



TENDÊNCIAS *FITNESS* PÓS-PANDEMIA DA COVID-19: PERSPECTIVAS PARA O SETOR E O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Viviane Kawano Dias¹
Ana Paula Evaristo Guizarde Teodoro²
Rubian Diego Andrade³
Gisele Maria Schwartz⁴

A pandemia da COVID-19 e o distanciamento social impactaram diretamente a prática de exercícios físicos, a qual antes ocorria comumente nas academias ou em clubes e, durante a pandemia, em casa, ou em locais longe das aglomerações. Assim, o universo *fitness* sofreu um drástico impacto, tanto relacionado à oferta, quanto à demanda, mesmo que profissionais e estabelecimentos tivessem adaptado seus serviços para o mundo on-line. Este estudo qualitativo objetivou investigar, no *site Google*, as tendências *fitness* pós-pandemia. Uma pesquisa exploratória foi realizada no *Google*, com o termo de busca “tendências *fitness* pós-pandemia”, sendo descartadas as propagandas. Foram encontrados três artigos científicos e oito *sites* sobre o assunto. Destes, seis abordavam as tendências *fitness* de 2022 e duas de 2023. Todas as matérias utilizavam dados da pesquisa anual realizada pelo *American College of Sports Medicine*, referente ao “*Worldwide Survey of Fitness Trends 2022 e 2023*”. Os dados analisados descritivamente por Análise de Conteúdo foram organizados *a posteriori* em quatro categorias, englobando até a 20ª colocação das tendências *fitness*. **Categoria 1 – Tendências gerais**, apontam as tecnologias vestíveis como líder por dois anos consecutivos, sendo mais utilizados os *smartwatches* ou relógios inteligentes, monitores de frequência cardíaca e dispositivos de rastreamento GPS, capazes de mencionar o número de passos, calorias dispendidas, distância percorrida, tempo de sono, entre outras métricas. Em seguida, vêm os programas de *fitness* para idosos, potencializando-se como nicho de trabalho promissor para o Profissional de Educação Física. Aparece em alta a procura por profissionais da saúde e *fitness*, graduados e com certificação, e por *personal trainers*, capazes de elaborar plano com definição de metas, avaliação física e prescrição de exercícios. Consequentemente, o *coaching* de saúde e bem-estar aparece entre as tendências. Os aplicativos de exercícios, mesmo caindo algumas posições no *ranking*, em comparação ao período pandêmico, ainda aparecem entre as tendências. **Categoria 2 – Objetivos**, destacam-se os exercícios para perda de peso, que se mantém em alta, seguidos pelos cuidados com a saúde, hábitos de vida proativos e mudança comportamental. A preocupação com a saúde continua a superar os objetivos estéticos e este fato precisa ser valorizado pelos Profissionais de Educação Física. **Categoria 3 – Tipos de treinamentos**, estão em evidência, os treinamentos de força com pesos livres e com o próprio corpo, o físico funcional, o intervalado de alta intensidade (HIIT), o básico, em circuito, em casa e em grupo. Percebe-se que, mesmo pós-pandemia, as rotinas de exercícios em casa ainda são apontadas como tendência, mas há preferência pelo retorno às academias e treinos tradicionais. **Categoria 4 – Tipos de atividades**: destacam-se as práticas em áreas livres, que se tornaram tendência durante a pandemia, e permaneceram em alta, sobretudo, pelos benefícios

¹ LEL - Laboratório de Estudos do Lazer - GERE/UFU/Uberlândia-MG; UNIJALES – Centro Universitário de Jales-SP, e-mail: vivikdias@yahoo.com.br

² LEL – Laboratório de Estudos do Lazer – GERE/UFU/Uberlândia-MG; e-mail: anapaulaguizarde@yahoo.com.br

³ LEL - Laboratório de Estudos do Lazer - GERE/UFU/Uberlândia-MG; UFJF/Governador Valadares-MG, e-mail: rubian.andrade@ufjf.br

⁴ LEL - Laboratório de Estudos do Lazer - GERE/UFU/Uberlândia-MG, e-mail: schwartz171@yahoo.com.br



relacionados à saúde psíquica, entre elas, o *yoga* e o *beach tennis*. Para o setor, conhecer as tendências do mundo *fitness* contribui, tanto para o aprimoramento da gestão de negócios, quanto para um repensar sobre as estratégias de *marketing*, visando à consolidação da marca, ou a um posicionamento de mercado diferenciado. Além disso, pós-pandemia, a compreensão acerca dos interesses relacionados ao *fitness* pode subsidiar e direcionar os Profissionais de Educação Física para uma atuação mais assertiva na prestação de serviços.