



EU CUIDO, EU TREINO

MOVIMENTO NACIONAL DE COMBATE AO SEDENTARISMO



- ✦ ACAD LUTA EM DEFESA DA ESSENCIALIDADE DO SETOR
- ✦ PÁGINAS AZUIS: ENTREVISTA COM MARCIO ATALLA
- ✦ ACADEMIA LEGAL: DE OLHO NAS RESTRIÇÕES DE FUNCIONAMENTO

Precisando renovar
seus equipamentos?

Sua academia pode muito mais



www.totalhealth.com.br



TOTAL HEALTH
WELLNESS EQUIPMENT

SE TORNE REFERÊNCIA COM EQUIPAMENTOS MATRIX



Disponível para pronta entrega

ClimbiMill C3X

A Escada Matrix C3X é um equipamento que foi pensado para intensificar a queima de calorias e o trabalho muscular, auxiliando na perda de peso e na definição dos músculos ao mesmo tempo.

Seus diferenciais incluem: Sistema de controle do Suor, Software da Posição de degraus, sistema motriz ECB, Painel lateral removível para fácil manutenção e muitos outros.

Onde quer que você encontre Matrix, em toda a indústria e em todo o mundo, você descobrirá uma experiência de exercícios que define um novo padrão para o que uma sessão de treino pode ser.

Você também vai se interessar:



Connexus Step+



Esteira T1X

Para mais informações sobre os produtos e a Matrix entre em contato:

 11. 3071.4277 | 19. 2107.5300

CURTA QUE A ACAD É SUA!



/ACADBRASIL



@ACADBRASIL

A Associação Brasileira de Academias (ACAD Brasil) tem como missão oferecer apoio administrativo, técnico e comercial para o seu negócio, combater a legislação que prejudica o setor e também orientação jurídica mensal gratuita. Aproveite todos os benefícios que só um associado pode ter: afinal, a ACAD Brasil é sua.



(21) – 2493-0101 | (21) 9-6445-5939

DIRETORIA

PRESIDENTE: Ailton Mendes (*AMS Xperience*)

VICE-PRESIDENTE: Leonardo Pereira (*Selfit*)

DIRETORES: Edgard Corona (*Bio Ritmo/Smart Fit*)

Monica Marques (*Cia Athletica*)

Gustavo Borges (*Academia Gustavo Borges*)

Daniel Figueiredo (*Grupo Bodytech*)

Fernando Sassen (*Ipanema Sports*)

CONSELHO FISCAL: Richard Bilton (*Cia Athletica*)

Marcelo Ferreira (*Personal Acqua Center*)

Felipe Malburg (*Academia Gustavo Borges*)

GESTORA: Andrea Rodrigues

REDAÇÃO e EDIÇÃO: Lília Giannotti

Atenção: os anúncios desta edição são interativos. Basta clicar sobre eles e visitar as páginas dos parceiros.

ACAD BRASIL

Comercial:

Tel/Fax: (21) 2493-0101 // (21) 96445-5939

E-mail: acad@acadbrasil.com.br

Site: www.acadbrasil.com.br



/acadbrasil



acadbrasil

Palavra do Presidente



AILTON MENDES

*Profissional de Educação Física;
CEO das Academias AMS Xperience, em São Paulo;
Conselheiro do CREF-4.*

Março e abril foram marcados por uma nova força-tarefa da diretoria da ACAD, com apoio de parceiros dos CREFs de todo o país, de nossas lideranças regionais, de empresários e gestores do fitness. Concentramos esforços em defender as academias e os profissionais de Educação Física como atividade essencial, conquistando o reconhecimento da essencialidade do setor em forma de lei, em alguns municípios e estados. Marcamos presença no Congresso Nacional e articulamos encontros e reuniões com dezenas de autoridades governamentais, Brasil afora.

Também sob essa bandeira, lançamos o Eu Cuido, Eu Treino, movimento nacional de combate ao sedentarismo, dentro do Brasil + Ativo, que é o programa de responsabilidade social da Associação. Nossa missão é dar acesso à atividade física ao maior número de pessoas possível, de forma orientada e gratuita.

Mas, os desafios ainda se fazem presentes. Por esta razão, peço a cada um dos nossos associados que convide mais um empresário à frente de uma academia, para fazer parte da ACAD Brasil. Devemos unir ainda mais o setor e fortalecer nossa luta em defesa de que nossos negócios sejam vistos como verdadeiros promotores de saúde e essenciais à população.

Vamos juntos vencer esses e outros desafios? Fale com os vereadores de sua cidade, os deputados de seu Estado para que eles construam, em suas regiões, a lei de essencialidade. Mostre a importância das academias no combate às comorbidades e para a promoção da saúde da população. Divulgue o material que a Associação disponibiliza, com base em pesquisas e estudos, comprovando que as academias são locais seguros. Faça parte do Eu Cuido, Eu Treino e convide seus parceiros, seus alunos e sua equipe para também acessar a plataforma. Não fique de fora dessa luta, que é de todos nós.

Um abraço!

Ailton Mendes

WIRE CROSS SMITH RACK

3 EM 1

+ DE 30 EXERCÍCIOS



**CROSS
SMITH MACHINE
RACK LPO**

**TRÊS DIFERENTES
SOLUÇÕES INTEGRADAS
PARA UM TREINAMENTO
INTENSO**

WIRE | CROSSOVER

Saiba mais
0800 772 40 80
movement.com.br
@movementfitness

movement

ÍNDICE

Destaques

Matéria de Capa

Eu Cuido, Eu Treino:
movimento de combate ao
sedentarismo

Especial

ACAD luta em defesa da
essencialidade do setor

Páginas Azuis

Entrevista com
Marcio Atalla

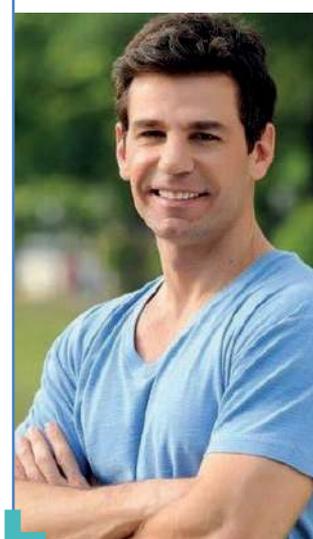
08



14



22



Academia Legal

Saiba mais sobre as restrições de funcionamento das academias

26

Por dentro da ACAD

Conheça os líderes da Associação em todo o país

30

IHRSA

Como aproveitar o poder do digital nos negócios de fitness

34

Giro ACAD

Notícias do Brasil e do mundo: tendências, mercado, pesquisas e mais

40

#EUCUIDO EUTREINO.

ACAD lança movimento nacional de combate ao sedentarismo

eucuidoentreino.com



Apoiada em pesquisas científicas internacionais e em recomendações da Organização Mundial da Saúde – OMS, a ACAD Brasil defende que as academias são polos geradores de saúde, essenciais na prevenção e reabilitação de inúmeras doenças, entre as quais aquelas que podem agravar o quadro clínico da Covid-19.

Desde sempre e ainda hoje, uma das bandeiras da Associação é mostrar a importância da prática da atividade física para uma vida com saúde. Assim, foi lançado o *Eu Cuido, Eu Treino*, movimento nacional de combate ao sedentarismo, que reúne academias, de todo o país, dispostas a entregar à população brasileira treinos gratuitos, para que ninguém fique parado. O movimento foi lançado nacionalmente para o grande público nos dias 6 e 7 de abril – Dia Internacional da Atividade Física e o Dia Internacional da Saúde, respectivamente. As datas foram criadas pela OMS como alerta para que as pessoas sejam mais ativas e adotem como rotina boas práticas de prevenção da saúde, para viver mais e melhor.

Cenário: sedentarismo é uma realidade agravada com a pandemia

Apenas 5% da população brasileira frequenta uma academia e para cada pessoa que pratica atividade física orientada, têm outras 19 no sofá. Esse número é um retrato do *ranking* mundial da OMS que aponta o Brasil como o 5º país mais sedentário do mundo, com o percentual de 46% da população inativa, sendo a média global de 28%. E esse cenário tem sido agravado pela pandemia.

Diante dessa realidade, a Associação convoca empresários e gestores à frente das academias brasileiras para que se engajem nesse movimento, divulguem em suas redes sociais e canais de comunicação, entre seus alunos, equipes e parceiros, convidando a todos a aderir ao ***Eu Cuido, Eu Treino*** e à prática da atividade física.

“

É muito interessante ver empresas concorrentes unidas em um único propósito: contribuir para que a população possa se manter fisicamente ativa. Temos mais de 29 mil academias e 480 mil profissionais de Educação Física. É o setor contribuindo para o combate ao sedentarismo e ajudando a formar a nova geração de pessoas ativas

Ailton Mendes, presidente da ACAD Brasil

”

EU CUIDO, EU TREINO. EU CUIDO, EU TREINO. EU CUIDO, EU TREINO.



SIGA O MOVIMENTO

www.eucuidoetreino.com @eucuidoetreino



Recomendação da Organização Mundial da Saúde

OMS diz que os níveis regulares e adequados de atividade física são capazes de:

- Melhorar o condicionamento muscular e cardiorrespiratório;
- Aumentar a saúde óssea e funcional;
- Reduzir o risco de hipertensão, doença cardíaca coronária, AVC, diabetes, diversos tipos de câncer e depressão;
- Reduzir risco de quedas, bem como de fraturas de quadril ou vertebrais;
- E ainda são fundamentais para o balanço energético e controle de peso.

A forma que as pessoas têm de contribuir para a diminuição de internações e até de mortes é se cuidar, treinar e estar bem fisicamente. Esse movimento é para ajudar as pessoas que estão em casa. É preciso se manter ativo fisicamente, para diminuir comorbidades e aumentar os níveis imunológicos do corpo

Monica Marques, diretora da ACAD Brasil e membro do Conselho da IHRSA,

Atividades para todos os públicos

A proposta é auxiliar a população a se manter ativa e incentivar um movimento contínuo contra o sedentarismo, com acesso a exercícios *on-line* e gratuitos, montados por profissionais de Educação Física.

Na plataforma ***Eu Cuido, Eu Treino***, há treinos para todos os públicos: ginástica laboral para quem passa o dia em *home office*, evitando a LER (lesão por esforço repetitivo), atividades físicas lúdicas para crianças, treinos pesados como HIIT e crossfit para quem já malha há mais tempo, vídeos especiais para o público de mais de 60 anos, com exercícios que aumentam a flexibilidade, a mobilidade e o equilíbrio. Tem dança, calistenia, luta, yoga e muito mais.

A plataforma está no ar há pouco mais de um mês e já recebeu a contribuição de muitas academias, com inclusão de mais de 250 treinos *on-line*. A ideia é que o movimento mobilize e engaje a maior número de pessoas, para que, todos juntos, seja possível vencer o sedentarismo.

CREFs de todo o Brasil apoiam o movimento

Nas últimas semanas, a diretoria da ACAD Brasil e as lideranças regionais estiveram envolvidas em um esforço conjunto para engajar os CREFs de todo o país – que representam mais de 480 mil profissionais de Educação Física – ao movimento *Eu Cuido, Eu Treino*.

Entre esses esforços, foi realizada uma reunião que contou com a participação de doze presidentes de CREFs, de vários estados e foi ao ar uma *live* com o presidente da ACAD Brasil e o presidente do CREF₃/SC, para tirar dúvidas sobre o projeto e convidar a todos a participar. Esses encontros virtuais marcaram o lançamento do movimento e a adesão dos conselhos, como forma de engajamento das entidades do setor e dos profissionais de Educação Física.

É a força do setor mostrando sua essencialidade e sua preocupação com a saúde preventiva da população brasileira!

Live reúne Gustavo Borges e Marcio Atalla

Na quarta-feira, 7 de abril, Dia Internacional da Saúde, a ACAD Brasil realizou uma *live* para marcar o lançamento nacional do movimento *Eu Cuido, Eu Treino*. Gustavo Borges, diretor da Associação e embaixador do movimento, e Marcio Atalla (leia entrevista especial nessa edição), profissional de Educação Física, apresentador de TV e um dos mais famosos entusiastas da prática da atividade física, debateram sobre a importância do combate ao sedentarismo. A mediação foi feita por Monica Marques, diretora da ACAD Brasil.



[Clique aqui e assista a live completa.](#)

“

Quando a gente fala de atividade física, fala de produção de energia, de escalar o potencial máximo das pessoas para sua produtividade, em todos os aspectos. O Brasil é o quinto país mais sedentário do mundo e nosso setor tem uma preocupação gigantesca em relação às comorbidades que vêm daí. Quanto mais a gente instigar a prática da atividade física, mais saudável será a nossa população e conseqüentemente vamos viver mais e viver melhor. O *Eu Cuido, Eu Treino* vem para dar um suporte nessa área.

Gustavo Borges, diretor da ACAD Brasil

”

Objetivos do movimento

Os principais objetivos do movimento ***Eu Cuido, Eu Treino*** são: (1) permitir que um maior número de pessoas tenha acesso à atividade física; (2) contribuir para o combate ao sedentarismo; (3) mostrar a união do setor nacional de fitness; (4) criar o hábito da prática da atividade física; (5) formar um público de futuros clientes para as academias; (6) provar a essencialidade do setor.



Acesso à atividade física — a missão principal de uma academia é contribuir para a prevenção e a manutenção da saúde, permitindo que mais pessoas possam viver mais e melhor. Um dos pilares do movimento é oportunizar que o maior número de pessoas possível tenha acesso à atividade física orientada e de excelência.



Combate ao sedentarismo — já se sabe que a pandemia agravou o quadro de sedentarismo e inatividade física na maioria dos países e no Brasil não é diferente. As academias serão protagonistas nesse movimento nacional de combate ao sedentarismo, que depende do engajamento das comunidades, em todo o país.



União do setor — profissionais de Educação Física, representantes da indústria do fitness, empresários e gestores à frente das academias, fornecedores e parceiros já foram convocados para aderir ao movimento.



Criar o hábito da atividade física — o movimento quer ajudar a cada brasileiro a criar o hábito de praticar atividade física, seja aquela pessoa que nunca se movimenta ou aquela que já se inscreveu em uma academia, mas acabou deixando de lado. Se por meio da plataforma a pessoa criar o hábito de se exercitar em casa, durante 15 minutos por dia, ela vai precisar de mais e vai querer experimentar outras atividades, aí sim, buscando uma academia.



Futuros clientes para as academias — a plataforma pode atrair quem nunca malhou, nunca experimentou praticar atividade física, às vezes por vergonha de ir até uma academia. Ainda existe uma visão equivocada de que academias são locais apenas para pessoas jovens ou “saradas”. Cada vez mais, esses espaços estão sendo vistos como promotores de saúde, associados à qualidade de vida, bem-estar e saúde integral – mente e corpo.



Essencialidade do setor — o setor unido em prol de uma causa, como o combate ao sedentarismo, reforça a mensagem de que academias e profissionais de Educação Física são promotores de saúde e devem ser reconhecidos como atividades essenciais. Essa é uma das mais importantes lutas da Associação.

O movimento ***Eu Cuido, Eu Treino*** faz parte do Brasil + Ativo, programa nacional de responsabilidade social da ACAD Brasil, e tem envolvido as lideranças regionais da Associação em uma mobilização inédita no país.

Acesse e divulgue! www.eucuidoetreino.com

FORTALEÇA O MOVIMENTO!

ACESSE E DIVULGUE:

 www.eucuidoetreino.com

  @eucuidoetreino



Em defesa da essencialidade



Academia é atividade essencial: Associação se respalda em dados científicos para pedir reconhecimento em lei.

Desde o início da pandemia, o time da ACAD Brasil – diretoria, líderes regionais, equipe, empresários do fitness e parceiros – tem se mobilizado para manter um diálogo permanente com autoridades de todo país, buscando soluções de enfrentamento à crise econômica que afeta o setor de academias, um dos mais afetados pelas medidas restritivas.

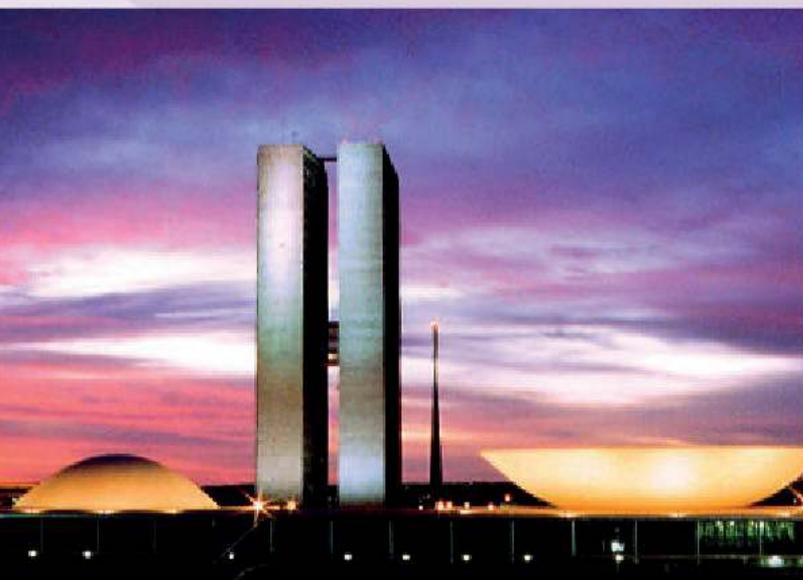
O setor foi um dos mais afetados pelas medidas de *lockdown*, mas definitivamente a categoria não pode ser comparada com atividades de lazer e entretenimento. Academias são parte crucial na prevenção e manutenção da saúde e por isso devem ser vistas como essenciais. Assim, a Associação tem buscado incessantemente que as academias possam permanecer com suas atividades plenas, em apoio ao enfrentamento da pandemia, reforçando a importância da prática da atividade física para a saúde física e mental da população.

Como parte da estratégia nacional da ACAD Brasil, a bandeira mais fortemente trabalhada, e de forma mais intensificada nos primeiros meses de 2021, é provar a essencialidade do setor.



“As academias, um dos setores mais afetados economicamente desde o início da pandemia, precisam ser reconhecidas em sua mais significativa função: promotoras de saúde! É preciso que a exemplo de alguns municípios, todo o país reconheça as academias e os profissionais de Educação Física como atividades essenciais.”

Ailton Mendes, presidente da ACAD Brasil



ACAD tem voz em duas audiências públicas no Congresso Nacional

“Promovemos essa audiência para sensibilizar o parlamento e todos os governantes do país. Se tem que fazer restrição que façam, mas olhem o profissional de Educação Física e espaços que promovem atividade física como essenciais. Quem está dizendo isso é a Ciência. O prefeito ou governador que não reconhece a atividade física como essencial está prevaricando.”

Essas foram as palavras do presidente da Comissão do Esporte, **deputado Felipe Carrera**, durante a audiência pública, realizada dia 5 de abril. O encontro contou com a presença do ministro da Cidadania, João Roma, e a ACAD Brasil foi convidada a participar desse encontro no Congresso Nacional e teve como porta-voz das mais de 29 mil academias do país, o presidente Ailton Mendes, que disse: “Nossa mensagem ficou muito clara: a atividade física é de suma importância para o enfrentamento da Covid-19 e que os profissionais de Educação Física e as academias são agentes e polos geradores de saúde.”

Já no dia 16 de abril, foi realizada uma nova audiência pública, dessa vez pautada pela ACAD Brasil, para apresentar o projeto Eu Cuido, Eu Treino, como parte da estratégia da Associação em promover o combate ao sedentarismo e reafirmar a essencialidade do setor.

“O objetivo é ter o apoio oficial de parlamentares para que o movimento ganhe ainda mais força. Solicitamos que as autoridades possam respeitar a essencialidade do setor, porque há combate real no enfrentamento à Covid-19 para quem treina. Desde o início



da pandemia, a Associação mantém a posição de deixar claro para a sociedade o quanto o setor é necessário para a manutenção da saúde e que estamos continuamente trabalhando para que toda a população tenha acesso à atividade física, orientada por profissionais qualificados.”

Lúcio Rogério, assessor parlamentar da ACAD Brasil

“Mais uma vez, estamos dentro dos debates oficiais, junto às autoridades que definem as regras para os setores produtivos do país, incluindo o do fitness. Nossa participação nessas duas audiências públicas, uma delas pautada pela Associação, é fruto do nosso incessante trabalho para mostrar a essencialidade do setor”, disse Ailton Mendes.

Convocação nacional

A diretoria da ACAD Brasil, em parceria com os CREFs, convoca empresários e gestores à frente das academias, profissionais de Educação Física e demais atuantes do setor de fitness para que divulguem a importância da atividade física na prevenção e manutenção da saúde da população e que peçam aos vereadores de seus municípios que reconheçam a essencialidade do setor – propondo e aprovando projetos de lei que garantam que academias e profissionais de Educação Física são “atividade essencial”.

Mais do que nunca, esse é o momento de o setor se unir em prol dos objetivos comuns e inerentes às atividades econômicas do fitness.

“Preparamos um verdadeiro dossiê reunindo estudos e pesquisas internacionais e, também, realizados por instituições de referência no Brasil, que atestam a segurança das academias e a importância da atividade física para a prevenção e manutenção da saúde. O setor tem documentos pautados em dados científicos e em direitos constitucionais que corroboram com a reivindicação de que as academias e profissionais de Educação Física legalmente têm o direito de serem reconhecidos como atividade essencial.”



Andrea Rodrigues, gestora da ACAD Brasil

Esses documentos têm sido aliados nas negociações da Associação junto às autoridades governamentais, tanto no Congresso Nacional, como em Estados e Municípios Brasil afora.

Academias essenciais: Municípios e Estados que já reconheceram em lei



Rio Grande do Sul

O Estado tem nova Lei 15.603, publicada dia 24 de março no Diário Oficial, que reconhece academias e profissionais de Educação Física como atividades essenciais. "A lei vem ao encontro do nosso trabalho de redução da circulação do vírus, porque, com ajuda dos seus conselhos, os profissionais do setor têm responsabilidade de promover a saúde das pessoas através da prática do exercício em si, mas também promovendo os devidos cuidados de higienização e redução dos contatos físicos", destacou Eduardo Leite, governador do Estado.

"Esse resultado positivo é fruto de uma ampla articulação que reúne diversos representantes do setor aqui na região, entre os quais a nossa Associação, o CREF2/RS, a APEF/RS, o SINPEF-RS e a FIEP-RS. Já tínhamos 21 municípios com leis sancionadas e o Governador garantiu então que a lei fosse estadual. É uma conquista e tanto", diz **Fernando Sassen, diretor da ACAD Brasil e líder da Associação no Rio Grande do Sul.**



Natal - Rio Grande do Norte

De autoria do vereador César de Adão Eridan, o PL Nº 316/2020 foi aprovado na câmara e passa a valer no município de Natal, reconhecendo as academias como serviço essencial à saúde pública. "Conseguimos mobilizar o setor, em caráter de urgência, e mostrar para as autoridades que as academias são promotoras de saúde. Depois de muitas reuniões com secretários e autoridades em gabinetes de toda a região, conseguimos incluir as academias como atividade essencial. Mas, essa decisão foi revogada pelo Ministério Público. Permanecemos mobilizados para tentar novamente reverter esse quadro", disse **Wesley Garcia, representante da ACAD na região.**



João Pessoa e Campina Grande - Paraíba

Graças aos esforços feitos pelo **representante regional da ACAD na Paraíba, Filipe Gaudêncio**, os dois maiores municípios do Estado, a capital João Pessoa e Campina Grande, reconheceram em lei a essencialidade da prática de exercício físico. A nova legislação aprovada em março garante que as academias se mantenham abertas, com suas atividades em funcionamento, desde que respeitem regras sanitárias.



Belo Horizonte - Minas Gerais

No dia 8 de abril, foi aprovada em primeiro turno na Câmara Municipal de Belo Horizonte, o projeto de lei 1071/2020, do **vereador Juliano Lopes** (PTC), que torna as academias serviço essencial na cidade. "Construímos esse projeto com o GARE e com a ACAD. Agora, precisamos que você que é dono de academia, personal trainer, professor de Educação Física ou está envolvido com as academias ajude a divulgar esse PL e a aprová-lo em segundo turno, com votação prevista para maio", disse Lopes.



São Paulo capital

No dia 7 de abril, foi aprovada em primeira votação a lei que reconhece a essencialidade das academias no município de São Paulo. O PL 0763/2020 é de autoria do **vereador Rodrigo Goulart** (PSD). "Esse projeto de lei foi construído com o nosso mandato, junto com a ACAD Brasil e o CREF São Paulo. Levaremos o PL à segunda votação, já nas próximas semanas e é muito importante que cada um de vocês peça aos vereadores do município que aprovem e reconheçam em lei a essencialidade do setor. "

Outras vitórias da união do setor



Amazonas antecipa reabertura

O **representante regional do Amazonas, Taner Verçosa**, esteve reunido com o governador do Estado, Wilson Miranda Lima, para tratar da essencialidade do setor. A articulação resultou na antecipação da reabertura das academias na retomada do *lockdown*, uma vez que as autoridades locais entenderam que a prática da atividade física é uma aliada no enfrentamento à pandemia da Covid-19.



Academias são reabertas no Paraná

Novamente, as academias foram fechadas no Paraná, entre as medidas de restrição impostas pelo governo do Estado. Para reverter a situação, o **representante da ACAD na região, Renato Ramalho**, fez uma forte interlocução junto ao governador Carlos Massa Ratinho Junior e ao prefeito de Curitiba, Rafael Greca. A essas autoridades foram entregues ofícios e materiais validados internacionalmente sobre a importância da prática da atividade física e garantindo que as academias são locais seguros. Essa articulação resultou na reabertura das academias, no Estado.



ACAD, Sindic-DF e Cref-7 unidos no Distrito Federal

Em ação conjunta da ACAD, Sindic-DF e do Cref-7, as academias conquistaram o direito funcionar, ainda que em horário restrito. Representantes das três entidades foram recebidos pela equipe do **governador do Distrito Federal, Ibaneis Rocha**. Mais uma conquista da ACAD Brasil, não apenas para os seus associados, mas para todo o setor de academias do país.



Rio de Janeiro reconhece papel das academias

O **prefeito carioca Eduardo Paes** justifica a autorização para o funcionamento de academias: "o próprio pessoal da Secretaria Municipal de Saúde entendeu que com exercícios individuais você minimiza os impactos até psicológicos da pandemia. Por isso, optamos pela liberação da prática de esporte individual em praias, nos parques e em academias, com limitações e proteção."



ACAD pede academias abertas em São Paulo

A situação no Estado ainda é delicada, mas os esforços dos representantes da Associação e do CREF4/SP são incessantes. A força-tarefa da ACAD Brasil tem se articulado diretamente com o Governador e seus representantes e um dos resultados dessa forte interlocução foi garantir que as academias possam funcionar com horário expandido, já nas fases Laranja e Amarela do Plano SP. Inicialmente as academias ficariam abertas em dois períodos menores, mas atendendo a um pedido da ACAD o Governador aprovou o funcionamento das academias por oito horas seguidas. A medida já foi publicada em Diário Oficial.



Exemplo inglês

Uma pesquisa realizada pela Ukactive prova que as academias são regulamentadas e ambientes seguros. O trabalho do setor de fitness nunca foi tão importante, como demonstrado pelo relatório de longevidade,

Leveling up Health, publicado em março, que mostra que 40 mil mortes por Covid poderiam ter sido evitadas, só no Reino Unido. "A reabertura de academias, piscinas e instalações de lazer é vital para a recuperação física e mental do nosso país, pois desempenham um papel muito importante no tecido social da nação e no apoio ao NHS (Sistema Nacional de Saúde), fornecendo um serviço essencial para a população", disse Huw Edwards, CEO da Ukactive.

O Reino Unido anunciou a criação do Office for Health Promotion (Escritório de Promoção da Saúde) que, entre outras ações, vai estimular a prática de exercícios físicos no país. "A Covid-19 demonstrou a importância da saúde física em nossa capacidade de enfrentar doenças. Devemos continuar a ajudar as pessoas a levar uma vida saudável para que todos possamos prevenir e combater doenças", disse o **primeiro-ministro, Boris Johnson**.

Em abril, várias academias da Inglaterra lançaram campanhas de marketing para comemorar a nova reabertura, com respaldo do **secretário da Saúde do país, Matt Hancock**: "a boa saúde física e mental é central para nossa felicidade e bem-estar. A prevenção é melhor do que a cura. Ao colocar em prática medidas inovadoras de prevenção, podemos ajudar todos a viver uma vida mais longa e saudável à medida que facilitamos a normalidade e aliviamos as pressões sobre nosso sistema de Saúde."

Não fique de fora dessa luta

É fundamental que empresários, gestores, educadores físicos e todos os profissionais do setor divulguem os estudos e as pesquisas que comprovam a importância da atividade física para o enfrentamento da Covid-19. A ACAD Brasil disponibiliza esses documentos e materiais que podem ser entregues a autoridades governamentais, jornalistas, formadores de opinião e quem mais puder contribuir para a luta do setor: mostrar a essencialidade das academias e dos profissionais de Educação Física.



 **Baixar Cartilha**
O PAPEL DAS ACADEMIAS
NA PREVENÇÃO
CONTRA A COVID-19

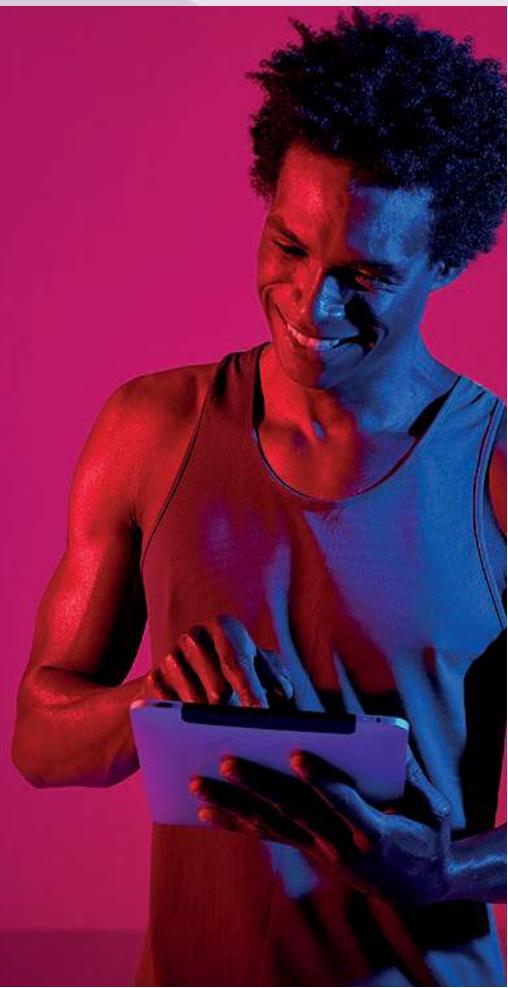
[Clique aqui](#)

TOTAL **PASS**

RENDA EXTRA PARA O SEU NEGÓCIO!

A TotalPass te ajuda a receber receita adicional no final do mês, levando novos alunos à sua academia!

SEJA NOSSO PARCEIRO



Benefício ACAD Brasil

ORIENTAÇÃO JURÍDICA GRATUITA PARA ASSOCIADOS*

Com a Dr^a Joana Doin
Especialista em academias

*1 consulta jurídica por mês.

**Junte-se
a nós!**

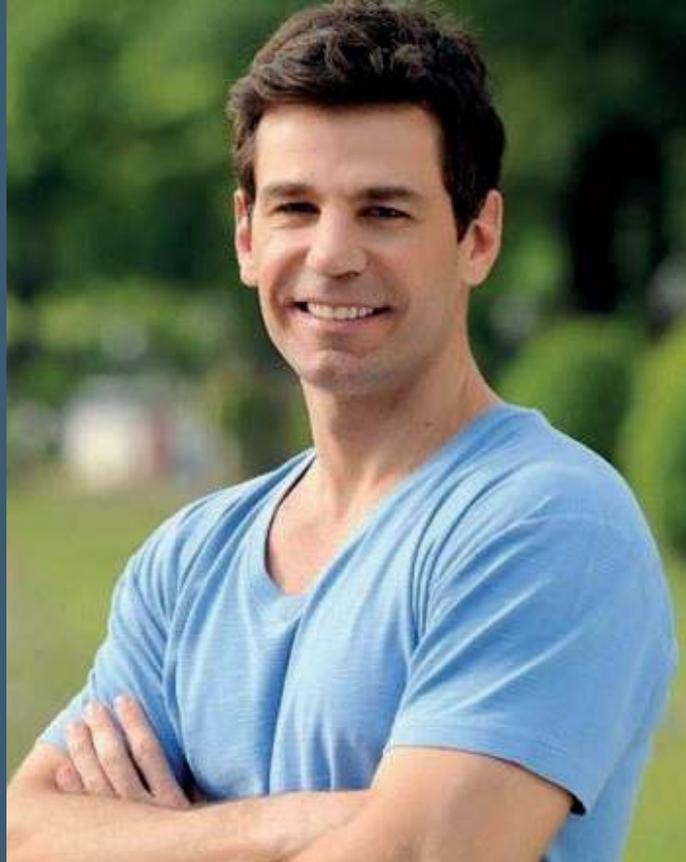
Informações:

21-2493.0101  21-96445.5939
atendimento@acadbrasil.com.br



Marcio Atalla

Profissional de Educação Física (USP), com especialização em Treinamento de Atletas de Alto Nível e pós-graduação em Nutrição, uma das maiores autoridades em fitness no Brasil. É idealizador do quadro Medida Certa, exibido no Fantástico, consultor na TV Globo e colunista no programa Bem-estar em Movimento, da Rádio CBN. Tem quatro livros publicados. É um entusiasta e um aliado no combate ao sedentarismo.



O que falta para as pessoas se conscientizarem sobre a importância da atividade física?

Hoje, a consciência sobre a atividade física é uma unanimidade, inclusive entre a classe médica. Nenhum médico vai contra a recomendação dessa prática. Do pediatra ao geriatra, passando por qualquer especialidade, o médico vai indicar a atividade física, adaptada à realidade de cada um. Nosso corpo é geneticamente moldado para funcionar com movimento, mas nunca tivemos tanta tecnologia e facilidades, o que afastou as pessoas das atividades físicas. Então, são necessárias políticas públicas e não-públicas, mas que sejam democráticas, para que todos voltem a se movimentar. O **Eu Cuido, Eu Treino**, movimento lançado pela ACAD, é um exemplo

de como criar oportunidade para pessoas de condições diferentes, de comunidades diferentes, em situações distintas, a ter acesso a uma orientação e poder colher os benefícios da atividade física. E num país muito pobre com o nosso, essas iniciativas é que vão fazer a diferença.

Se as pessoas sabem dos benefícios, por que não praticam atividade física?

Há uma questão na qual acredito que é a criação de novos hábitos. Se entendermos que o nosso cérebro é uma máquina programada para poupar energia, então, tudo o que fazemos tende a ser automatizado, a virar rotina, justamente para gastar menos energia. Temos que trazer para o módulo consciente "eu preciso

disso” e dar o primeiro passo. Criar um hábito, seja qual for, exige a repetição da tarefa. Começar com uma atividade mais leve, que seja prazerosa, que dure 15 a 20 minutos por dia, é uma forma de criar o hábito. Depois, o corpo vai se acostumando aquele exercício e vai pedindo mais. A pessoa pode aumentar o ritmo e o tempo, assim obtendo ainda mais benefícios com a atividade física.

Muitas pessoas começam a caminhar ou pagam uma academia, mas não passam do segundo mês. Por que isso acontece?

Devemos estar atentos aos gatilhos, tanto aqueles que vão fazer com que executemos a tarefa, quanto aos que nos levam a sabotá-la. Gatilhos comuns à inatividade são “tô muito cansado”, “tô sem tempo” e “tenho dor”. Aí eu falo, se você tem dor e continua não se movimentando, sua massa muscular vai diminuir e a massa gorda vai aumentar, sua articulação vai ficar mais rígida e você vai sentir ainda mais dor. Na maioria das vezes, o exercício é o melhor remédio para a dor. Podemos criar gatilhos positivos. Por exemplo, você não quer ou não pode sair de casa para treinar, nesse momento de pandemia. Que tal usar a hora do banho como gatilho? Todo dia, antes do banho, você começa fazendo cinco flexões. Aos poucos, vai aumentando e, sem sentir, as flexões antes do banho viram hábito. Também ajuda a criar o hábito, anotar na agenda, reservar 15 minutos: “vou cuidar de mim, todo dia, antes do banho”. Temos que criar o hábito, colocar a atividade física dentro da nossa rotina diária e criar gatilhos incentivadores.

Qual é o papel do Educador Físico para além dos treinos?

Se você precisa de uma defesa, procura um advogado; se precisa de uma cirurgia, procura um médico. Assim deve ser com a atividade física. É o profissional que está habilitado para ver suas necessidades e suas limitações. Isso faz toda a diferença. Nós, profissionais de Educação Física, somos promotores de saúde e devemos ter como um dos focos de atuação o combate ao sedentarismo, trazendo cada vez mais pessoas para a prática da atividade física. Se exercitar, praticar esporte, dançar, nadar traz inúmeros benefícios que vão desde o bem-estar físico, passando pelo nosso bem-estar metabólico, controlando uma série de comorbidades e ainda vai além: está ligado ao nosso bem-estar emocional, ao bem-estar cognitivo, com produções de novos neurônios, evitando doenças da mente como Alzheimer. Há ainda um bem-estar social inerente à atividade física. Essa deve ser a nossa mensagem.

Como foi mudar o estilo de vida de uma cidade inteira?

Eu gosto de ciência, de comprovações científicas, de teses... Assim, fiz o meu próprio estudo. Em 2017, eu e minha equipe chegamos à Jaguariúna, interior de São Paulo, uma cidade com 53 mil habitantes. O desafio era fazer a primeira intervenção populacional do Brasil para mudança de estilo de vida, baseada no combate ao sedentarismo, com prática de atividade física, e em melhores hábitos na alimentação, em noites bem dormidas, melhor controle das emoções.

Colhemos dados dos moradores, como circunferência abdominal, peso e altura, exames de sangue, aferição da pressão arterial, para termos comparativos ao final do projeto. Estivemos na cidade fazendo muita promoção de informação, em escolas, UBS (Unidades Básicas de Saúde), junto aos agentes de saúde, médicos e enfermeiros, nas empresas, nas praças e nos parques. Fizemos oficinas sobre alimentação, além de caminhadas em grupo, passeios ciclísticos, competições para premiar as pessoas mais engajadas no projeto... enfim, uma série de ações. Aos poucos, percebia que as pessoas se chegavam mais, incentivam umas às outras. As pessoas mais beneficiadas nessa cidade foram aquelas que realmente não tinham acesso à informação, faltava oportunidade de ter uma boa orientação sobre alimentação e atividade física. Essa intervenção virou de fato um estudo científico, publicado no jornal Obesity.

“ É uma missão da ACAD, do CREF, do CONFEF, de todos os profissionais de Educação Física, levar essa mensagem da importância do movimento para a vida da população brasileira. ”

A experiência em Jaguariúna pode servir de inspiração para autoridades governamentais e modelo para outras cidades?

Com certeza. A intervenção em Jaguariúna mostrou que no modelo de saúde pública temos uma pirâmide: no topo dela está a medicina terciária (as pessoas que chegam ao hospital por acidente ou outras causas), onde está 73% do dinheiro gasto. No meio da pirâmide estão os doentes crônicos (o diabético, o hipertenso), que frequentam a UBS (Unidade Básica de Saúde) para receber um medicamento, cerca de 25% do dinheiro é investido na medicina secundária. A cada 100 pessoas no Brasil que têm diabetes ou hipertensão, só oito conseguem controlar a doença. Sabemos que a atividade física é muito importante nesse controle. Nossa proposta em Jaguariúna era ajudar a inverter a pirâmide, porque apenas 2% do dinheiro era investido na promoção da Saúde. Com dinheiro da iniciativa privada investimos na promoção da saúde da população, na base da pirâmide, assim diminuindo o custo da medicina secundária e terciária. O acordo com o prefeito de Jaguariúna era: economizou investe recurso próprio na base, porque ficará como legado para cidade. Então, um programa que atendia 100 pessoas, ao final do ano, passou a atender mais de 2 mil pessoas. Conseguimos mostrar que dá para inverter a pirâmide e que é preciso promover a saúde preventiva, diminuindo sensivelmente os custos.

Eu fiz uma entrevista com o chefe de saúde pública de Harvard e ele fala o seguinte: quase 80% das doenças têm origem no estilo de vida inadequado, baseado em quatro pilares (1) pouco sono; (2) muita comida; (3) muito estresse e (4) pouca atividade. Desses quatro pilares, o sedentarismo é o fator de risco mais presente na população mundial. Aqui no Brasil, se uma pessoa obesa procura assistência, o plano de saúde vai cobrir o nutricionista, o fisioterapeuta, mas não cobre a atividade física que é o maior fator de risco. Isso precisa mudar. Uma saída é mudar aos poucos, começando pelos municípios menores, porque a grande maioria do Brasil é feita de pequenos municípios. É tentar implementar em UBS, em escolas públicas, a cultura do movimento, da atividade física.

Há muito que ser feito no Brasil, quinto país mais sedentário do mundo. Sabemos que se seguirmos a recomendação da OMS de atividade física semanal que cada um precisa fazer, 70% da população não faz um mínimo de movimento do nosso corpo precisaria. Então, eu acho que essa é uma missão da ACAD, do CREF, do CONFEF, de todos os profissionais de Educação Física, levar essa mensagem da importância do movimento para a vida da população brasileira.



OPERAÇÃO
— eVó + você —

A maior e mais completa plataforma de gestão do mercado de fitness vai fazer você recuperar o seu negócio em tempo recorde



Esqueça seus problemas com grade!



Segurança e proteção total dos seus dados!



A melhor performance em vendas e cobrança!



Suporte, atendimento e treinamento para você e sua equipe!



Mais de 120 pessoas do time comprometidas com o seu sucesso!

Operação EVO + Você: a hora é agora!

Não é apenas **um software**, é **tecnologia com alma!**



Acesse e saiba como podemos ajudar





Restrições ao funcionamento das academias

Esclarecendo as principais dúvidas

O recrudescimento da pandemia provocou novas suspensões de atividade. Quando a retomada for autorizada, protocolos já existentes ou modificados deverão ser observados. Esclarecemos, aqui, as principais dúvidas do setor:

1

São constitucionais as normas restritivas baixadas por decreto pelos Estados e Municípios, durante a pandemia, sem que leis estaduais e municipais que os autorizem?

Muitos conhecem a norma do art. 5º, II, da Constituição Federal: “ninguém será obrigado a fazer ou deixar de fazer alguma coisa senão em virtude de lei”. Decretos são atos do Poder Executivo e não podem criar obrigações sem que estejam autorizados por uma lei, oriunda do Poder Legislativo. No caso da pandemia, essa autorização não vem de uma lei estadual ou municipal e sim da Lei Federal nº 13.979. Ela prevê que “as autoridades poderão adotar, no âmbito de suas competências”, medidas para enfrentamento da pandemia, inclusive quarentena (art. 3º).

Ao confirmar a validade dos decretos restritivos estaduais e municipais, o STF apontou também que “em relação à saúde e assistência pública, a Constituição Federal consagra a existência de competência administrativa comum entre União, Estados, Distrito Federal e Municípios (art. 23, II e IX, da CF)” (ADI 6343). A combinação dessas normas torna constitucionais os decretos locais.



Mario Duarte, advogado da ACAD Brasil

2 Se existirem Decretos Estadual e Municipal conflitantes sobre medidas restritivas, qual deles prevalece?

Em tese, a resposta dependeria de interpretar se as medidas seriam, ou não, matéria de “interesse local” do município (art. 30, I, da Constituição). Se fossem, prevaleceria o decreto municipal. Se não, o estadual. Na prática, porém, o STF vem decidindo sempre pela prevalência do decreto mais restritivo. Embora os fundamentos tenham variado, o argumento de ser a saúde um direito previsto na Constituição (art. 196) sem dúvida favorece essa interpretação. É importante observar, porém, que na falta de decisão judicial o decreto municipal seria a norma a ser cumprida.

3 Por que o Decreto Federal de atividades essenciais, que inclui academias, nunca prevaleceu sobre Decretos Estaduais ou Municipais que dele divergem?

Como todos esses decretos foram editados por entes aos quais a Lei nº 13.979 atribuiu competência, o STF entende que deve prevalecer a autonomia dos Estados e Municípios para restabelecer regras diferentes em seus territórios (ADI 6341 e ADPF 642). A partir de 11/08/2020, um segundo fundamento passou a reforçar essa interpretação: a redação da Lei nº 13.979 foi modificada e o parágrafo que dava ao Presidente da República a competência para editar decreto dispoendo sobre os serviços essenciais (§8º) foi substituído por outro, pelo qual a competência passou a ser “da respectiva autoridade federativa” (§9º).

4 A aprovação de uma lei federal de atividades essenciais, como divulgado pelo Presidente Bolsonaro, resolveria o problema por ser hierarquicamente superior aos decretos?

Não resolveria, porque o entendimento do STF não está fundamentado em hierarquia e sim em competência. Sendo competentes os Estados e Municípios (como explicado na primeira questão acima), o entendimento do STF assegurará que suas normas sempre prevaleçam sobre as federais, sejam elas leis ou decretos.

5 Leis de essencialidade garantem o funcionamento? Se houver conflito entre essas leis e Decreto Municipal ou Estadual que dela divergirem, que norma prevalecerá?

Leis municipais ou estaduais reconhecendo academias como atividade essencial não revogam automaticamente os decretos restritivos do Poder Executivo. A simples aprovação e sanção da lei, portanto, não confere segurança jurídica suficiente para reabrir ou manter aberta uma academia. Tal segurança dependeria da obtenção de uma liminar em ação judicial. Embora ainda não exista jurisprudência firme a respeito, pelo menos uma lei de essencialidade (Mogi das Cruzes-SP) já teve sua vigência suspensa pelo Poder Judiciário, por ter sido considerada inconstitucional. Diante da firme posição do STF pela prevalência do direito à saúde e da autonomia administrativa de Estados e Municípios, no enfrentamento da pandemia, existe considerável risco de que outras leis semelhantes também sejam declaradas inconstitucionais. Em razão disso, a utilização das leis de essencialidade como argumento de convencimento político, para que prefeitos e governadores não suspendam o funcionamento da atividade, parece ser mais promissora do que como fundamento para uma discussão judicial.

6 Por que o direito de ir e vir e o princípio da liberdade econômica, previstos na Constituição, não têm sido suficientes para manter academias abertas?

Porque a saúde também é um direito constitucional. Quando existe conflito entre direitos constitucionais, cabe ao Poder Judiciário ponderar qual deles tem maior valor e deve prevalecer, em cada situação concreta. As decisões do STF indicam que o tribunal vem dando clara prevalência ao direito à saúde.

7

Qual foi, até este momento, o resultado das ações judiciais coletivas recentemente movidas para tentar manter academias abertas?

Nenhuma decisão favorável estava em vigor até a redação deste artigo. A única liminar deferida, na ação movida pelo CREF16/RN, foi suspensa pelo STF em menos de 24 horas. Isso confirma que a contestação judicial de decretos locais não oferece chances razoáveis de sucesso. Somente uma alteração do entendimento do STF poderia mudar esse cenário. Neste momento, ela parece ser muito improvável.

8

Se houver conflito entre normas de protocolo estadual e municipal de funcionamento, qual deles prevalece?

Assim como em relação aos decretos (questão 2, supra), em tese a resposta dependeria de interpretar se normas de funcionamento seriam, ou não, matéria de “interesse local” do município (art. 30, I, da Constituição). Se fossem, prevaleceria a do protocolo municipal. Se não, a do estadual. Não existe um histórico de decisões judiciais quanto a protocolos que permita confirmar se, na prática, o Judiciário também faria prevalecer o mais restritivo, como vem ocorrendo com os decretos. Esse risco, porém, deve ser considerado como provável, já que os argumentos são essencialmente idênticos. Assim como para decretos, se não houver decisão judicial o protocolo municipal seria a norma a ser cumprida.

9

Como proceder se o protocolo for omissivo ou obscuro em relação a alguma atividade?

Para evitar risco de autuação e interdição, a recomendação é sempre a de aplicar à situação duvidosa a norma mais conservadora prevista no protocolo para atividades semelhantes ou análogas, enquanto não houver esclarecimento formal do órgão estadual ou municipal que o editou. É direito de qualquer academia solicitar esse esclarecimento.



ASSOCIAÇÃO TERÁ 37 LÍDERES REGIONAIS ATÉ 2022

Como estratégia para aumentar a representatividade do setor, a diretoria da ACAD Brasil terá, até o final de 2022, 37 líderes regionais: nas capitais dos 26 estados, além do Distrito Federal e nos dez municípios com mais de 700 mil habitantes – Campinas, Duque de Caxias, Guarulhos, Jabotão dos Guararapes, Nova Iguaçu, Ribeirão Preto, Santo André, São Bernardo do Campo, São Gonçalo e São José dos Campos. Esse movimento já começou e a Associação dá as boas-vindas a quatro novas lideranças: Rafael Coelho é o representante na Bahia; Marcelo Machado assume o desafio no Distrito Federal e Luciano Signori vai defender o setor em Santa Catarina. Também já está oficialmente nomeado para a liderança da cidade de São Paulo, Almir Mendes, que mesmo antes de assumir o cargo, já estava trabalhando em prol do setor.

Conheça os líderes da ACAD Brasil, que já assumiram o desafio



Almir Mendes - SP
AMS Company

“Temos um desafio gigante que é convencer o poder público de que nossas empresas são geradoras de saúde e que, portanto, são essenciais para a população. Não podemos estar fora da luta contra a Covid-19, tampouco da pandemia silenciosa que acomete o país: o sedentarismo. Há mais mortes por falta de atividade física do que por inúmeras patologias. Essa é a nossa bandeira agora: mostrar a essencialidade do setor. Precisamos estar juntos para enfrentar os desafios, o setor deve cada dia mais se tornar unido. Há muitas academias que não conhecem o trabalho da Associação e o quanto ele impacta diretamente as atividades do setor. Minha meta é contribuir para que todo esse trabalho que vem sendo feito especialmente nos últimos anos se torne mais explícito, tanto para a população como para os empresários e profissionais do fitness.”



Luciano Signori - SC
Essencial Fit

“Sou profissional de Educação Física e empresário do setor, atuando há vinte anos. Agora, abraço o desafio de ocupar a liderança da ACAD em Santa Catarina. Nosso setor está viciado em ver o mercado com um olhar de escassez, o que nos torna concorrentes predatórios. Uma das contribuições da ACAD é justamente munir os gestores para ações colaborativas, onde todo o setor possa se desenvolver. A forte representatividade da Associação culmina em ações de defesa do setor e do direito de a população ter acesso à atividade física orientada – escrevendo protocolos, manuais e agindo politicamente na criação de leis, como as que reconhecem a nossa essencialidade. Da minha atuação como líder, o associado pode esperar muito trabalho e entrega. Estou determinado a me dedicar intensamente à melhoria do nosso setor e ajudar a construir um ambiente de negócio mais favorável.”



Rafael Coelho - BA
Go CrossFit

“Comecei a estreitar meu relacionamento com a ACAD pois vi que esse é um excelente instrumento de fomento e fortalecimento das academias. Muitas empresas pequenas precisam de assessoria jurídica, de apoio, de representação e isso está disponível para elas. Encontrei na Associação suporte, abertura para conversas, um espírito colaborativo de querer crescer todo o setor, de promover a atividade física, de combater o sedentarismo. Esses propósitos são muito parecidos com os meus e espero que eu possa contribuir para esse fortalecimento, para a troca de experiência. Com uma forte representatividade, vamos conseguir ter acesso a autoridades políticas que podem mudar o rumo das nossas atividades, definir melhoria para nossos negócios, reconhecendo nossa importância para a manutenção da vida.”



Marcelo Machado - DF
Grupo Ultra Fit

“É um enorme prazer estar à frente da Associação no Distrito Federal e poder desenvolver um trabalho que precisava ser feito, com um pouco mais de DNA e à altura da ACAD, essa entidade tão incrível. Os planos para a região contemplam trazer o maior número de academias e fazer com que os empresários locais possam entender o verdadeiro significado do trabalho da Associação, de seus benefícios, reforçando o espírito de coletividade, para que o setor se una cada vez mais. Nesse time da diretoria e das lideranças têm pessoas que estão envolvidas com o fitness há muito tempo e que se uniram para desenvolver o setor nacionalmente. Eu aqui, com meus dezesseis anos de

fitness em Brasília, espero poder colaborar, agregar, fazer, contribuir, mostrando a importância da ACAD, com iniciativas de impacto, como o movimento **Eu Cuido, Eu Treino**, que vai levar a tantas pessoas a oportunidade de fazer atividade física, ajudando a criar uma população mais ativa.”



Leonardo Pereira - PE
SelFit



Taner Verçosa - AM
Cagin Academia



Fernando Sassen - RS
Ipanema Sports



Marcus Hoffmann - MG
Feedback Academia



Filipe Gaudêncio - PB
Korpus



Marcelo Ferreira - RJ
Personal Acqua Center



Celso Mitsunari - MT
Medley



Renato Ramalho - PR
Metodologia Gustavo Borges



Wescley Gargia - RN
WG Desporto



Carlos Eduardo Fontes - SP
Labor Fit

**PRISMA
BARLETTA**
comunicação visual

SEGURANÇA, EFICIÊNCIA E CREDIBILIDADE PARA SUA ACADEMIA

TOTENS PERSONALIZADOS

Garanta a assepsia e tranquilidade para seus clientes com o máximo de conforto.

- Frete (sob consulta) - Receba sem transtornos

KIT PROCEDIMENTOS

Guia para estruturar sua academia e equipe dentro nas normas estabelecidas para combater a COVID-19

KIT DE REABERTURA

CUIDE DA COMUNICAÇÃO VISUAL!
Materiais de sinalização e orientação para o momento de reabrir as portas



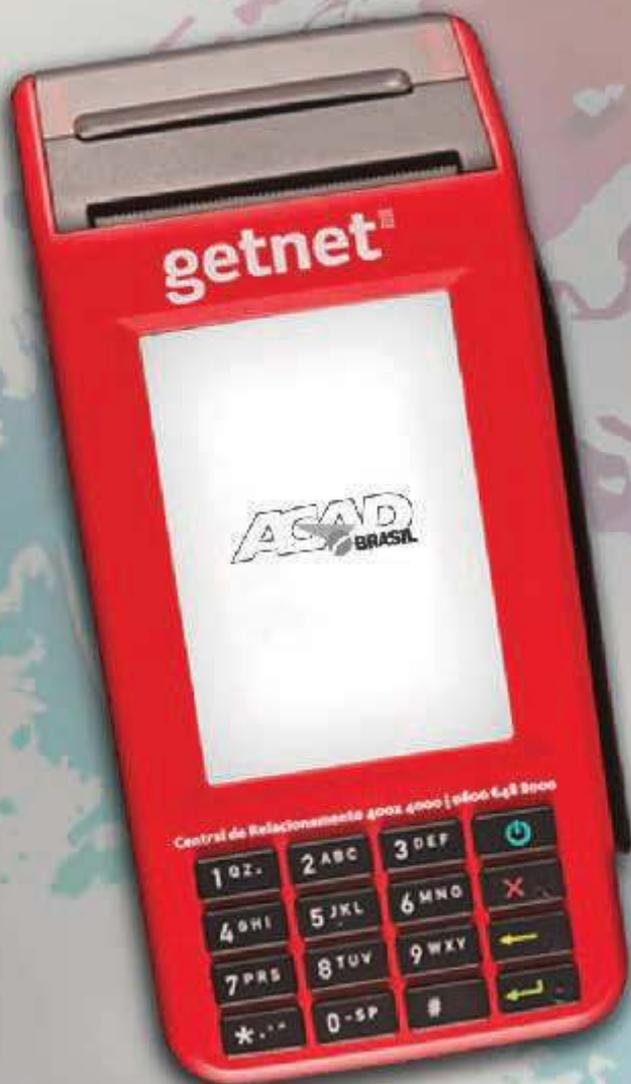
(11) 5631-0905 (Fixo)
(11) 99454-0644 (Junior Barletta)
prisma@prismavisual.com.br

www.prismavisual.com.br



ACAD Brasil & GETNET

Sua melhor opção
de vendas



As melhores taxas do mercado

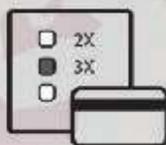
Taxas sensacionais!



Débito
0,89%



Crédito à vista
1,53%



Parcelado
até 12x
1,78%



Pagamento
Recorrente
1,53%

**A mensalidade da
Associação sai de
gratua, só com a
economia com taxas
do cartão.**

Retenção de clientes :: Baixa inadimplência :: Gestão de Recebíveis

Informações:

21-2493.0101  21-96445.5939
atendimento@acadbrasil.com.br



Associação Brasileira de Academias :: www.acadbrasil.com.br



Como aproveitar o poder do digital

Grupos de *streaming* e de *personal trainer* vieram para ficar. O fitness celebra os serviços virtuais para obter receita de longo prazo.

Quando a pandemia criou uma enorme interrupção, a capacidade da indústria do fitness em mudar rapidamente se destacou. Em março de 2020, o fechamento de academias foi uma ocorrência global. Mas, em poucas semanas, milhares de profissionais do setor se mobilizaram, criando rapidamente conteúdo e programação *on-line*, em uma variedade de plataformas de *streaming* para oferecer aos clientes treinamentos, tão necessários, em várias etapas do confinamento. A velocidade da mudança para a entrega de serviços no digital pode ser considerada incrível, além de ser bastante eficaz para centenas de milhares de clientes, no mundo todo.

Mesclando espaços presenciais e digitais

À medida que as reaberturas ocorriam, o treinamento virtual permaneceu popular e as facilidades trazidas pelas tecnologias levaram boa parte das academias a adotar um modelo híbrido *on-line* e presencial. Assim como nos esforços iniciais na mudança para o *on-line*, houve desafios. Embora várias plataformas tenham se mostrado capazes de hospedar aulas via *streaming* – Facebook Live, Zoom, Instagram Live e outras – diminuindo parte dos desafios, o desenvolvimento de conteúdo, a produção e outros problemas ainda permanecem.

Para Adam Zeitsiff, presidente e CEO da Intelivideo, provedora de plataformas de vídeos, a tecnologia era provavelmente o aspecto mais assustador da implementação para a maioria das academias. “O maior desafio é a estratégia em torno da combinação da tecnologia necessária para fazer essa mudança. É importante desenvolver uma forte estratégia de conteúdo digital e implementar atividades de conscientização que apoiem a adoção e o engajamento de sua base de clientes.”

Para José Teixeira, da SC Fitness, em Portugal, a equipe foi uma aliada: “no início, era ainda mais difícil porque era tudo novo: plataformas, áudio-vídeo, limitação de circulação, falta de interação. Mas, embora não tivéssemos um áudio-vídeo profissional, funcionários mais jovens, os nossos *millennials*, entregaram o que precisávamos.”

Jenn Hogg, diretora do East Bank Club, em Chicago, diz que surgiram outras questões da experiência híbrida. “Manter a experiência dos clientes, desde a qualidade do som, iluminação e conexão energética e emocional, até o senso de comunidade, foram coisas que consideramos quando construímos nosso modelo. Além disso, encontrar maneiras de maximizar as ofertas em formatos que agradam a base de clientes, no espaço virtual, foi assustador.”



Adam Zeitsiff



Jenn Hogg



José Teixeira

Para Marc Santa Maria, diretor nacional da Crunch Fitness, surgiram várias perguntas sobre conscientização, bem como preocupações com a curva de aprendizagem. “Nossos desafios em migrar para um modelo híbrido são como obter conhecimento sobre fitness, aprender a lidar com mudanças de regulamentos e gerenciar as diferentes perspectivas de funcionários e clientes relacionados às ofertas que podemos ter.”



Marc Santa Maria



Bryan Green

Mas, de todos os desafios que as academias enfrentam na construção de um modelo híbrido, a tecnologia e a implementação parecem ser os maiores obstáculos. “No passado, você precisava do professor, ótima programação e uma *playlist* matadora. Agora, você precisa de uma equipe de produção completa”, diz Hogg.

Uma série de benefícios associados

Ainda que haja dores associadas à colocação de qualquer novo sistema em jogo, as academias já experimentaram vários benefícios, especialmente em termos de retenção.

“Desde o início, a plataforma de *streaming* proporcionou oportunidades para os clientes que não puderam ir presencialmente à academia restabelecer sua adesão, reduzindo o número cancelamentos e suspensões de contratos. Através dessa experiência, agora vemos o *streaming* como parte do nosso futuro, pois permitirá que nossos clientes fiquem conosco, mesmo quando estiverem a milhares de quilômetros. Vamos fornecer uma plataforma para que eles fiquem em dia com os treinos também quando viajarem a negócios ou lazer”, afirma Hogg.



Sala Les Mills para gravação de aulas na SC Fitness, em Portugal



Marc Santa Maria, da Crunch Fitness, traz energia para a aula em grupo

Para Santa Maria, o modelo híbrido pode ser um meio para maior engajamento dos clientes e uma forma de ajudar com outros objetivos da academia. “Na Crunch, nossa prioridade é capturar os programas e fazê-los ganhar vida *on-line*. Vamos expandir nossas aulas virtuais internacionalmente para apoiar a comunidade global a ter acesso a exercícios. Temos aulas de dança, de cardio, com instrutores que ensinam a classe digital enquanto ‘executam’ sequências com coreografias especiais para manter o usuário em casa totalmente engajado.”

“A continuidade é importante, mas de forma alguma a experiência vivida na academia pode ser substituída pela experiência virtual. Mantenha-se focado em oferecer uma proposta de valor que tenha como base a oferta no presencial”, disse Bryan Green, fundador e CEO da Aktiv Solutions e do Fitness Design Group, na Califórnia.

Santa Maria também aponta a sinergia entre a experiência na academia e a *on-line*. “Do ponto de vista do professor, eles percebem que a oferta digital aumentará seu sucesso. Os clientes que se envolvem com eles em sua jornada de fitness dentro e fora da academia tendem a ficar mais tempo, se envolver mais com serviços de maior valor e, o mais importante, socializar e promover esse modelo para seus amigos e familiares. Isso rende recomendações mais fortes de boca-a-boca para treinadores e para as academias.”

“Agora, vemos o streaming como parte do nosso futuro, pois permitirá que nossos clientes fiquem conosco, mesmo quando estiverem a milhares de quilômetros. Vamos fornecer uma plataforma para que eles fiquem em dia com os treinos também quando viajarem a negócios ou lazer”

Jenn Hogg

Oportunidades de receita

Entre as principais vantagens de um modelo híbrido está a chance de construir um novo fluxo de receita. Muitas academias já estão monetizando modelos híbridos em duas áreas: na primeira, incluem a solução digital em seus planos de adesão, um valor significativo e percebido, aumentando a base de clientes. Os clientes que adotam planos com a oferta digital tendem a se engajar e ter mais pontos de contato com a marca da academia (dentro e fora dela), o que leva à uma maior fidelização.

A segunda é oferecer acesso a essas plataformas para clientes que não estão nos planos *premium*, por uma pequena taxa mensal adicional. As academias também estão utilizando ofertas digitais para apoiar taxas de congelamento de planos que incluem acesso a suas plataformas digitais. Mesmo nos primeiros meses de oferta, as academias já estão vendo ganhos claros com modelos híbridos. "Se você tiver chance, seja competitivo e invista fortemente nessa extensão de sua experiência para que ela ofereça claramente valor e benefício ao seu cliente. Naturalmente, existem algumas plataformas digitais formidáveis por aí e sua força é a tecnologia", diz Green.

E a sua academia já experimentou oferecer serviços no modelo híbrido, *on-line* e presencial?

Essa matéria foi adaptada a partir de um texto publicado na edição de março de 2021 da Revista CBI, da IHRSA, parceira da ACAD na produção de conteúdos para as academias.



Hora da Manutenção!

A busca por novos desafios e projetos fitness tende a crescer no período mais quente do ano. Desta forma aumenta os desgastes dos aparelhos e equipamentos, e após esse período o fluxo de alunos tende a diminuir, tornando o momento propício para realizar a revisão e manutenção dos equipamentos, prolongando a vida útil e proporcionando mais segurança e comodidade aos seus alunos durante os treinos.

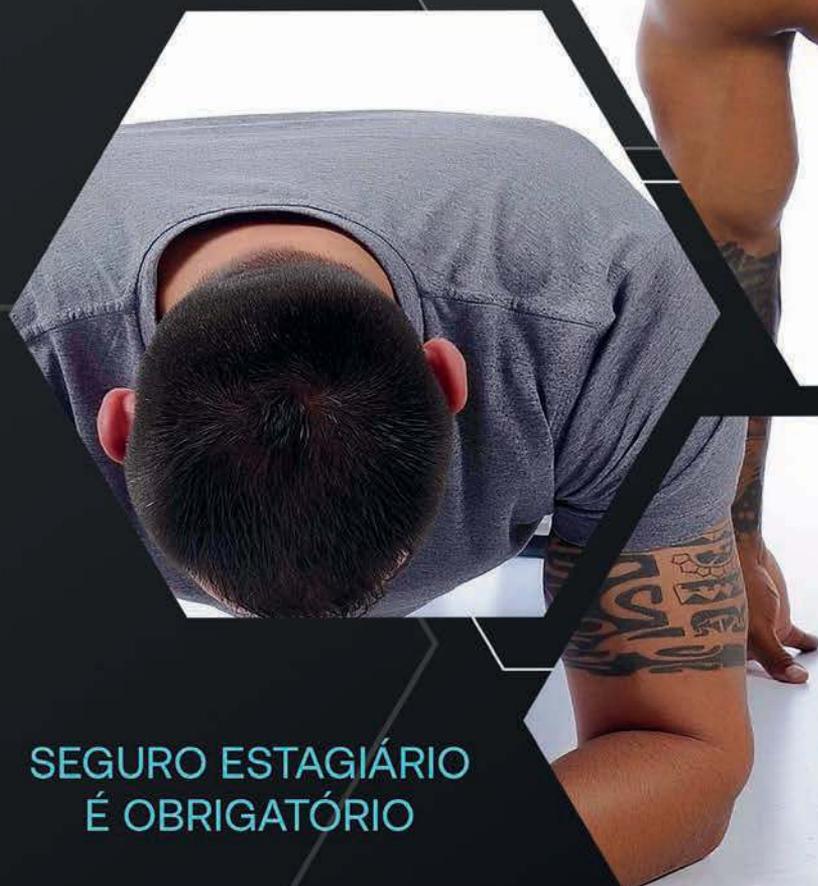
Agende já uma manutenção e deixe sua academia preparada!



**CLIQUE E
SAIBA MAIS**



Seus
**ESTAGIÁRIOS e
FUNCIONÁRIOS** estão
PROTEGIDOS?



**SEGURO ESTAGIÁRIO
É OBRIGATÓRIO**

A ACAD Brasil oferece contrato da
Porto Seguro por apenas R\$ 2,50/vida/mês

Exclusivo para associados ACAD Brasil

**Ainda não
faz parte?**

Informações:

21-2493.0101  21-96445.5939
atendimento@acadbrasil.com.br





Giro ACAD: Brasil e mundo



Quem malha tem 37% menos chances de morrer de Covid-19

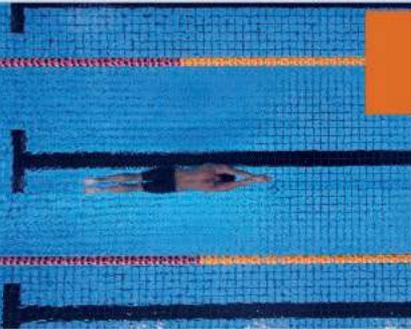
Pesquisa internacional, liderada pela Glasgow Caledonian University, comprovou que **atividade física** regular pode ter forte impacto na imunidade: **reduz em 37% o risco de morte** por doenças infecciosas, como a Covid-19; **reduz em 31% a chance de contrair o vírus**; e **aumenta a eficácia das vacinas em até 40%**.

“Comprovamos que a atividade física fortalece a primeira linha de defesa do sistema imunológico. Os formuladores de políticas públicas precisam fazer campanhas para informar o público sobre os benefícios da atividade física no combate à pandemia”, disse Sebastien Chastin, líder da pesquisa.



LGPD: academias terão nova Cartilha

Ainda neste semestre, será lançada a **Cartilha ACAD Brasil – LGPD para academias**, que está sendo preparado por especialistas da área jurídica e trará um roteiro de como os gestores de academias devem adotar as novas regras previstas na nova Lei Geral de Proteção de Dados, que já está em vigor. As especificidades do setor de fitness serão abordadas na cartilha, que será um verdadeiro guia, especialmente elaborado para o universo das academias.



Água de piscina inativa o coronavírus em 30 segundos

Um estudo do Imperial College London mostra que **piscinas são seguras** e que a água clorada pode inativar o vírus Covid-19 em apenas 30 segundos. Realizado por uma equipe de pesquisadores e virologistas, especialistas em vírus respiratórios, o estudo avaliou a quantidade de tempo

e contato necessários para desativar o vírus em diferentes níveis de cloro e pH. "A pesquisa estabeleceu que o vírus não sobrevive em ambientes de piscinas, deixando de ser infeccioso", disse Wendy Barclay, do Imperial College.



EUA criam aliança para provar essencialidade do setor de fitness

Criada pela IHRSA, a National Health and Fitness Alliance - NHFA (Aliança Nacional de Saúde e Fitness) quer mostrar que as **academias desempenham papel essencial na saúde da população**, no tratamento da epidemia de obesidade e de doenças crônicas evitáveis. O objetivo é fortalecer o setor

para influenciar autoridades governamentais e impactar a formulação de políticas públicas. "Queremos comunicar o valor do nosso setor e pedir que as autoridades apoiem nossa liderança na construção de comunidades mais ativas e saudáveis", disse Brent Darden, CEO da IHRSA.



Prescrever exercício e não analgésico

O Instituto Nacional de Excelência em Saúde e Cuidados (NICE, na sigla em inglês) publicou nova orientação: profissionais da área médica devem procurar **prescrever exercício físico, ao invés de analgésicos**, para portadores de dor crônica. Em vários países, o uso excessivo de

substâncias analgésicas já é uma questão de saúde pública. É comum médicos e dentistas receitarem opioides para o controle da dor, o que pode contribuir para que um paciente desenvolva dependência. Cerca de 23% das overdoses fatais registradas no último ano envolviam drogas lícitas, prescritas por médicos.

A diretriz do NICE diz: "**os médicos devem oferecer um programa supervisionado de exercício** a pessoas com mais de 16 anos, para gerenciar a dor, levando em conta as necessidades, preferências e habilidades específicas de cada pessoa."



Falta de exercício é fator de risco de morte

Estudo do Kaiser Permanente Medical Center (EUA) revelou que a **falta de exercícios lidera o ranking das causas de morte por Covid-19**, atrás apenas de idade avançada e transplante de órgãos. Pacientes inativos têm maior risco de serem internados, de necessitar de cuidados intensivos e de morrer.

“A inatividade física foi o fator de risco mais forte, em comparação com tabagismo, obesidade, diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e câncer. Recomendamos que as autoridades de saúde informem a população para que sigam as diretrizes de distanciamento social e uso de máscara, e que pratiquem atividade física regularmente. Essas são as ações mais importantes para prevenir complicações por Covid-19”, disse o Dr. Robert Sallis.



Força e massa muscular podem indicar tempo de internação

Estudo da USP avaliou pessoas hospitalizadas com Covid-19 e identificou que aqueles que tinham **mais força e massa muscular tendiam a permanecer menos tempo internados**.

Os resultados sugerem que força e massa podem ajudar a prever o tempo de internação pela doença, a orientar o cuidado preventivo com indivíduos mais vulneráveis e, também, a reabilitação de sobreviventes com sequelas da doença.



Hormônio do exercício pode ter efeito terapêutico em casos de Covid-19

Um estudo da Universidade Estadual Paulista (Unesp) sugere que o hormônio irisina, liberado pelos músculos durante a atividade física, pode ter efeito terapêutico em casos de Covid-19. Os pesquisadores observaram que a substância tem efeito modulador em genes associados à

maior replicação do novo coronavírus (SARS-CoV-2) dentro de células humanas. O resultado representa uma sinalização positiva para a busca por novos tratamentos nesse momento de emergência com a pandemia, com uma sugestão do potencial terapêutico da irisina, ou seja, da prática de atividade física.

A large circular graphic with a blue background and white stars, containing the text "Associado ACAD Brasil é membro IHRSA". The circle is set against a background of horizontal stripes in red, white, yellow, and green, reminiscent of the Brazilian flag.

Associado
ACAD Brasil
é membro
IHRSA



E conta com todos esses benefícios:

- Desconto no evento nos EUA
- Newsletter e Blog em português
- Acesso exclusivo ao site e app da IHRSA
- PDF de diversas publicações

A white circular bubble with a blue border containing the text "Ainda não faz parte?".

**Ainda
não faz
parte?**

Informações:

21-2493.0101  21-96445.5939
atendimento@acadbrasil.com.br

www.acadbrasil.com.br

PATROCÍNIO MASTER

MATRIX

br.matrixfitness.com

Gympass

gympass.com

movement

movement.com.br

TOTAL HEALTH
WELLNESS EQUIPMENT

totalhealth.com.br

APOIADORES

eVo

w12.com.br

iHRSA

hub.ihrsa.org/ihrsa-brasil

**FITNESS
BRASIL**

fitnessbrasil.com.br

CASA DO FITNESS

casadofitness.com.br

TOTALPASS

totalpass.com.br

**PRISMA
BARLETTA**

prismabarletta.com.br

MEMBROS

CAPA TÉRMICA

BENEFÍCIOS: ECONOMIA E PROTEÇÃO

FLOTY
ADAPT FITNESS & HEALTH

WWW.FLOTY.COM.BR

EVITE CONTAMINAÇÕES

www.ppa.com.br

**PORTAS
AUTOMÁTICAS**

IDEAL PARA CONDOMÍNIOS,
EMPRESAS, ACADEMIAS, HOSPITAIS
E MUITOS OUTROS AMBIENTES.

MODELOS COM O MENOR CUSTO
PARA AUTOMAÇÃO DO MERCADO!
CONSULTE UM REPRESENTANTE OU
INSTALADOR DA REDE PPA.



SEM CONTATO



EVITA
CONTAMINAÇÃO

Siga-nos nas redes:     

GRUPO
PPA

Comuniquemos as medidas
de segurança para seus
alunos através da
radioacademia

radioacademia.com.br



**FAÇA PARTE DA
VIDA DOS SEUS
ALUNOS. VENDA
TREINOS ONLINE E
AUMENTE SUA
RECEITA.**

treino pacto

Saiba mais: apptreino.com.br/seja-premium

A SUA PISCINA
FICOU VAZIA?
A GENTE
ENCHE PARA
VOCÊ!



15
GUSTAVO
BRUNO

(11) 5051-8009



MATRIX
EQUIPAMENTOS

MATRIX®
ACADEMIA COMPLETA

LOTE
SEMINOVO
REVISADO

Informações: 📞 11 4702-0823 | 📞 11 97361-2175 | 📞 11 99320-0379

TURBINE SEU
TREINO

NADADEIRAS



We Care.Fitness

Na reabertura, organize os
agendamentos de aulas e horários
de forma **simples** e **automática!**

CONFIRA!



**Garanta benefícios
para a sua Academia!**

- ✓ Parceria GetNet
- ✓ Membro IHRSA
- ✓ Suporte Jurídico

Conheça todos
os Benefícios!

Seja um associado por apenas:
R\$ 100,00/mês

📞 (21) 96445-5939 | ✉ atendimento@acadbrasil.com.br | 🌐 www.acadbrasil.com.br

Sua academia ainda não é parceira do **Gympass?**

Faça seu cadastro rápido
através deste **QR CODE!**

