

Análise das possibilidades de implementação no mercado do Fitness de um produto do âmbito da Sistemática das Atividades Desportivas – Osvaldo Gomes, Catarina Fernando, Helder Lopes

## **Análise das possibilidades de implementação no mercado do Fitness de um produto do âmbito da Sistemática das Atividades Desportivas**

Osvaldo Gomes<sup>1</sup>, Catarina Fernando<sup>1</sup>, Helder Lopes<sup>1</sup>

1 Faculdade de Ciências Sociais, Departamento de Educação Física e Desporto, Universidade da Madeira, Funchal, Portugal

### **Resumo**

O desporto se convenientemente utilizado pode ser uma poderosa ferramenta de transformação do Homem. O Fitness é um mercado em grande crescimento, e utiliza o desporto como principal instrumento de atuação, mas aparentemente não faz uso de todo o seu potencial, pois parece existir uma grande ênfase ao nível das variáveis fisiológicas numa perspetiva de higienização do corpo, quando existe espaço para potencializar, e desenvolver, como em muito poucas áreas, o Homem holistamente, respeitando a sua individualidade, através de processos e produtos personalizados.

O nosso trabalho procura alertar para esta realidade, de um desporto com mais virtualidades do que as comumente enunciadas e um mercado (Fitness) com grande potencial para as integrar e utilizar. Pretendemos elaborar uma conjectura que permita resolver o problema enunciado, criando produtos passíveis de se aplicarem no mercado do Fitness, e analisar a receptividade que os mesmos têm junto dos produtores e consumidores e quais os processos de implementação mais adequados e rentáveis.

**Palavras-chave:** Fitness, Desporto, Transformação do Homem, Sistemática das Atividades Desportivas

### **Abstract**

Sport, if conveniently used, can be a powerful tool of transformation of human. Fitness is a fast-growing market, and it uses sport as the main instrument of performance, but apparently does not make use of its full potential, since there seems to be a great emphasis on the level of physiological variables from a bodily hygiene perspective, when there is room to potentiate and develop, as in very few areas, human holistically, respecting his individuality, through

customized processes and products.

Our work seeks to alert to this reality, a sport with more virtualities than those commonly stated and a market (Fitness) with great potential to integrate them and use them. We intend to elaborate a conjecture that allows solving the stated problem, creating products that can be applied in the Fitness market, and analyze their receptiveness to producers and consumers and which implementation processes are more appropriate and profitable.

**Key-words:** Fitness, Sport, Human Transformation, Systematics of Sports Activities

## **Introdução**

Segundo os dados mais recentes disponibilizados pelo Instituto de Emprego da Madeira (2017), através da publicação dos seus boletins mensais, é possível verificar que existem na região 1959 pessoas com um curso superior à procura de emprego. Números alarmantes para qualquer jovem que está prestes a concluir mais uma etapa no seu processo de formação, e não quer, de maneira nenhuma, contribuir para o aumento destas estatísticas.

Portanto, e como nos parece amplamente recompensador, propomo-nos a realizar a nossa Dissertação de Mestrado baseada em duas finalidades bem objetivas, uma delas académica, como é habitual, em que temos como objetivos a obtenção do grau de Mestre em Atividade Física e Desporto dando um modesto contributo para a evolução do conhecimento, e a outra empreendedora, onde o objetivo é conseguir criar um produto e testar a sua viabilidade junto do mercado, onde em função da evolução do projeto, contamos receber indicações sobre o potencial do mesmo, positivas ou negativas, de forma a que estejamos melhor preparados para encarar o mercado de trabalho, nomeadamente podendo criar uma empresa a título individual ou em parceria.

Esta faceta empreendedora que pretendemos implementar, não é justificada apenas pelos elevados números de desemprego, mas também, e principalmente, por acreditarmos que já existe conhecimento que possibilita novas e mais rentáveis utilizações do Desporto enquanto meio de transformação do Homem.

Ao longo deste artigo vamos procurar enquadrar o problema, referindo quais as oportunidades que existem dentro do mercado *Fitness*, que aparentemente não consegue desenvolver o Homem como um todo, apresentar as ideias e metodologias utilizadas na construção de uma conjectura que resolva o problema, identificando os passos a tomar para testar a sua eficácia, e por fim algumas considerações finais

## **Enquadramento do Problema**

A atividade física deixou de ser vista simplesmente como uma forma de lazer e ganhou uma outra importância, associa-se frequentemente a prática regular de atividade física à redução de doenças cardiovasculares, hipertensão, obesidade, cancro e diabetes (Tharrett & Peterson, 2006).

Presotto et al. (2016), referem que a prática regular de exercício possui diversos benefícios para a saúde, melhorando a eficiência do metabolismo (incremento do catabolismo lipídico e gasto calórico), aumento da massa muscular, força e densidade óssea, fortalecimento do tecido conjuntivo, aumento da flexibilidade, melhorias na postura, diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo, aumento da ventilação pulmonar, diminuição da pressão arterial, melhoria da autoestima e da imagem corporal, diminuição do stresse, ansiedade, depressão, aumento da disposição física e mental, diminuição do consumo de medicamentos e também melhora o funcionamento orgânico geral, melhorando a aptidão física direcionada para a saúde.

O *Fitness*, é uma das indústrias que oferecem serviços ligados à prática regular de atividade física, e tem registado um franco desenvolvimento. Segundo dados Associação de Empresas de Ginásios e Academias de Portugal (2015) em Portugal, este mercado cresceu 13% e possuía um valor económico de 286 milhões de euros, o que traduz claramente as potencialidades e impacto desta indústria. O número total estimado de trabalhadores nesta área é de 11900 e possui um total de cerca 730 mil praticantes (AGAP, 2015), continua a ser um número baixo, mas é das áreas que mais contribuem para o combate ao sedentarismo e para melhorias na qualidade de vida da população devido aos inúmeros benefícios associados à sua prática.

Segundo Lopes e Fernando (2013), é habitual que se defina o desporto de forma errada, fazendo-se extrapolações e generalizações levianas sobre as suas potencialidades e virtualidades.

O Desporto/exercício físico, é portanto, muito mais do que temos vindo a definir, é acima de tudo, devido à sua natureza e características, um meio privilegiado de transformação do Homem, (Almada, Fernando, Lopes, Vicente & Vitória, 2008), estas transformações ocorrem não só ao nível articular, muscular ou ósseo, mas também nas funções desempenhadas, psicológicas, sociológicas, relações, etc.

As transformações ocorrem porque o Homem, como qualquer outro ser vivo, adapta-se às condições em que vive (Lassagne e Mérat, 2013). A grandeza das adaptações depende da grandeza do estímulo, como referem Lopes, Vicente, Prudente, e Fernando (2014), “estímulos: - acima dos limites da pessoa – provocam lesões; - abaixo dos limites, mas perto deles –

adaptações fortes; moderados – permitem a manutenção; - Inexistentes ou muito fracos – levam a atrofia e desaparecimento dos recursos.”

Segundo Lopes e Fernando (2013), o Desporto é, assim, um agressor que visa promover adaptações, onde existe um ponto de partida, o estado atual, e através de sucessivas adaptações num processo que é cumulativo e percorrerá a vida da pessoa se procura desenvolver o Homem. Tendo em consideração que tudo isto é variável, desde a atividade desportiva, aos pontos de partida, aos contextos, ao Homem etc... Dai a necessidade de se dominar uma metodologia de atuação e não possuir um conjunto de receitas ou experiências próprias que pretendemos reproduzir.

Apesar de defendermos que a forma como desenvolvemos cada individuo deve ser com base nas suas necessidades e motivações, existem um conjunto de competências que nos parecem importantes desenvolver, como afirmam Lopes e Fernando (2013), é necessário preparar o ser humano para que tenha espírito crítico, capacidade de pesquisa e iniciativa, especializado mas polivalente, com abertura cultural, mais produtor do que reprodutor, que faça as suas opções de forma consciente, analisando custos e benefícios, no fundo um ser humano preparado não só para ocupar o seu local de trabalho, mas também para o criar e recriar em função ou antecipando as alterações do contexto envolvente.

Independentemente do Homem que temos pela frente, desde um desportista a um idoso, e com objetivos bem diferentes, temos de ter presente, e segundo Lopes (2011), que a performance e o desenvolvimento do Homem são aspetos que têm de ser trabalhados em sintonia, pois sem desenvolver a pessoa não melhoramos a performance e sem otimizar a performance não conseguimos desenvolver a pessoa.

No entanto, e apesar do crescimento comprovado, e do elevado número de serviços disponibilizados pelo *Fitness*, este parece que ainda não é capaz de responder a muitas das reais necessidades do Homem, um problema não só desta parcela da atividade física mas do seu todo, dentro de muitas outras disfunções a forma como o exercício físico é oferecido não faz uso da sua capacidade de transformação na plenitude (Lopes, Vicente, Prudente, & Fernando, 2014), ficando-se pela saúde essencialmente ao nível dos parâmetros fisiológicos e não como é definido pela Organização Mundial de Saúde (1946) “A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade”.

### **Definição do Problema**

O Desporto, portanto, nas suas múltiplas valências, com os comportamentos que pode solicitar, com os imaginários que desperta, e com a relevância que tem aos mais variados níveis, nomeadamente, social, cultural e económico é um instrumento com enorme potencial

para transformar Homens e sociedades, pois tem a capacidade de trabalhar o individuo de uma forma holística, como muitas poucas áreas o conseguem (Lopes, Barros, Prudente, & Fernando, 2015). O *Fitness*, de uma forma sintética e generalizada, aparenta estar muito centrado no “músculo e suor”, não utilizando todas as potencialidades do desporto (não estamos dizendo que não é necessário esforço intenso, mas sim, que temos de levar as pessoas a trabalhar nos seus limites, mas de uma forma mais completa e personalizada, trabalhando sobre as suas necessidades e motivações).

O Desporto, segundo Vicente (2015), é um processo que tem de se centrar no Homem (e o Homem no seu todo), na sua individualidade, livrando-se das receitas generalizadas e da massificação, algo que aparentemente também o *Fitness* não consegue cumprir, desde as aulas onde todos fazem mais ou menos o mesmo, aos planos de treino muito pouco personalizados.

O processo pedagógico no desporto tem de se basear numa metodologia que permita diagnosticar as características, capacidades e potencialidades de cada pessoa (respeitando a sua individualidade), para que se consiga prescrever um treino com base nesse diagnóstico e controlar a sua evolução (controlar, não apenas com o sentido de analisar a evolução mas sim, caso se justifique procurar ajustar o treino), pois só assim será possível rentabilizar a performance tornando o processo mais eficiente (Vicente, 2015). A individualização do processo pedagógico com base numa metodologia com estas características não parece fazer parte dos serviços disponibilizados pelo *Fitness*.

Uma das lacunas que identificamos é que por um lado temos um instrumento com um potencial enorme (Desporto) e por outro temos um serviço (*Fitness*) que utiliza esse instrumento de forma incompleta.

Neste sentido, o problema que definimos é: Compreender a viabilidade ao nível da micro e macro gestão da operacionalização de produtos tendo por base a Sistemática das Atividades Desportivas no mercado do *Fitness*.

## **Objetivos**

Com o nosso trabalho, propomo-nos equacionar as possibilidades de num mercado como o do *Fitness* trabalhar o Homem numa perspetiva holística, onde se equacione de forma personalizada as necessidades e motivações de cada um no sentido de solicitar os comportamentos que promovam as transformações que se pretendam em função dos objetivos visados.

## Metodologia

De forma tirar o máximo de partido do instrumento de transformação do Homem que é o desporto vamos utilizar o conjunto de propostas apresentadas por Almada et al., 2008, que nos possibilitam dominar uma metodologia que permite compreender, explicar e saber atuar sobre os fenómenos desportivos, tendo em conta a individualidade do Homem respeitando as suas necessidades, limitações e motivações.

De forma a responder o problema que definimos, iremos:

- Utilizar a taxonomia proposta por Almada et al. (2008), para criar um conjunto de situações (produtos) que solicitem determinados comportamentos, previamente definidos, que possam ser aplicados no mercado do *Fitness*;
- Validar (com recurso a especialistas) as situações criadas no que concerne aos comportamentos solicitados;
- Analisar as possibilidades de implementação deste tipo de produtos no mercado do *Fitness* (por exemplo a criação de uma empresa que preste o serviço de forma autónoma e independente ou em regime de *outsourcing*);
- Analisar (através de questionário e entrevista) a receptividade dos consumidores e produtores de desporto aos produtos desenvolvidos e às diferentes possibilidades da sua implementação no mercado do *Fitness*.

## Considerações Finais

No final deste processo/trabalho, se conseguirmos alcançar os objetivos a que nos propomos, esperamos contribuir para a melhoria da compreensão e desenvolvimento desta área do conhecimento e intervenção profissional, e em simultâneo conseguir criar janelas de oportunidade num mercado, em que infelizmente, muitas vezes, a forma, a superficialidade, as receitas pré formatadas e estereotipadas, as amizades e as auto promoções, ... parecem ser decisivas em prejuízo do conteúdo, do conhecimento, da competência, dos processo personalizados em função das capacidades e potencialidades de cada um ...

## Bibliografia

Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., António, V., & Vitória, M. (2008). *A Rotura - A ZZZ* Associação de Empresas de Ginásios e Academias de Portugal (26 de Fevereiro de 2017). *Barómetro - Mercado do Fitness*. Obtido de agap: [http://www.agap.pt/images/userfiles/files/REPORT%202015\\_SE.pdf](http://www.agap.pt/images/userfiles/files/REPORT%202015_SE.pdf)

- Instituto de Emprego da Madeira. (26 de Fevereiro de 2017). *Informação Mensal do Mercado de Emprego*. Obtido de iem.gov-madeira: <http://www.iem.gov-madeira.pt/LinkClick.aspx?fileticket=QXF1b49WIZo%3d&tabid=247>
- Lopes, H., & Fernando, C. (2013). A importância do desporto no desenvolvimento. *Diversidades*, 6-9.
- Lopes, H., Vicente, A., Prudente, J., & Fernando, C. (2014). Educação e Saúde uma questão de equilíbrios. *EFDeportes.com*, 1-1. Obtido de <http://www.efdeportes.com/efd192/educacao-e-saude-uma-questao-de-equilibrios.htm>.
- Lassagne, F. & Mérat, M-C. (2013). À Chaque Métier son Cerveau. *Science & Vie* (1155), 54-69.
- Lopes, H. (2011). *O clube é uma escola, a escola deveria ser um clube*. Diário de Notícias da Madeira – Coluna de opinião, p.40.
- Lopes, H., & Fernando, C. (2013). A importância do desporto no desenvolvimento. *Diversidades*, 6-9
- Lopes, H., Vicente, A., Prudente, J., & Fernando, C. (2014). Educação e Saúde uma questão de equilíbrios. *EFDeportes.com*. Obtido de <http://www.efdeportes.com/efd192/educacao-e-saude-uma-questao-de-equilibrios.htm>
- Lopes, H., Barros, C., Prudente, J., & Fernando, C. (2015). A Escola e o Turismo - O Desporto como polo atractor. *Journal of Sport Pedagogy & Research*, Volume: 1 n°7
- Organização Mundial de Saúde – OMS (1946). *Preâmbulo da Constituição da Organização Mundial da Saúde*, 22 de Julho de 1946.
- Presotto, A., Muller, C., Lourenço, E., Dornelles, M., Deus, T., Berlese, D., Vieira, C., ... Feksa, L. (2016). Benefícios do exercício físico e sua relação com o meio ambiente. *EFDeportes.com*. Obtido de <http://www.efdeportes.com/efd213/exercicio-fisico-e-meio-ambiente.htm>.
- Tharrett, S., Peterson, J. (2006). *Fitness management: A comprehensive resource for developing, leading, managing, and operating a successful health/fitness club*. United States: Healthy Learning.
- Vicente, A., Lopes, H., Simões, J., Fernando, C. (2015). O diagnóstico na Escola e no Clube - A individualização do processo pedagógico. *Journal of Sport Pedagogy & Research*, Volume: 1 n°7