

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

“TENDENCIAS DO MERCADO *FITNESS* PARA 2019 EM JOÃO PESSOA-PB”

Jonathas Sampaio de Arruda Palmeira

João Pessoa

2019

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Jonathas Sampaio de Arruda Palmeira

“TENDENCIAS DO MERCADO *FITNESS* PARA 2019 EM JOÃO PESSOA-PB”

João Pessoa

2019

Jonathas Sampaio de Arruda Palmeira

“TENDENCIAS DO MERCADO *FITNESS* PARA 2019 EM JOÃO PESSOA-PB”

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

Orientador: Luciano Flávio da Silva Leonídio

João Pessoa

2019

Jonathas Sampaio de Arruda Palmeira

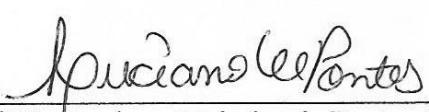
TÊNDENCIAS DO MERCADO FITNESS PARA 2019 EM JOÃO PESSOA - PB

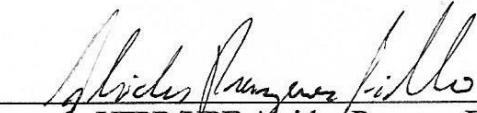
Trabalho de conclusão de curso apresentado
à disciplina Seminário de Monografia II
como requisito parcial para a obtenção do
grau de Bacharel em Educação Física, no
Departamento de Educação Física da
Universidade Federal da Paraíba.

Monografia aprovada em: 16/05/2019

Banca examinadora


Prof. Dr. Luciano Flávio da Silva Leonídio (UFPB)
Orientador


Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes (UFPB)
Membro


Doutorando UFPB/UPE Alcides Prazeres Filho
Membro

João Pessoa

2019

**Catalogação na publicação
Seção de Catalogação e Classificação**

P172t Palmeira, Jonathas Sampaio de Arruda.
TENDENCIAS DO MERCADO FITNESS PARA 2019 EM JOÃO
PESSOA-PB / Jonathas Sampaio de Arruda Palmeira. - João
Pessoa, 2019.
35 f.

Orientação: LUCIANO FLÁVIO DA SILVA LEONÍDIO.
Monografia (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Mercado. 2. fitness. 3. consumo. I. LEONÍDIO,
LUCIANO FLÁVIO DA SILVA. II. Título.

UFPB/BC

RESUMO

O mercado *fitness* vem crescendo ano a ano. Para a continuidade desse crescimento, pesquisadores realizam uma pesquisa mundial, que ocorre todos os anos, há mais de uma década, para descobrir as tendências para o próximo ano. A importância dessa pesquisa é primordial para direcionar esforços e investimentos para todos os envolvidos no mercado *fitness*, como profissionais de educação física, empresários e indústrias desse ramo. O presente estudo objetivou identificar as tendências para o mercado *fitness* em João Pessoa – PB em 2019, bem como comparar com as tendências em nível global, e ainda, dar suporte para todos os envolvidos na indústria do *fitness* no que tange a direcionamento de tomadas de decisões para contínuo crescimento do mercado. Tratou-se de um estudo transversal, quantitativo e descritivo. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário semiestruturado, respondido por profissionais bacharéis de educação física que estavam devidamente registrados no Conselho da classe. Após a coleta dos dados foram feitos tabelas e gráficos para a análise dos dados utilizando o programa Microsoft Office Excel® 2010 e pode-se identificar o perfil dos entrevistados, sendo em maioria do gênero feminino, jovens e com renda mensal de 5 salários mínimos ou mais, além disso, a principal tendência observada foi *Personal Trainer*.

Palavras-chave: Mercado. *Fitness*. Consumo.

ABSTRACT

The fitness market has been growing year by year. For the continuity of this growth, researchers conduct a worldwide survey, which occurs every year, more than a decade ago, to discover trends for the coming year. The importance of this research is paramount in directing efforts and investments to all those involved in the fitness market, such as physical education professionals, entrepreneurs and industries in this field. The present study aimed to identify the trends for the fitness market in João Pessoa - PB in 2019, as well as to compare with trends at the global level, and also to support all those involved in the fitness industry with regard to targeting decisions for continued market growth. It was a cross-sectional, quantitative and descriptive study. The data collection was performed through a semi-structured questionnaire, answered by physical education bachelors who were duly registered in the class council. After data collection, tables and graphs were used to analyze the data using the Microsoft Office Excel® 2010 program, and the profile of the interviewees can be identified, being mostly female, young and having a monthly income of 5 SM or more , in addition, the main trend observed was Personal Trainer.

Key-words: Marketing. *Fitness*. Consumption.

LISTA DE GRÁFICOS, TABELAS E QUADRO

Tabela 1 –	Distribuição por frequência das variáveis sociodemográficas dos profissionais de educação física da cidade de João Pessoa em 2019.....	25
Gráfico 1 –	Proporção dos anos de experiência dos profissionais de educação física de João Pessoa em 2019.....	26
Gráfico 2 –	Área de atuação dos profissionais de Educação Física de João Pessoa em 2019.....	26
Gráfico 3 –	Posições do ranking para tendências do mercado <i>fitness</i> em João Pessoa e segundo <i>American College of Sports Medicine</i> (ASCM) para 2019.....	
Quadro 1 –	Ranking das principais tendências para o mercado fitness em João Pessoa-PB.....	27

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	15
2	REVISÃO DE LITERATURA	17
2.1	Tecnologia utilizável	17
2.2	Treinamento em grupo.....	17
2.3	<i>High-Intensity Interval Training (HIIT).....</i>	18
2.4	Programa <i>fitness</i> para terceira idade.....	18
2.5	Treinamento com o peso do corpo	18
2.6	Instrutores certificados	19
2.7	Yoga	19
2.8	Treinamento com <i>Personal Trainer</i>.....	19
2.9	Treinamento funcional	19
2.10	Exercício como remédio	20
3	OBJETIVOS	21
3.1	Objetivo principal.....	21
3.2	Objetivos secundários.....	21
4	MÉTODOS	22
4.1	Caracterização do estudo	22
4.2	População e amostra.....	22
4.3	Instrumentos	23
4.4	Procedimentos de coleta de dados	23
4.5	Análise de dados.....	23
4.8	Procedimentos éticos	24
5	RESULTADOS	25
6	DISCUSSÃO	29
7	CONCLUSÕES.....	33
	REFERÊNCIAS	34
	APÊNDICE A – FORMULÁRIO DE COLETA DE DADOS	37
	ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	38

1 INTRODUÇÃO

Há mais de 1 década, ano a ano, pesquisadores elaboram uma pesquisa de nível mundial para saber o futuro do mercado *fitness* (THOMPSON, 2018). A partir deste estudo, é realizada uma projeção para ajudar a indústria de saúde e *fitness* a fazer sua programação e decisões de negócios. Embora o futuro de qualquer setor seja incerto, essa análise ajuda a buscar tendências que podem subsidiar os profissionais de educação física e outros envolvidos na indústria a tomar importantes decisões de negócios (KERCHER, 2018). A partir desse levantamento, podem ser previstas, com um bom nível de precisão, quais tendências do mercado *fitness* estariam em alta (THOMPSON. 2018).

Além de definir o que é tendência e listar as 20 principais, a pesquisa tem como um de seus objetivos fundamentais a orientação, principalmente no âmbito econômico, para profissionais, empresários e outros envolvidos no segmento do mercado *fitness*, mostrando com mais clareza e definição quais são os elementos que seriam mais promissores para se investir.

A pesquisa em questão, “*Worldwide survey of fitness trends*”, do autor Walter R. Thompson, já vem sendo elaborada há 13 anos consecutivos (THOMPSON 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018) e é referência para o norteamento dos investimentos no mercado *fitness*, colaborando, em grande escala, aos profissionais em educação física e as indústrias de saúde e equipamento a tomar decisões de investimento muito importantes para o crescimento e desenvolvimento futuros. Essas importantes decisões de negócios são baseadas em tendências emergentes que são identificadas por profissionais da área e introduzidas em uma forma sistemática para tentar prever as tendências de saúde e *fitness*.

Com o aumento do número de pessoas aderindo à vida saudável, o número de academias, indústrias, serviços, produtos e profissionais especializados na área vem aumentado significativamente, sendo chamado de “*second fitness boom*” (MILLINGTON, 2016). Pensando nesse aspecto e tomando como base os benefícios desta pesquisa mundial para o mercado, se observa a necessidade da realização de uma pesquisa local, específica para a realidade da cidade de João Pessoa, Paraíba.

Sobreira (2011), mostra em seu estudo as peculiaridades culturais, climáticas, socioeconômica e políticas da cidade de João Pessoa, mostrando que se difere do contexto mundial. Juntamente a isto, Kercher (2018), diz que a popularidade regional nem sempre se

traduz como uma tendência internacional, portanto, é importante descobrir se o resultado da pesquisa original se reflete, da mesma maneira, na cidade de João Pessoa, Paraíba.

Observando essa necessidade, o estudo a seguir tem como objetivo principal identificar as tendências *fitness* da cidade de João Pessoa e compará-la com a pesquisa tomada como base para a realização desse estudo.

2 REVISÃO DE LITERATURA

De acordo com Thompson (2018), que é o autor da pesquisa base para esse estudo, tendência é “um desenvolvimento geral ou mudança em uma situação ou na maneira como as pessoas estão se comportando”. Para Philip Kotler (1998), tendência é uma direção ou sequência de eventos que ocorre em algum momento e promete durabilidade, porque possui consistência.

De acordo com a última edição, as 10 maiores tendências para o ano de 2019 foram: Tecnologia utilizável, treinamento em grupo, *high-intensity interval training* (HIIT), programa *fitness* para terceira idade, treinamento com o peso do corpo, instrutores certificados, yoga, treinamento com *personal training*, treinamento funcional e exercício como remédio. Assim, a importância dessas tendências se dá pela necessidade de nortear os profissionais de educação física e os envolvidos na indústria *fitness* para qual caminho seguir, sendo caracterizada por trazer à tona uma ferramenta realmente útil para os profissionais. As tendências estão definidas a seguir:

2.1 Tecnologia utilizável

As tecnologias utilizáveis rastreiam a atividade física, por meio de um dispositivo que é normalmente utilizado em todos os momentos (LUNNEY, 2016). Inclui relógios inteligentes, monitores de frequência cardíaca e dispositivos de rastreamento por Global Positioning System (GPS). Esses dispositivos podem determinar quantidade e qualidade de sono, calorias, tempo sentado e outros marcadores. (THOMPSON, 2018). Kiessling (2016), entende que esses dispositivos apresentam uma tremenda oportunidade de facilitar o movimento físico dentro da população de pessoas que permanecem não alcançadas pela tradicional entrega de condicionamento físico, e que seu uso pode levar a uma parcela maior da população interessada a se envolver com mais oportunidades de sair do sedentarismo.

2.2 Treinamento em grupo

Para Thompson (2018), os instrutores de exercício em grupo ensinam, lideram e motivam os indivíduos através de aulas de movimento em grupo propositalmente planejadas (com mais de cinco alunos). As aulas em grupo são pensadas para serem sessões motivacionais e eficazes para alunos que se encontram em diferentes níveis de preparo físico,

com instrutores que têm técnicas de liderança que ajudam os alunos a atingirem metas de condicionamento físico. Existem diversos tipos de aula, com diferentes formatos e equipamentos, desde aulas de cardio (ou treinamento cardiovascular) e de ciclismo indoor a aulas de dança até aulas de *step*. De acordo com Bavoso (2018), adultos e idosos procuram atividade física para socializar, sendo trabalhos em grupos mais motivadores.

2.3 *High-Intensity Interval Training (HIIT)*

Segundo Vecchio (2014), o HIIT é um modo de esforço físico, realizado em uma intensidade alta ($\geq 85\%$ da frequência cardíaca máxima ou $\geq 85\%$ do consumo de oxigênio), com exercício cílicos e repetitivos, que alternam momentos entre esforço e recuperação. Embora existam vários exemplos comerciais de HIIT (THOMPSON, 2018), todos seguem este modelo descrito. De acordo com Belmiro (2016), este modelo de treino apresenta vantagens na economia de tempo na sessão de treinamento.

2.4 Programa *fitness* para terceira idade

Esta é uma tendência que ressalta e atende às necessidades de adequação do “*Baby Boom*” (DOEPKE, 2015) e gerações anteriores. Os primeiros eventos na vida dos *boomers* foram prosperidade econômica e crescimento do subúrbio e classe média, por isso, geralmente esses indivíduos em geral têm mais dinheiro do que seus pares mais jovens (CAMARANO, 2016), e o mercado pode capitalizar nesse mercado crescente. As pessoas estão vivendo mais, trabalhando por mais tempo e permanecendo saudáveis e ativas por muito mais tempo (THOMPSON, 2018).

2.5 Treinamento com o peso do corpo

O treinamento com peso corporal é qualquer exercício que envolva o uso do corpo como um meio de resistência para executar o trabalho contra a gravidade. Uma combinação de treinamento de peso corporal de resistência variável e movimentos neuromotores usando vários planos de movimento, pode incluir flexões, abdominais, saltos, agachamentos, corridas (HARRISON, 2010). O treinamento com peso corporal geralmente usa equipamentos

mínimos, o que o torna uma maneira funcional e barata de se exercitar de forma eficaz (THOMPSON, 2018).

2.6 Instrutores certificados

A importância de contratar profissionais de saúde / *fitness* certificados através de programas educacionais e programas de certificação totalmente credenciados para profissionais de saúde / *fitness* é grande para o mercado, pois atesta que o profissional concluiu a certificação em uma instituição de credibilidade. Mais programas de certificação tornam-se credenciados pelos responsáveis de cada país, permitindo maior facilidade para a validação da certificação (THOMPSON, 2018). Exemplos: RitBox, Zumba, FitDance, Flow, Core360, entre outros.

2.7 Yoga

Segundo Garfynkel (2000), yoga é um sistema projetado para refinar a fisiologia humana. Asanas, ou posturas, se feitas corretamente, afetam todas as glândulas e órgãos do corpo. As posturas devem ser ajustadas de modo que os vários órgãos, articulações e ossos estejam adequadamente posicionados de modo que possam ocorrer alterações fisiológicas. Yoga assumiu uma variedade de formas (incluindo Power Yoga, Yogilates, yoga em ambientes quentes e outros) (THOMPSON, 2018). Fitas e livros instrucionais também são abundantes, assim como as certificações nos muitos formatos de yoga.

2.8 Treinamento com *Personal Trainer*

Essa tendência continua à medida que a profissão de *personal training* se torna mais acessível on-line, em academias de ginástica, em casa e em locais de trabalho com instalações de *fitness*. O treinamento pessoal inclui testes de condicionamento físico e estabelecimento de metas com o treinador trabalhando em equipe com um cliente para prescrever treinos específicos para as necessidades e metas individuais de cada cliente (THOMPSON, 2018).

2.9 Treinamento funcional

Esta é uma tendência para usar o treinamento de força e outras atividades e movimentos para melhorar o equilíbrio, coordenação, força e resistência para melhorar as atividades da vida diária (THOMPSON, 2018). Os programas de exercícios refletirão as atividades reais que alguém pode fazer durante o dia (THOMPSON, 2006).

2.10 Exercício como remédio

Thompson (2018), entende que essa tendência é uma iniciativa global de saúde focada em encorajar os médicos de atenção primária e outros profissionais de saúde a adicionar avaliação da atividade física e recomendações de tratamento associadas como parte de cada visita ao paciente e encaminhar seus pacientes para os profissionais do exercício.

Diante do exposto, pode-se perceber que apesar das crises econômicas que tiveram lugar na primeira década dos anos 2000, a indústria de fitness manteve um crescimento gradual e contínuo (MILLINGTON, 2016), ao contrário do que poderia ser esperado de um serviço considerado não essencial (MENEZES, 2013).

Dessa forma, para manter essa taxa de crescimento se faz importante o acompanhamento da indústria. O estudo tem como interesse auxiliar os profissionais e envolvidos no ramo do *fitness* a nortear esforços e investimentos com menor probabilidade de erros.

Apesar de não existir alguma ferramenta que preveja o futuro, a pesquisa pretende ajudar, de maneira substancial, os envolvidos no mercado fitness indicando tendências para subsidiar suas tomadas de decisões.

Com o resultado desse estudo, o profissional terá uma base para direcionamento na carreira profissional, empresas terão suporte para ações futuras e o mercado fitness da cidade de João Pessoa - PB será beneficiado.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo principal

Identificar as principais tendências do mercado *fitness* para 2019 em João Pessoa – PB.

3.2 Objetivos secundários

- Comparar as tendências do mercado *fitness* para 2019 em João Pessoa – PB com as tendências *fitness* para o mercado mundial;
- Direcionar os esforços e investimentos dos envolvidos nesse mercado;
- Apresentar as principais áreas para atuação dos profissionais de educação física.

4 MÉTODOS

4.1 Caracterização do estudo

Trata-se de um estudo transversal, quantitativo, descritivo. Rouquayrol (1999) define a pesquisa transversal como sendo um estudo epidemiológico em que o fator e o efeito são observados em um mesmo momento.

4.2 População e amostra

Para se definir a população desta pesquisa consultou-se o Conselho Regional de Educação Física (CREF), para saber a quantidade de profissionais registrados com o título de bacharel e que estavam atuando na cidade de João Pessoa (n=956). Com base nesses resultados, realizou-se um cálculo amostral, utilizando-se da seguinte fórmula:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1 - p)}{Z^2 \cdot p \cdot (1 - p) + e^2 \cdot (N - 1)}$$

Onde:

n - amostra calculada

N - população

Z - variável normal padronizada associada ao nível de confiança

p - verdadeira probabilidade do evento

e - erro amostral

A partir disso, calculou-se uma estimativa para amostra de 275 (duzentos e setenta e cinco) indivíduos. No entanto, foram considerados válidos para este estudo 262 (duzentos e sessenta e dois) questionários em virtude do preenchimento incorreto de 10 (dez) bem como da ausência de informações de 3 (três).

Para a definição da amostra adotou-se o erro amostral de 5% e para a realização do cálculo utilizou-se o nível de confiança de 95%.

O erro amostral é a diferença entre o valor estimado pela pesquisa e o verdadeiro valor e o nível de confiança se configura como a probabilidade de que o erro amostral efetivo seja menor do que o erro amostral admitido pela pesquisa.

4.3 Instrumentos

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário semiestruturado, adaptado do trabalho base e respondido por profissionais de educação física, devidamente registrados no conselho da classe.

4.4 Procedimentos de coleta de dados

A coleta de dados procedeu-se pela técnica de aplicação de questionário (MARCONI; LAKATOS, 2002). O questionário foi construído pelo autor, baseado no trabalho de Thompson (2018) e aplicado aos profissionais de educação física, que estavam devidamente credenciados no CREF-10.

A aplicação do questionário foi realizada de forma individual abordando os profissionais em seus locais de trabalho (academias, clubes, casas de dança, entre outros), no entanto, só foram válidos aqueles questionários que tiveram seus termos de consentimento assinados pelo profissional responsável.

4.5 Análise de dados

Os dados subjetivos foram analisados, agrupados em categorias e quantificados. Após a coleta dos dados foram feitos tabelas e gráficos para a análise dos dados utilizando o programa Microsoft Office Excel® 2010 e Microsoft Office Word® 2010 e então foram summarizados por análise descritiva, com cálculo de medidas de posição (média, mediana) e variabilidade (desvio padrão e coeficiente de variação). Ao fim dessa pesquisa, verificou-se as possíveis tendências de mercado para o profissional de educação física e outros participantes da indústria *fitness*.

Esse estudo levou em consideração o que preconiza a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que possui as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas que envolvem seres humanos.

4.6 Critérios de inclusão

Foram inclusos nessa pesquisa todos os profissionais de educação física, bacharéis, que estavam devidamente registrados no conselho de classe e que aceitaram participar da pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

4.7 Critérios de exclusão

Foram exclusos dessa pesquisa todos os profissionais de educação física, que eram licenciados, ou que não estavam devidamente registrados no conselho de classe e que não aceitaram participar da pesquisa, não assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Bem como os que responderam o questionário de forma incorreta, ou com dados incompletos.

4.8 Procedimentos éticos

Esse trabalho foi aprovado pelo comitê de Ética e Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde (CCS) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) sob o seguinte número de parecer: 3.288.525.

5 RESULTADOS

Conforme descrito na tabela 1, que mostra as variáveis sociodemográficas, 71,8% dos entrevistados são do gênero masculino. Além disso, também foi observado 72,1% dos sujeitos estão na faixa etária que compreende de 22 a 34 anos de idade, e uma minoria de 5% tem idade de 45 anos ou mais. A média de idade de todos os participantes foi de 32 ± 7 anos. A renda mensal está distribuída em sua maior parte na faixa de cinco salários mínimos (SM) ou mais com 38,7%. Logo em seguida, a faixa que corresponde entre 3 e 5 SM tem 34,7%. Aproximadamente, 1 em cada 4 profissionais recebem de 1 a 3 SM.

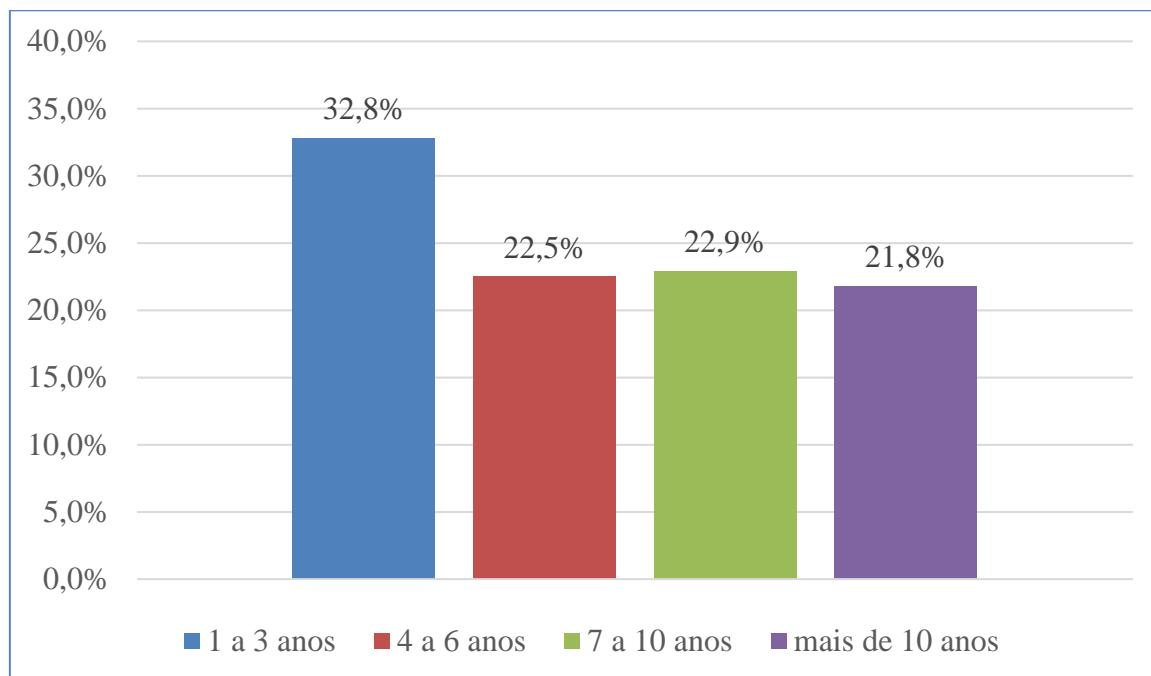
Tabela 1 – Distribuição por frequência das variáveis sociodemográficas dos profissionais de educação física da cidade de João Pessoa em 2019

Variável	% (n)
Gênero	
Masculino	71,8 (188)
Feminino	28,2 (74)
Faixa etária	
21-34 anos	72,1 (189)
35-44 anos	22,9 (60)
45 anos ou mais	5,0 (13)
Renda Mensal	
menos de um salário mínimo	1,5 (4)
de 1 a 3 salários mínimos	26,0 (68)
entre 3 e 5 salários mínimos	34,7 (91)
5 salários mínimos ou mais	37,8 (99)

Fonte: dados da pesquisa

O próximo passo avaliado nesta pesquisa foi o tempo de experiência profissional dos entrevistados. Observou-se, de acordo com o gráfico 1, que 32,8% dos entrevistados possuíam tempo de experiência profissional de 1 a 3 anos, seguido por 22,5% que compreendia de 4 a 6 anos, 22,9% responderam ter experiência de 7 a 10 anos e finalmente, 21,8% com mais de 10 anos de experiência.

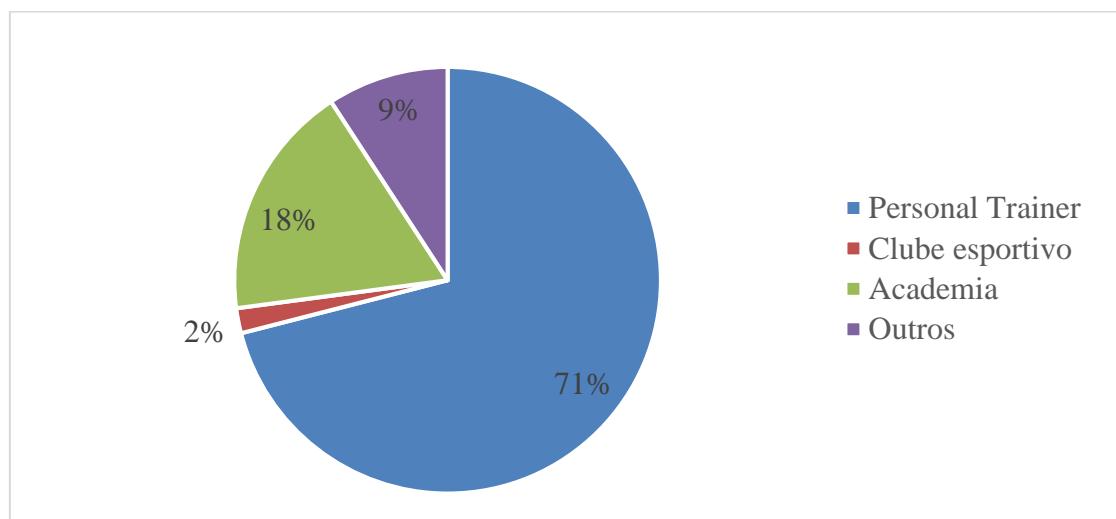
Gráfico 1 – Proporção dos anos de experiência dos profissionais de educação física de João Pessoa em 2019



Fonte: dados da pesquisa

Após avaliar o tempo de experiência profissional dos participantes do presente estudo, buscou-se investigar a principal área de atuação dos mesmos. Com isso, foi achado, como descrito no gráfico 2, que a maioria deles (71%), atuavam como *Personal Trainer*. Além disso, aproximadamente 2 em cada 10 profissionais afirmaram trabalhar em academias e 9% dos respondentes marcaram a opção “outros”.

Gráfico 2 – Área de atuação dos profissionais de Educação Física de João Pessoa em 2019



Fonte: dados da pesquisa

O quadro 1, mostra o ranking das principais tendências para o mercado *fitness* em João Pessoa – PB. No total foram 14410 pontos distribuídos entre as 10 opções de tendências para o mercado *fitness* para 2019 em João Pessoa – PB. Em primeiro lugar temos “Treinamento com *Personal Trainer*” com 15,2% da pontuação total. Na sequência vem “Programa *fitness* para terceira idade” e “Treinamento em grupo” com 11,1% e 10,9%, respectivamente. HIIT, que obteve a quarta colocação até a nona colocação (Treinamento com o peso do corpo), a diferença foi de um ponto percentual em relação a pontuação total. A menor proporção de votos foi para “Yoga” com 6,5% da pontuação total.

Quadro 1 – Ranking das principais tendências para o mercado *fitness* em João Pessoa-PB

Rank	TENDÊNCIA	%
1	Treinamento com <i>Personal Trainer</i>	15,2%
2	Programas <i>fitness</i> para a terceira idade	11,1%
3	Treinamento em grupo	10,9%
4	HIIT	9,9%
5	Exercício como remédio	9,8%
6	Treinamento Funcional	9,3%
7	Tecnologia utilizável	9,2%
8	Instrutores certificados	9,2%
9	Treinamento com o peso do corpo	8,9%
10	Yoga	6,5%
TOTAL		100%

Fonte: dados da pesquisa

6 DISCUSSÃO

De acordo com os dados apresentados no presente estudo foi possível perceber que os mesmos corroboram aos dados de Silva (2018), que realizou uma pesquisa transversal, quantitativa e de corte, e verificou que, dos 87 profissionais de Educação Física, a maioria (71,8%) era do gênero masculino, conforme descrito na tabela 1.

Além disso, outros estudos, realizados por Silva (2009) e Neto (2011) também demonstraram a superioridade do gênero masculino, com 60,9% e 82,4%, respectivamente. No entanto, quando comparado com a pesquisa base para este estudo (THOMPSON, 2018), o percentual do gênero feminino se sobressaiu, com 65%, o que difere do presente estudo.

Diante desse resultado, pode-se inferir que o percentual elevado do gênero masculino pode estar relacionado ao fato de que os homens têm mais afinidade pelo curso de educação física, por estar relacionado à prática de esportes (MENDES, 2010).

Outro dado avaliado no estudo mundial, que também se observou no presente estudo, foi a faixa etária dos profissionais de educação física, conforme descrito na tabela 1, e assim como na pesquisa base, verificou-se predominância na faixa etária mais jovem, que compreende de 21 a 34 anos. Da mesma forma, corroborando aos dados de Mineiro (2013), que relata a predominância entre profissionais de educação física em uma idade mais jovem.

Segundo dados notados na pesquisa de Silva (2018), a faixa etária que prevaleceu estava entre 31 e 35 anos (29,4%), no entanto, a faixa etária descrita por Silva difere do intervalo de idades do presente estudo, dessa forma, não podendo ser comparado.

Quando se investigou a renda a mensal dos entrevistados, percebeu-se que os dados do presente estudo estavam de acordo com a pesquisa mundial, *worldwide survey of fitness trends for 2019*, pois cerca de 33% possuía renda de 5 salários mínimos ou mais, quando equiparado a real, sendo portanto, a maior parte dos entrevistados, assim como no presente estudo.

Quanto a proporção dos anos de experiência dos profissionais de educação física de João Pessoa em 2019, pode-se observar que o presente estudo, conforme visto no gráfico 1, não corroborou aos dados da pesquisa base, pois o maior percentual estava na faixa de 1 a 3 anos de experiência, enquanto que na pesquisa base o percentual de 1 a 3 anos foi de aproximadamente 8%, dessa forma os dados não eram compatíveis.

Um estudo realizado por Silva (2018) mostrou um percentual de 28,2%, num tempo de experiência de 5 a 10 anos, sendo, portanto diferente dos dados do presente estudo.

Quanto a área de atuação dos profissionais de Educação Física de João Pessoa em 2019 (gráfico 2), verificou-se que Profissional Trainer também é a principal área de atuação na pesquisa base, com 18%.

O Personal Trainer (PT) tem sido a ocupação escolhida entre boa parte dos egressos dos cursos superiores de Educação Física no Brasil, não somente pelo potencial relacionado à uma boa remuneração profissional, mas pelo crescimento na procura desse serviço (DOMINGUES, 2015).

De acordo com o que foi descrito no quadro 1, (ranking das principais tendências para o mercado fitness em João Pessoa-PB), as tendências mudaram as posições no ranking em comparação com o estudo base, como pode ser observado no gráfico 3. Dessa forma, pode-se perceber que nenhuma delas se manteve na colocação do estudo de Thompson (2018). Em primeira posição foi observado a tendência para *Personal Trainer*, que subiu do oitavo lugar diretamente para a liderança, o que pode demonstrar uma característica da cidade de João Pessoa – PB, comparando com a pesquisa mundial.

Essa tendência pode ter alcançado o topo do ranking devido a busca incessante por uma melhor aparência física dos indivíduos além de ser um fenômeno sociocultural muitas vezes mais significativo do que a própria satisfação econômica, afetiva ou profissional, imposto pela sociedade (NOVAES, 2001). Essa busca modifica o comportamento do consumidor, o que faz com que ele procure por um serviço exclusivo, como o de personal trainer (SILVA; JUNIOR; STECKLOW, 2013).

Na segunda posição, notou-se a tendência Programa fitness para terceira idade, que subiu duas posições, comparando-se com a pesquisa base, o que mostra a visão dos profissionais nesse nicho, já que o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no ultimo senso, mostra que temos aproximadamente há 10% de idosos, em relação a população total, no município de João Pessoa – PB.

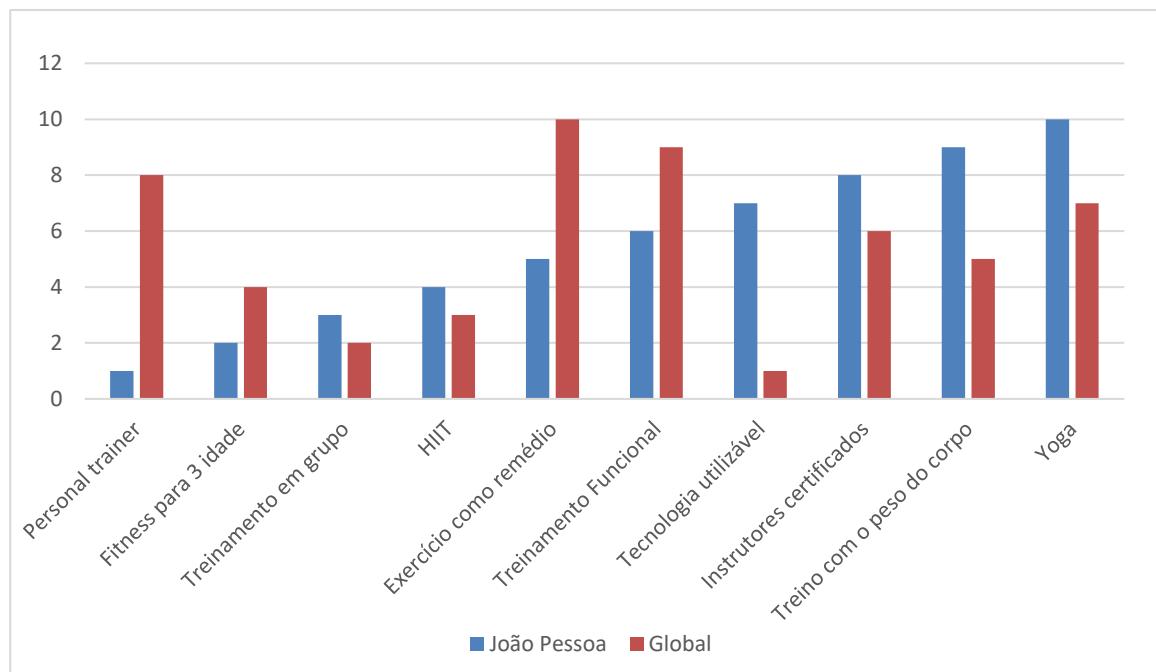
Quando se observou a tendência Treinamento em grupo, notou-se que a mesma perdeu uma posição, comparando com a pesquisa base, na visão dos profissionais da capital paraibana, mas ainda é uma forte tendência para o ano de 2019. As pessoas buscam a prática da atividade física por se sentirem sozinhas, ou seja, a autoestima insatisfatória se torna um dos fatores que levam o indivíduo a buscar companhia e a prática de atividade física em grupo é uma das soluções encontradas por esta faixa etária (BAVOSO, 2018).

Observando as demais posições do ranking, notou-se que em 4º lugar, apresentou-se a tendência HIIT, que, se comparado a todos os anos do estudo base, se manteve no top 3 desde 2014. Ademais, o Exercício como remédio obteve a 5ª colocação, o que significa um grande salto em comparação à décima colocação no estudo base.

Por fim, diretamente no final do quadro, localizou-se a Yoga, que ficou em 10º lugar nas tendências e, provavelmente, se tivessem outras opções, estaria fora do top 10, em virtude da baixa pontuação referida no questionário, inferindo-se que na cidade de João Pessoa, a yoga não é uma tendência forte para o mercado no ano de 2019, de acordo com os entrevistados. Contudo, na análise de Thompson, foi uma tendência que ficou em 7º lugar.

O corpo humano e suas funções interligadas e interdependentes estão em constante busca de equilíbrio e economia de energia para realizar suas atividades de forma plena e com otimização da relação entre corpo e energia. O Yoga apresenta em sua base, exercícios e posturas ligados à respiração e meditação, levando ao autoconhecimento (NUNES et al., 2016).

Gráfico 3 – Posições do ranking para tendências do mercado *fitness* em João Pessoa e segundo *American College of Sports Medicine* (ASCM) para 2019.



7 CONCLUSÕES

Em conclusão, observa-se que as características sociodemográficas tem semelhança com o que foi encontrado na literatura. Portanto, a maioria dos entrevistados era do gênero masculino, a faixa etária de maior prevalência compreendeu dos 21 aos 34 anos e a renda mensal da maior parte foi de 5 SM ou mais.

Além disso, foi visto que a maior parte dos profissionais possui cerca de 1 a 3 anos de experiência, sendo a atividade de *personal trainer* predominante entre eles.

Conclui-se também que as tendências, como já eram esperadas, foram distribuídas de formas diferentes no ranking, demonstrando assim que existem diferenças de um contexto mundial para um contexto local, para tendências do mercado *fitness*.

Por tudo, com os dados obtidos no presente estudo, os produtores do mercado *fitness* podem então direcionar os esforços e investimentos para as tendências descritas, pois agora se tem um olhar mais específico para a cidade de João Pessoa – PB.

REFERÊNCIAS

- BAVOSO, D. et al. Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 7, n. 2, 2018.
- BRIAN KIESSLING, I. I.; KENNEDY-ARMBRUSTER, C. MOVE MORE, SIT LESS, AND BE WELL: Behavioral Aspects of Activity Trackers. **ACSM's Health & Fitness Journal**, v. 20, n. 6, p. 26-31, 2016.
- CAMARANO, Ana Amélia; PASCOM, Ana Roberta Pati. Idosos brasileiros: diferentes regionalmente?. **Anais**, p. 1-33, 2016.
- DA SILVA, Jr. V. P.; NUNEZ, P. R. M. Qualidade de vida, perfil demográfico e profissional de professores de educação física. **Pensar a prática**, v. 12, n. 2, 2009.
- DE OLIVEIRA BELMIRO, W.; NAVARRO, A. C. Os efeitos do treinamento intervalado de alta intensidade para o emagrecimento. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 10, n. 59, p. 224-230, 2016.
- DOEPKE, M.; HAZAN, M.; MAOZ, Y. D. The baby boom and World War II: A macroeconomic analysis. **The Review of Economic Studies**, v. 82, n. 3, p. 1031-1073, 2015.
- DOMINGUES FILHO, L. A. **Manual do personal trainer brasileiro**. 5. ed. São Paulo: Icone, 2015.
- GARFINKEL, M.; SCHUMACHER JR, H. R. Yoga. **Rheumatic Disease Clinics of North America**, v. 26, n. 1, p. 125-132, 2000.
- HARRISON, J. S. Bodyweight training: A return to basics. **Strength & Conditioning Journal**, v. 32, n. 2, p. 52-55, 2010.
- KERCHER, V. M. "International Comparisons: ACSM's Worldwide Survey of Fitness Trends." **ACSM's Health & Fitness Journal** 22, no. 6 - 24-29, 2018.
- LUNNEY, A.; CUNNINGHAM, N. R.; EASTIN, M. S. Wearable fitness technology: A structural investigation into acceptance and perceived fitness outcomes. **Computers in Human Behavior**, v. 65, p. 114-120, 2016.
- MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. Técnicas de pesquisa. 5 ed. São Paulo: **Atlas**, 2002.
- MENDES, A. D. **Atuação profissional e condições de trabalho do educador físico em academias de atividades físicas**. 2010.
- MENEZES, Rodrigo da Costa. O forte do mercado: Uma analise do mercado de Fitness não convencional. **Tese de Doutorado**. 2013.
- MILLINGTON, Brad. Fit for prosumption: interactivity and the second fitness boom. **Media, Culture & Society**, v. 38, n. 8, p. 1184-1200, 2016.

MINEIRO, Lindomar et al. Personal trainers' profile who works at Cacador/SC city/Perfil dos personal trainers atuantes na cidade de Cacador/SC. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 7, n. 41, p. 477-484, 2013.

NETO, João Bartholomeu. Perfil profissional de personal trainers que atuam na área de musculação na cidade de Gurupi-TO. **Revista Cereus**, v. 3, n. 1, 2011.

Novaes, J. (2001). Estética: o corpo na academia. Rio de Janeiro. Shape.

NUNES, João Paulo Corban et al. Yoga como método auxiliar na prevenção de stress e ansiedade em atletas de alto rendimento. **REVISTA UNIÁTALO EM PESQUISA. ISSN: 2236-9074**, v. 6, n. 2, 2016.

ROUQUAYROL, M.Z; FILHO, N.A. **Epidemiologia e saúde**. 5 ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1999.

Silva, A. B. da, Junior, P. C., & Stecklow, M. V. Perfil dos educadores físicos que atuam com treinamento personalizado em academias da baixada fluminense. **Revista Uniabeu**, 6(12), 258–267, 2013.

SILVA, Oziel da. Personal Trainer: domínio percebido sobre as competências profissionais. **Educação Física Bacharelado-Pedra Branca**, 2018.

SOBREIRA, Liése Carneiro et al. Expansão urbana e variações mesoclimáticas em João Pessoa, PB. **Ambiente Construído**, v. 11, n. 2, p. 125-138, 2011.

Thompson WR. Now trending: worldwide survey of fitness trends for 2014. **ACSMs Health Fit J.** 17(6):10–20, 2013.

Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2015: what's driving the market. **ACSMs Health Fit J.** 18(6):8–17, 2014.

Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2016: 10th Anniversary Edition. **ACSMs Health Fit J.** 19(6):9–18, 2015.

Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2017. **ACSMs Health Fit J.** 20(6):8–17 2016.

Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2018: The CREP Edition. **ACSMs Health Fit J.** 21(6):10–9, 2018.

Thompson WR. Worldwide survey reveals fitness trends for 2007. **ACSMs Health Fit J.** 10(6):8–14, 2006.

Thompson WR. Worldwide survey reveals fitness trends for 2008. **ACSMs Health Fit J.** 11(6):7–13, 2007.

Thompson WR. Worldwide survey reveals fitness trends for 2009. **ACSMs Health Fit J.** 12(6):7–14, 2008.

Thompson WR. Worldwide survey reveals fitness trends for 2010. **ACSMs Health Fit J.** 13(6):9–16, 2009.

Thompson WR. Worldwide survey reveals fitness trends for 2011. **ACSMs Health Fit J.** 14(6):8–17, 2010.

Thompson WR. Worldwide survey reveals fitness trends for 2012. **ACSMs Health Fit J.** 15(6):9–18, 2011.

Thompson WR. Worldwide survey reveals fitness trends for 2013. **ACSMs Health Fit J.** 6(6):8–17, 2012.

APÊNDICE A – FORMULÁRIO DE COLETA DE DADOS



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
 CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
 DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
 BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

TENDENCIAS DO MERCADO *FITNESS* PARA 2019 EM JOÃO PESSOA-PB

Pesquisa das tendências para o mercado *fitness* em João Pessoa

1. Idade: _____ anos

2. Sexo: () Feminino () Masculino

3. Qual sua principal área de trabalho:

() Personal trainer () Clube esportivo () Hospital () Academia

() Outro _____

4. Experiência na área (em anos):

5. Renda mensal:

() menos de 1 salário mínimo () entre 3 e 5 salários mínimos

() Entre 1 a 3 salários mínimos () 5 salários mínimos ou mais

6. Use sua opinião, para fazer um ranking de 1 a 10, para as tendências para 2019 em João Pessoa - PB: (considere o número 1 como a maior tendência e o 10 como menor tendência)

- () Tecnologia utilizável
- () Treinamento em grupo
- () HIIT
- () Programa *fitness* para terceira idade
- () Treinamento com o peso do corpo
- () Instrutores certificados
- () Yoga
- () Treinamento com *personal trainer*
- () Treinamento funcional
- () Exercício como remédio

ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Prezado Participante,

O projeto de pesquisa intitulado **“TENDENCIAS DO MERCADO FITNESS PARA 2019 EM JOÃO PESSOA-PB”** está sendo desenvolvido pelo bacharelando em Educação Física da Universidade Federal da Paraíba Jonathas Sampaio de Arruda Palmeira, sob a orientação da Professor Dr. Luciano Flavio da Silva Leonídio.

O presente projeto objetiva identificar as tendências para o mercado *fitness* em João Pessoa – PB, bem como comparar com as tendências *fitness* mundial, a fim de direcionar os esforços e investimentos dos envolvidos nesse mercado.

Para tanto, você será solicitado a responder uma série de questões sobre o tema. Com relação a sua participação na pesquisa, esta terá caráter voluntário, não sendo oferecido nenhum tipo de remuneração ou benefício direto. Ainda, convém salientar que os dados de identificação dos participantes serão mantidos em sigilo, sendo respeitado o seu direito de desistência da participação sem qualquer prejuízo.

Informamos que o presente estudo oferece risco mínimo caso os resultados sejam expostos individualmente, ou constrangimento com algum item do questionário, porém serão minimizados mediante a garantia do anonimato/privacidade dos registros na base de dados. É importante ressaltar que conforme apresentado no TCLE, o participante da pesquisa é livre para parar de respondê-lo em qualquer momento antes de finalizá-lo.

Através desta pesquisa será possível conhecer as tendências de mercado para o ano de 2019 no município de João Pessoa, identificar fatores que distanciam as informações da realidade e apresentar dados que sirvam de ferramenta para todos os envolvidos na indústria *fitness*, beneficiando os produtores e consumidores.

Este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido será rubricado em todas as folhas e assinado em duas vias, permanecendo uma com você e a outra deverá retornar ao pesquisador.

Em caso de dúvida, você pode entrar em contato com um dos responsáveis por esta pesquisa: Jonathas Sampaio de Arruda Palmeira (jonjon_sampaio@hotmail.com) Telefone: (83) 98898-0102 – Rua Durval Ribeiro de Lima, nº 100, Miramar, João Pessoa/PB ou Luciano Flavio da

Silva Leonídio (Lucianoleonidio@gmail.com, telefone: (81) 995068759) ou Universidade Federal da Paraíba, Centro de Ciências da Saúde - Campus I, Departamento de Educação Física - Castelo Branco - 58059-900 - João Pessoa, PB – Brasil.

AUTORIZAÇÃO

Após ter lido, compreendido as informações descritas neste documento, e ter sido informada sobre a finalidade da pesquisa “**TENDÊNCIAS PARA 2019 PARA MERCADO FITNESS EM JOÃO PESSOA-PB**”, AUTORIZO o uso dos dados fornecidos por mim no mesmo. Compreendo que a minha participação na pesquisa terá caráter voluntário, não sendo oferecido nenhum tipo de remuneração e que posso desistir de continuar a qualquer momento. Autorizo também a liberação das informações obtidas para divulgação técnico-científicas e publicações, desde que a minha identidade seja mantida em sigilo.

Assinatura da participante da pesquisa

Jonathas Sampaio de Arruda Palmeira
Pesquisador

Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba Campus I - Cidade Universitária - 1º Andar – CEP 58051-900 – João Pessoa/PB

 (83) 3216-7791 – E-mail: eticaccsufpb@hotmail.com