudo conseguiu se ajustar ao ambiente que está inserida baseando-se nas suas experiências, em contato com outras academias e intuição do gestor, garantindo assim sua sobrevivência no mercado e assegurando a prática segura de seus clientes.

Mesmo que ambos os estudos obtiveram resultados satisfatórios, quanto a essencialidade das academias para a prática diária dos exercícios físicos como benefício de saúde na qualidade de vida, agregando o físico, o psicológico e o social, as academias foram impactadas financeiramente pelo o distanciamento social devido o processo pandêmico o qual foi vivido durante esses dois anos no mundo, mesmo trabalhando na busca constante de se reinventar diariamente para seu público direto.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia da COVID-19 trouxe ao Brasil e o mundo, uma nova realidade a ser vivenciada. Uma doença com uma larga escala de transmissão, com sintomas iguais a gripes, com crises respiratórias e desencadeando a perda da oxigenação e morte rápida, chegava ao mundo e com isso o isolamento social era a mais nova forma de viver e enfrentar a doença, método mais indicado para diminuir a infecção em todos os lugares.

Os impactos gerados no comércio foram grandes, devido ao isolamento social, muitos foram afetados e alguns chegaram a fechar suas portas. As academias de ginásticas tiveram que se reinventar para conseguir se manter no meio comercial.

Conclui-se que, o uso da internet, bem como aplicativos de exercícios, horários agendados, redução do público, uso de máscaras, limpeza e sanitização do ambiente, foram métodos adotados pelas academias para tornar o ambiente mais seguro para seus usuários, além de promoções e reduções de custos quanto a mensalidade para o aluno aderir os planos mensais novamente.

O processo de pesquisa possibilitou ao pesquisador entender mais sobre todo o processo que se deu entre o isolamento social e a volta gradual do mercado e as estratégias e adaptações utilizadas pelas academias para garantir o acesso seguro dos alunos.

Em relação a hipótese, constatou, grandes ações que foram desenvolvidas pelos empreendimentos de academias, considerando o retorno seguro para todos os usuários.

Ressalta-se a importância de novos estudos na área em questão, pois o cenário pandêmico nos trouxe diversos alertas em questões de saúde, limpeza, proteção e segurança para prática de exercícios em locais fechados e com muitas pessoas.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO JÚNIOR, J. A.; MENDONÇA, G; TOSCANO, J. J. O. **Atuação das academias de ginástica durante a pandemia da Covid-19**. Instituto de Educação Física e Esporte – IEFE, Núcleo de Estudos Aplicados em Atividade Física e Saúde – NEAAFIS, Universidade Federal de Alagoas, Campus A.C. Simões. Maceió-AL, Brasil. Disponível: www.scienciaplena.org.br/sp/article/view/5914/2338. Acesso: 04 de nov. 2021.

ARAÚJO, Angélica Ferreira et al. **Como os profissionais de educação física se reinventaram durante a pandemia do COVID-19**. Research, Society and Development, v. 10, n. 13, e04101321045, 2021 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: Disponível: dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i13.21045.

BATISTA, G. J; BARBOSA, M. **Efeitos de 10 semanas do treinamento com pesos sobre indicadores da composição corporal em indivíduos do gênero masculino**. Revista Digital de Educação Física-Ipatinga: Unileste-MG, v. 1, 2006.

CAPINUSSÚ, J.M. **Administração e marketing nas academias de musculação**. São Paulo, Ibrasa, 2006.

CARVALHO F. F. B; SILVA, R. G; OLIVEIRA; R. B. A essencialidade das academias de ginástica para a saúde diante da pandemia da COVID-19 no Brasil. **Rev Bras Ativ. Fís. Saúde**. 2020;25: e0116. Disponível: rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14282. Acesso: 01 de nov. 2021.

CARVALHO, M.S; WERNECK, G.L. **A pandemia de COVID-19 no Brasil: crônica de uma crise sanitária anunciada**. EDITORIAL- Cad. Saúde Pública 36 (5). 2020 Disponível: doi.org/10.1590/0102-311X00068820. Acesso: 06 de nov. 2021.

EL HANINI, Magde Mustafa Mello. **O Crescimento Do Mercado De Academias No Rio Grande Do Sul Durante A Pandemia Do Covid-19**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Ciências Econômicas da Universidade Federal do Pampa. Santana do Livramento. 2021. Disponível: <https://dspace.unipampa.edu.br/bitstream/rii/6324/1/Magde%20Mustafa%20Mello%20EI%20Hanini%20-%202021.pdf>.

FURTADO, Roberto Pereira. **Do Fitness ao Wellnes: Os Três Estágios De Desenvolvimento Das Academias De Ginástica**. PENSAR A PRÁTICA 12/1: 1-11, jan./abr. 2009.

HAAS, A. N.; GARCIA, A. C. D.; BERTOLETTI, J. Imagem corporal e bailarinas profissionais. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 3, p. 182-185, 2010. Disponível em: www.scielo.br/j/rbme/a/d5zJcP4TnPMnFpB8T4DnHZf/?lang=pt. Acesso em: 06 de nov. 2021.

LIZ, Carla Maria de. **Motivação para a prática de musculação de aderentes e desistentes de academias**. Dissertação, Universidade do estado de Santa Catarina, Centro de Ciência da Saúde e do Esporte, Mestrado em Ciência do Movimento Humano. Florianópolis, 2011.

LIZ, C.M; Andrade A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Rev Bras Ciencias do Esporte**. 2016;38(3):267–74.

KOTLER, P.; KELLER, L. **Administração de Marketing**. 14ed. São Paulo: Pearson Education do Brasil. (2012).

KOTLER, P; KARTAJAYA, H; SETIAWAN, I. **Marketing 4.0: do tradicional ao digital**. Rio de Janeiro: Editora Sextante. (2017)

MALINSKI, Maurício Pedroso; VOSER, Rogério da Cunha. **Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre: um estudo descritivo e exploratório.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 175, Diciembre de 2012. Disponível em: www.efdeportes.com/efd175/motivacao-para-atividade-fisica-em-academias.htm. Acesso em: 03 de nov. 2021.

MINISTÉRIO DA ECONOMIA. GOVERNO FEDERAL. BRASIL. 2020. Disponível: <https://www.gov.br/economia/pt-br>. Acesso: 08 de nov. 2021.

NEPOMUCENO, Natanne Santana; NETO, Thaise Gomes. **Capacidades dinâmicas e a pandemia: um estudo em uma organização do setor de academias de ginástica.** Monografia (Graduação em Engenharia de Produção) - Instituto de Ciências Exatas e Aplicadas, Universidade Federal de Ouro Preto, João Monlevade, 2021.

OLIVEIRA, LUCIANE LIMA. **A Prática De Exercícios Físicos E A Pandemia Da Covid-19.** Trabalho de conclusão de curso apresentado para o componente curricular TCC do Curso de Educação Física, UNIJUÍ. 2021. Disponível: <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/7271/Luciane%20Lima%20de%20Oliveira.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE- OPAS. Folha informativa sobre COVID-19. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>. Acesso em: 03 de nov. 2021.

PASQUIM, H.M; MARTINEZ, J. F. N; FURTADO, F. P. **Academias de Ginástica e Exercícios Físicos no Combate À Covid-19: Reflexões a Partir da Determinação Social do Processo Saúde-Doença.** Universidade Federal de Goiás (UFG). Goiânia, GO, Brasil. Instituto Federal de São Paulo (IFSP). São Paulo, SP, Brasil. **Revista Movimento (Porto Alegre)**, v. 27, e27031, 2021. Disponível: doi.org/10.22456/1982-8918.11172. Acesso em 09 de nov. 2021.

PEREIRA, J. L. R. **Lesão em corredores: Aspectos Preventivos através de uma abordagem epidemiológica.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, nov. 2010. Disponível em: www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/27766/000766278.pdf?sequence=1. Acesso 05 de nov. 2021.

RODRIGUES. P; REIS E. C; BIANCHI. L, PALMA. A. **Fatores associados à prática de atividades físicas durante a pandemia da COVID-19 no estado do Rio de Janeiro, Brasil.** Rev Bras Ativ Fís Saúde. 2020;25: e0124. DOI: 10.12820/rbafs.25e0124.

SANTARÉM, J. M. **Musculação em todas as idades.** Barueri: Manole,2012.

SANTOS, C. **A ERA FITNESS NO PERÍODO DE DISTANCIAMENTO SOCIAL DEVIDO À PANDEMIA DA COVID-19: a relação entre a alteração do peso corporal, a saúde mental, a alimentação e outras variáveis de estilo de vida de usuários de academias.** Dissertação. Santa Cruz do Sul 2021. Disponível:

<https://repositorio.unisc.br/jspui/bitstream/11624/3088/1/Caroline%20dos%20Santos.pdf> Acesso: 04 de nov. 2021.

SILVA, E.A.P.C; SILVA, P.P.C; SANTOS, A.R.M; CARTAXO, H.G.O; RECHIA, S; FREITAS, C.M.S. M. **Espaços públicos de lazer na promoção da qualidade de vida: uma revisão integrativa.** LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer. 2013;16(2)1-18.

SILVA, H. M. S. **A IMPORTÂNCIA DO EDUCADOR FÍSICO PARA O BOM FUNCIONAMENTO DAS ACADEMIAS DE CASTELO DO PIAUI.** TCC apresentado ao curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Faculdade do Médio Parnaíba. FAMEP. Disponível em: www.famep.com.br/novo/famep/producaocientifica/graduacao/educacaofisica/18-a-importancia-do-educador-fisico-para-o-bom-funcionamento-das-academias-de-castelo-do-piaui.pdf. Acesso em: 06 de nov. 2021.