

Impactos da Covid-19 sobre o Personal Trainer

Henrique Miguel¹

Leonardo Emmanuel de Medeiros Lima²

Marcus Vinícius de Almeida Campos³

Daniel dos Santos⁴

RESUMO

A necessidade da manutenção de uma vida ativa mesmo com a pandemia da Covid-19 tem sido bem difundida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a fim de minimizar os quadros de sedentarismo, e, até mesmo, possíveis problemas psicossociais que possam ser verificados durante o regime de quarentena que diversos países adotaram para minimizar a proliferação do número de contaminados pelo vírus. Contudo, os profissionais que são responsáveis diretos pela prestação destes serviços à comunidade, vêm sofrendo de forma aguda com o distanciamento social e as proibições que foram impostas durante os últimos meses. Assim, os profissionais de educação física, principalmente os “personal trainers” padecem dos mesmos problemas que acometem vários setores da economia, gerados pela Covid-19. Desta forma, o objetivo desta “short communication” é mostrar os impactos financeiros gerados pela pandemia num pequeno recorte populacional de profissionais da educação física que trabalham com o treinamento personalizado.

INTRODUÇÃO

O surto de pneumonia viral que ocorreu no final do ano de 2019, provocado por um agente microbiano sem identificação, causou grande impacto a cidade de Wuhan, na China. Estudos posteriores mostraram que tal surto de um tipo de pneumonia de alto grau de mortalidade, surgiu entre um grupo de comerciantes que trabalhavam no mercado de frutos do mar e alguns animais vivos da própria região. Os casos de contaminação foram rapidamente verificados e

mostrou-se que a transmissão humana foi observada como o principal fator de contágio no início do ano de 2020. À luz da biologia, os coronavírus manifestam-se como uma ampla família de vírus que podem causar enfermidades em animais e humanos. Os principais sintomas vão desde um resfriado comum até enfermidades mais severas como a Síndrome Respiratória Aguda Severa (SARS) e a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS). Desta forma, a doença gerada pelo novo corona vírus, recebeu o nome de COVID-19 [1,2].

¹ Departamento de Educação Física - Centro Universitário de Espírito Santo do Pinhal - UNIPINHAL. Av. Hélio Vergueiro Leite, s/n - Jardim Universitário I, Espírito Santo do Pinhal/SP. E-mail: prhmiguel@gmail.com

² Universidade Metodista de Piracicaba – UNIMEP. Campus Taquaral - Rodovia do Açúcar, km 156, Piracicaba/SP. E-mail: leonardolimadocente@gmail.com

³ Departamento de Educação Física - Faculdade Euclides da Cunha – FEUC. Rua Jorge Tibiriçá, 451 - Centro. - São José do Rio Pardo/SP. E-mail: mva-campos@yahoo.com.br

⁴ Docente do Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde da Universidade de Franca-UNIFRAN. Rua Dr. Armando de Sales Oliveira, 201 - Parque Universitário, Franca/SP. E-mail: daniel.santos@unifran.edu.br

□ □ □ □ □

Como citar este artigo / How to cite this article

Miguel H et al. Impactos da Covid-19 sobre o Personal Trainer. InterAm J Med Health 2020;3:e202003030.



A Organização Mundial da Saúde (OMS) ressalta preocupação diária com o quadro da pandemia, pois, a contaminação pelo vírus se propaga com determinada facilidade. Tal fato faz com que a Covid-19 tenha se espalhado tão rápido pelos países, a ponto de levar os sistemas de atendimento médico ao colapso, culminando num número elevadíssimo de mortes, e que, até o momento, continua aumentando. Sua propagação ocorre através do contato físico entre uma pessoa contaminada e outra, principalmente provinda das gotículas de saliva do indivíduo infectado. O vírus pode conservar-se vivo no ambiente por até 9 horas, e estar ativo para uma futura contaminação, dessa forma, faz-se necessário, evitar levar as mãos aos objetos e em seguida transferi-las aos olhos, nariz ou boca. Dessa forma, se torna mais que importante a higiene constante das mãos, bem como, o distanciamento de outra pessoa de no mínimo um metro [2].

Infelizmente, o vírus tem alto grau de mortalidade entre indivíduos acima de 60 anos, pacientes oncológicos, pessoas que possuem doenças autoimunes, portadores de HIV, transplantados, diabéticos e hipertensos. Ou seja, há um enorme grupo de risco que necessita de uma atenção ainda mais especial pelos órgãos da saúde, fazendo com que a ordem primária para evitar o contágio seja o isolamento social em forma de quarentena, utilizando os serviços externos com a menor frequência possível ou no caso de comprovada necessidade [3].

Seguindo essa linha de raciocínio, grande parte das atividades migraram para o ambiente doméstico, e os estabelecimentos foram obrigados a fechar, com exceção aos que são voltados às necessidades essenciais básicas. Os centros voltados ao exercício físico (academias, clubes, ginásios) por promover aglomerações de pessoas, principalmente em determinados horários, também precisaram pausar suas atividades, fazendo com que os praticantes tivessem apenas duas alternativas: buscar os locais públicos para a prática, ou estruturar estratégias para realizar em casa. No dia 21 de março de 2020, o comitê europeu da OMS, oficializou uma carta dentro do relatório diário da instituição, solicitando que qualquer atividade física fosse apenas realizada em ambientes domésticos. Este pedido se deu depois da alarmante ascensão dos casos de COVID-19 na Itália e na Espanha [4].

Economicamente, a Covid-19 tem se mostrado muito impactante mundialmente, sendo que vários setores sofrem de maneira assustadora com a propagação

do vírus. A crise nos sistemas econômicos é uma realidade, e diversos profissionais que atuam de forma autônoma, vem tendo prejuízos enormes com o modelo de quarentena. Em relatos da literatura, observa-se que os efeitos macroeconômicos da epidemia SARS em 2003, demonstraram quedas significativas nas economias, devido à redução no consumo de serviços e bens, o que acarretou em um aumento de custos operacionais de negócios e avaliação sobre os riscos dos países. Quanto maior a suscetibilidade à doença, maiores foram os níveis de choque econômico, onde os custos globais foram significativos e não se limitaram exclusivamente aos países afetados de forma direta [5].

Segundo dados da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) os resultados da Covid-19 sobre o cenário econômico podem ser vistos no seu pior cenário, ainda no segundo semestre de 2020, fazendo com que o crescimento econômico mundial caia pela metade [6]. Isso impacta diretamente em todos os setores da economia, principalmente no poder de compra e no preço de venda. Também tem impacto direto em profissionais autônomos que trabalham diretamente para clientes específicos.

Esse é o caso dos profissionais de educação física que trabalham com o treinamento personalizado (personal trainers) que tem sentido de forma brusca a queda de seus atendimentos com o distanciamento social e o fechamento das academias e dos centros de realização de exercícios físicos.

O significado da palavra personal trainer é oriundo do inglês e quer dizer: “personal” = “pessoal” e “trainer = treinador” o que consiste em: treinador pessoal. O “personal trainer” é um profissional formado em educação física, capacitado para executar e supervisionar treinamentos dirigidos para a melhoria das capacidades físicas, promovendo a saúde, qualidade de vida e bem-estar [7].

O objetivo desta “Short communication” é analisar os impactos da Covid-19 sobre os “personal trainers” num pequeno recorte de profissionais que trabalham em cidades do estado de Minas Gerais e São Paulo (Brasil).

A pesquisa foi realizada com profissionais atuantes na área, no período de 27 a 30 de abril de 2020, onde foi disponibilizado um questionário digital, produzido através da plataforma Google Forms, e enviado aos profissionais via redes sociais (Facebook e Instagram). O projeto foi aprovado pelo Cipe/Unipinhal, com o número 006/20.

Ao todo, 69 profissionais responderam o questionário e retornaram aos pesquisadores. Foi descrito junto ao questionário que se tratava de uma pesquisa anônima e os resultados seriam utilizados para divulgação científica. A identidade do entrevistado não foi solicitada em momento algum, dando total idoneidade ao participante.

O questionário continha 6 questões (objetivas e discursivas), cujas respostas estão descritas na sequência, abordando o contexto de trabalho do profissional desde o início da quarentena até o presente momento.

Quanto às características sociodemográficas dos participantes, 57% deles eram do sexo masculino e 47% do sexo feminino. A média de idade dos profissionais era de 31,4 anos e o tempo de atuação profissional, era de aproximadamente 3,2 anos. Em relação à regionalização do estudo, foram verificadas 19 cidades diferentes do oeste paulista e do sul mineiro, que trabalhavam exclusivamente com o treinamento personalizado.

A primeira questão foi relacionada à evasão de alunos no período da quarentena. Como esperado pelos pesquisadores, todos os profissionais participantes relataram que perderam pelo menos um cliente/aluno durante o período de quarentena. Isso pode ser facilmente explicado, pois, existem inúmeros fatores que possibilitaram a interrupção das atividades físicas durante a pandemia (fechamento das academias e dos centros de exercícios, isolamento social ou aumento dos cuidados com os grupos de risco) [4].

Quando questionados sobre a quantidade de evasão destes clientes, foi verificado que, em média, o atendimento personalizado presencial caiu em aproximadamente 58,3%, enquanto o atendimento não-presencial (modalidades como consultoria online) caíram em média, 28,2%. Observa-se que, mesmo na modalidade que fornece consultorias sem a presença obrigatória do profissional (online), houve queda efetiva do contingente, e isto, pode ter ocorrido pela impossibilidade de encontrar espaços efetivos para a prática do exercício, ou seja, muitas pessoas ainda não possuem o costume ou não se adequaram ao “home-training” (treinamento feito em casa), mesmo com várias modelos de treino que podem ser utilizados e que geram benefícios bem satisfatórios aos praticantes quando pensamos na manutenção de uma vida ativa [8,9].

Em relação ao público que mais interrompeu seus acompanhamentos de atividades, estão os idosos (que se encaixam diretamente no grupo de risco frente à Covid-19), representando cerca de 53%, seguidos pelos

jovens até 18 anos, que representaram 28%, finalizando com os adultos, representando 19%. Estes dados são preocupantes, pois, dados da literatura mostram que 8 semanas de destreino em idosos que provêm de um programa de treinamento, acarreta negativamente em componentes voltados aos riscos cardiovasculares, valores antropométricos e dados bioquímicos representados pelo colesterol total e massa gorda. A continuidade de um programa de treinamento para esse público é necessário para a manutenção da saúde [10]. Dentro desta mesma questão, mulheres interromperam mais as atividades que os homens (68% frente à 32%).

Uma questão muito delicada analisada nos resultados foi o impacto financeiro verificado através das evasões. Os profissionais pesquisados relataram uma queda média de 51,6% do valor normal arrecadado em meses anteriores à pandemia. Ou seja, houve uma queda brusca de rendimentos, onde os profissionais estão observando uma diminuição de mais da metade dos contextos financeiros ao qual estavam acostumados. Tal fator é de extrema importância, pois, limita o ciclo de investimentos destes profissionais em outras atividades (compras de materiais, aquisição de cursos, aquisição de bens pessoais e outros).

Por fim, foi inquirida a opinião dos entrevistados acerca da normalização do contexto financeiro pessoal. Uma pequena parcela respondeu que espera a normalização entre 1 a 3 meses (12%), e 18% dos pesquisados imaginam que a normalização dos seus proventos acontecerá entre 4 a 6 meses. Já 29% dos participantes espera a normalização somente daqui 6 meses, enquanto uma maior parte, não disseram não saber quando esta normalização irá acontecer. Observa-se então que também há um certo grau de incerteza aos profissionais da área da educação física em relação aos seus atendimentos nos próximos meses.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sendo assim, buscamos abordar de maneira rápida e concisa, sobre os fatores socioeconômicos referentes ao “personal trainer” durante a Covid-19. Foi verificado que, mesmo sendo profissionais que atuam na área da saúde, os profissionais verificaram uma acentuada evasão de alunos/clientes, principalmente no modelo de acompanhamento presencial, o que acarretou em uma vertiginosa diminuição

do poder aquisitivo dos participantes. Podemos ressaltar ainda que, grande parte destes, não tem a ciência de quanto tempo será necessário para conseguir normalizar os proventos que recebiam antes da pandemia.

A diminuição de pessoas utilizando os serviços de “personal trainer” sugere uma diminuição na prática de exercício físico e ainda um aumento no número de pessoas que passaram a realiza-los sem orientação adequada, o que pode desencadear, em um futuro próximo, o aumento de disfunções relacionadas a inatividade física e a incorreta realização da mesma.

Este breve estudo foi realizado com um pequeno recorte de profissionais, e, dessa forma, uma pesquisa posterior, poderia utilizar um contingente maior de participantes para demonstrar novos dados.

REFERÊNCIAS

1. Lu R, Zhao X, Li H, Niu P. Genomic characterisation and epidemiology of 2019 novel coronavirus: implications for virus origins and receptor binding. *Lancet*. 2020; 395(4): 565–74. Doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30251-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30251-8)
2. World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic. 2020. (Acessado em 2020 março 26). Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.
3. Fang L, Karakiulakis G, Roth M. Are patients with hypertension and diabetes mellitus at increased risk for COVID-19 infection? *Lancet Respir Med*. 2020; 2600(20). Doi: <https://doi.org/10.1016>
4. World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 62. (2020). (Acessado em 2020 março 26). Disponível em <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200322>.
5. MCKibbin W, Fernando R. The Global Macroeconomic Impacts of COVID-19: Seven Scenarios. CAMA Working Paper, [S.l.], 19/2020. (Acessado 2020 abril 20). Disponível em: <http://henryjenkins.org>.
6. Organização para a Cooperação e o Desenvolvimento Econômico. (Acessado em: 2020 abril 20). Disponível em: <http://www.oecd.org/newsroom/global-economy-faces-gravest-threat-since-the-crisis-coronavirus-spreads.htm>.
7. Oliveira RC. *Personal Training*. São Paulo: Atheneu, 1999.
8. Miguel H, Campos MVA. The use of different models of physical exercises performed at home during the COVID-19 pandemic: positive and negative points. *InterAm J Med Health* 2020;3:e202003005.
9. Campos MVA, Miguel H. Elastic resistance training: resistance exercise alternative in the home environment during Covid-19 pandemic. *InterAm J Health* 2020;3:e202003006.
10. Santiago LAM, et al. Eight-week effects of detraining on cardiovascular parameters in elderly women. *Rev Bras Ciên Esp*. 2019; 41(3).