



# CONQUISTAS E DESAFIOS DA RETOMADA DO FITNESS NACIONAL



# GLUTE TRAINING ▶

CONFORTO, SEGURANÇA  
E RESULTADOS VISÍVEIS  
AOS SEUS ALUNOS!



PRODUTO EXCLUSIVO **MATRIX**

## LANÇAMENTO **CLIMBMILL**

COM DIFERENCIAIS QUE INCLUEM:

PAINEL LATERAL  
REMOVÍVEL

36 CM DA ALTURA  
DO DEGRAU

DISPLAY COM  
NÚMEROS MAIORES



ESPAÇO PARA  
LIVROS OU CELULAR

TENHA UMA **EXPERIÊNCIA MATRIX, CONHECENDO** NOSSA **LOJA FÍSICA.**

AV. CIDADE JARDIM, 983 – ITAIM BIBI – SP

  MATRIXFITNESSBR

 WWW.MATRIXFITNESS.COM

 (11) 9 7633-5175

DESAFIE-SE,  
**HILL** VÁ **ALÉM!**

CONHEÇA O  
**POWER E CARDIO HILL**  
NOVOS LANÇAMENTOS DA MOVEMENT

**ATÉ 30%**  
MAIS QUEIMA CALÓRICA  
QUE A ATIVIDADE DE SUBIR ESCADAS.



ACESSE NOSSAS REDES OFICIAIS E CONFIRA

 @movementfitness

 @movementfitnessbr

 @movementfitness

# 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.



## DIRETORIA

**PRESIDENTE:** Ailton Mendes (*AMS Xperience*)

**VICE-PRESIDENTE:** Edgard Corona (*Bio Ritmo/Smart Fit*)

**DIRETORES:** Monica Marques (*Cia Athletica*)

Gustavo Borges (*Academia Gustavo Borges*)

Flávia Fonseca (*Grupo Bodytech*)

Filippe Savoia (*Grupo Bluefit*)

Fernando Sassen (*Ipanema Sports*)

**CONSELHO FISCAL:** Richard Bilton (*Cia Athletica*)

Marcelo Ferreira (*Personal Acqua Center*)

Felipe Malburg (*Academia Gustavo Borges*)

**GESTORA:** Andrea Rodrigues

**REDAÇÃO:** Lilia Giannotti

**EDIÇÃO:** Eva Valentim

*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](mailto:acad@acadbrasil.com.br)

Site: [www.acadbrasil.com.br](http://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.*

---

Se em 2020, tivemos que atuar incessantemente para manter as academias abertas, os empregos do setor e salvar nossos negócios, este ano que está terminando foi marcado pelo forte trabalho da Associação para que a essencialidade das academias fosse reconhecida em lei e que nosso setor fosse visto como de fato é: um promotor de saúde.

O trabalho da ACAD Brasil junto a autoridades em municípios, estados e no Congresso Nacional para a construção de políticas públicas em benefício do fitness nacional podem ser conferidos no Especial desta edição. Também fazem parte desta matéria a retomada dos eventos regionais e o time de líderes da Associação, que vem ganhando cada vez mais reforços.

Os desafios parecem não terminar nunca, mas as conquistas precisam ser comemoradas! E em 2021 tivemos muitas vitórias, graças a força da Associação, aos muitos empresários e gestores que se juntaram a nós nessa luta e aos esforços desmedidos de manter o setor na pauta das autoridades e reconhecido por toda a população. Que venha 2022 e que cada uma das academias desse país venha fazer parte desse time!

Um abraço!

Ailton Mendes

# TEM UMA FILA DE ALUNOS ESPERANDO PARA TREINAR COM VOCÊ

Facilitamos a rotina de pessoas que querem ter uma vida saudável, facilitando o acesso a diversos locais para treinar em todo o Brasil.

Fazemos isso através da nossa rede de academias parceiras, oferecendo uma experiência diferenciada, diversas modalidades e aumentando o fluxo de alunos nessas academias.

TOTAL **PASS**



Mais alunos



Mais receita para a sua empresa



Mais visibilidade para sua academia/espço



Um time competente para te ajudar no crescimento da sua empresa

**INDICAR MEU NEGÓCIO**

equipamentos para treinos unilaterais

CONHEÇA OS

# LANÇAMENTOS

TOTAL HEALTH



flexora



seated leg press



extensora

acesse o site, saiba mais e peça seu orçamento



PAGUE EM ATÉ  
**48X\***  
Consulte condições comerciais

**TOTAL HEALTH** **2** **anos**  
WELLNESS EQUIPMENT

# ÍNDICE

## Destaques

### Matéria de Capa

Conquistas e desafios da retomada do fitness nacional

### Mercado e tendências

Treino de força reduz gordura corporal

### Academial Legal

PROCONs, judiciário e uma outra epidemia

09



16



20



### Páginas Azuis

Entrevista com Kenneth Cooper, o "pai" da aeróbica

24

### Giro ACAD Brasil e Mundo

Fique por dentro das novidades mundiais do mercado de fitness

28

### IHRSA

HIFT: a evolução do Treino Funcional

32

### Reconhecimento

Empresas apoiam academias mesmo na pandemia

38



## Conquistas e desafios da retomada do fitness nacional

ACAD Brasil põe força total em estratégias para fortalecer negócios do setor e consagrar a essencialidade das academias para a saúde da população.

2020

O ano foi marcado pela pandemia mundial e por incessantes esforços do setor do fitness para manter as academias abertas, salvar empregos e proteger os negócios ao máximo. Já em 2021, o trabalho da Associação ficou evidenciado na luta para garantir em lei a essencialidade das academias, contribuindo para que o setor fosse visto como de fato é: um promotor de saúde.

Temas como atividade física dedutível na Declaração de Imposto de Renda e a inclusão do setor de fitness na reforma tributária também fizeram parte da agenda da Associação. A construção de políticas públicas em benefício do fitness nacional foi prioridade nas estratégias deste ano, exigindo um forte trabalho de aproximação com autoridades em municípios, estados e no Congresso Nacional.

2021

Assim que a população foi sendo vacinada e as atividades foram voltando ao normal, a diretoria retomou a realização dos encontros regionais ACAD Brasil. Bahia, Rio Grande do Norte e Rio de Janeiro realizaram eventos com presenças de autoridades locais, empresários e gestores de academias, profissionais de Educação Física e representantes da Associação na região.

Este ano também foi marcado por novos reforços ao time de líderes regionais, uma das estratégias da Associação para garantir a verdadeira nacionalização do setor, respeitando características de cada região e fortalecendo a voz dos empresários em cada Estado.

2022

No mais, para além do balanço deste ano que está terminando, é planejar 2022, com pé no chão, de olho nas oportunidades do mercado e cuidando para que a ACAD Brasil tenha ainda mais associados, a fim de fortalecer os negócios das academias e desenvolver o fitness nacional.

## Reconhecimento ao apoio das autoridades ao setor

Mais de cinquenta autoridades, das três instâncias, receberam representantes da ACAD Brasil, que agradece e reconhece os esforços destes políticos em atender as solicitações do setor de academias.

Senadores da república, presidentes de partido e de comissões no Congresso, governadores, deputados federais e estaduais, secretários, prefeitos e vereadores abriram suas agendas para ouvir o fitness nacional. A todos e a cada um deles, em nome dos gestores das mais de 30 mil academias do país, a Associação agradece o apoio.

### Em Brasília



Felipe Carreras, deputado federal e presidente da Comissão do Esporte



Evandro Roman  
Deputado federal



Júlio Lopes  
Deputado federal



Nereu Crispim  
Deputado federal



Gilberto Kassab  
Presidente do PSD



Efraim Morais Filho  
Deputado federal



Veneziano Vital do Rego  
Senador e vice-presidente do Senado Federal



## Governos Estaduais



Patrícia Ellen da Silva  
Secretária de  
Desenvolvimento  
Econômico SP

Jean Gorinchteyn  
Secretário de Saúde  
Estado de SP



Claudio Castro  
Governador em  
exercício do  
Rio de Janeiro



Eduardo Leite  
Governador do Rio  
Grande do Sul



Ibaneis Rocha  
Governador do  
Distrito Federal



## Prefeituras

Wilson Miranda Lima  
Governador do Amazonas



Ricardo Nunes , prefeito  
de São Paulo



Eduardo Paes , prefeito  
do Rio de Janeiro

As diversas autoridades municipais que deram apoio ao setor representados pelos prefeitos de São Paulo e do Rio de Janeiro



## Declaração do IR: de olho no público preocupado com a saúde preventiva

Em alguns países, nos quais a atividade física é uma questão de saúde pública e preventiva, os gastos com as academias já podem ser dedutíveis do Imposto de Renda, assim como despesas médicas. Nos Estados Unidos, depois de anos de luta do setor de fitness, o Congresso americano apoiou a ideia e aprovou a lei.

Aqui no Brasil, o Projeto de Lei 3276/2021, apresentado ao Senado Federal, permite que despesas com academias e demais estabelecimentos especializados na prática da atividade física sejam passíveis de dedução no Imposto de Renda. De autoria do senador Veneziano Vital do Rego, a proposta determina que os gastos dedutíveis estariam limitados individualmente a R\$ 3.500,00 por ano, o mesmo patamar das despesas com educação.

“A Associação defende que atividade física tem impacto na saúde pública e é tão importante quanto o próprio atendimento médico, assim deve ter o mesmo incentivo de dedução. O senador Veneziano, com quem temos nos reunido, entendeu que esse pleito é coerente e se prontificou a defender essa tese. Nós contribuimos com a orientação para a redação deste PL”, disse Dr. Mario Duarte, advogado da ACAD Brasil.

“O incentivo à prática da atividade física vai reduzir, ao longo do tempo, despesas com médicos, clínicas e hospitais, uma vez que se trata de uma forma de cuidar da saúde preventivamente, diminuindo assim o volume de gastos desta natureza hoje apresentados pelo contribuinte na hora de declarar o IR”, disse Veneziano na justificativa apresentada para o projeto.

## Reforma Tributária: ACAD Brasil debate sobre impactos para o setor



Notícias sobre o andamento da Reforma Tributária, como a proposta de unificar ICMS e ISS em um imposto único, movimentaram o Senado Federal. Frente às novas possibilidades que podem impactar o setor de fitness, a diretoria da ACAD Brasil se reuniu diversas vezes para tratar deste tema sensível e de extrema importância.

“Desde que o país começou a tratar da Reforma Tributária, a Associação tem acompanhado de perto as pautas, discussões, emendas e propostas para avaliar o que incide sobre o setor. Estamos nos movimentando e analisando os possíveis riscos e impactos sobre as atividades das academias”, disse Ailton Mendes, presidente da ACAD Brasil.

## Time de líderes ACAD Brasil ganha reforços

Uma das estratégias da diretoria da ACAD Brasil é ter líderes regionais em todas as capitais brasileiras e, também, nas dez cidades que têm mais de 700 mil habitantes. Esse movimento já está avançando e novas lideranças já fazem parte do time nacional.

“Queremos aumentar a representatividade nacional, com vistas a ampliar a atuação das lideranças que tanto têm contribuído para que seja possível defender e apoiar seus associados em cada canto deste país”, disse Ailton Mendes.

Logo no início do ano, quatro líderes se juntaram ao time. Rafael Coelho, da academia Go CrossFit, é o novo representante na Bahia; Marcelo Machado, do Grupo Ultra Fit, assumiu o desafio no Distrito Federal, Luciano Signori passou a defender o setor em Santa Catarina, e Almir Mendes foi oficialmente nomeado para a liderança em São Paulo.



Almir Mendes  
São Paulo



Rafael Coelho  
Bahia



Marcelo Machado  
Distrito Federal



Luciano Signori  
Santa Catarina



Rhoney Carvalho  
Piauí



Raul Neukamp Júnior  
RS- Caxias do Sul



Leonardo Masini  
RJ - Macaé



Igor Araújo  
Mato Grosso do Sul

Também assumiram a liderança Rhoney Carvalho, de Teresina, Piauí, gestor das Academias Effect Life, Raul Neukamp Junior, gestor da Pranadar Aqua&Fitness, representando Caxias do Sul, reforçando o time no Rio Grande do Sul, e Leonardo Masini, à frente da Acqua Multi, novo líder de Macaé, região Norte e Nordeste do Rio de Janeiro.

Em novembro, Igor Araújo, do Estúdio Acqua Fitness, assumiu como novo líder no Mato Grosso do Sul, reforçando a atuação da Arethusa Salomão, da Vithal Academia, que já é líder no Estado há três anos. Os dois empresários trabalharam intensamente para aprovação da Lei estadual que reconhece a atividade das academias como essencial.

Ao todo, a Associação já conta com 24 líderes. Quatro deles recém convidados a fazer parte do time. Na última semana de novembro, José Lobo, da Academia Energy, assumiu a liderança no Estado do Amapá. Glênio Tonon, da Acqua Sports Center, é o novo líder de Rondônia. Kellen Aguiar, da Academia New Limit, chega como reforço da Região Serrana de Teresópolis, no Estado do Rio de Janeiro, e Mauro Magalhães, da Academia Mergulho Sport Center, está na liderança na região de Araxá, em Minas Gerais.



José Lobo  
Amapá



Glênio Tonon  
Rondônia



Kellen Aguiar  
Teresópolis-RJ



Mauro Magalhães  
Araxá-MG

## HORA DA MANUTENÇÃO!!

COMEÇANDO A TEMPORADA DE CALOR, SUA ACADEMIA ESTÁ PRONTA PARA RECEBER SEUS ALUNOS?



**Esteja pronto para o período de alta demanda!**

Realize a revisão e manutenção de seus equipamentos e esteja preparado para mais um ano de treinos intensos proporcionando conforto, segurança, a melhor experiência fitness aos seus alunos!!!

**CLIQUE AQUI E SAIBA MAIS!**

Benefício ACAD Brasil

# ORIENTAÇÃO JURÍDICA GRATUITA PARA ASSOCIADOS\*

Com a Dr<sup>a</sup> 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





## Treino de força reduz gordura corporal

**Nova pesquisa mostra relação entre treino, massa gorda e perda de peso. Mais uma evidência científica que pode contribuir para que as academias ofereçam treinos diferenciados e complementares para seus clientes.**

“O treinamento de resistência reduz a porcentagem de gordura corporal, massa de gordura corporal e gordura visceral em adultos saudáveis.” Esta é a principal conclusão do estudo realizado na Austrália, pela University of New South Wales, e publicado no segundo semestre de 2021. Um grupo de pesquisadores provou que o treinamento de força reduz a gordura corporal mesmo se o peso permanecer constante.

A pesquisa reuniu estudos que incluíram 3 mil pessoas: nenhuma delas tinha qualquer experiência anterior em treinamento de peso. Em média, os participantes perderam 1,4% de sua gordura corporal total, em cerca de cinco meses.

A equipe da Revista ACAD Brasil convidou dois especialistas técnicos do fitness nacional para comentar a pesquisa. Com a palavra, os especialistas!



## Eduardo Netto

Diretor técnico da Bodytech Company

“Podemos perceber claramente que já existe um consenso, tanto por parte dos profissionais quanto dos clientes, da importância da melhoria da força muscular no processo de emagrecimento. O treinamento de força é uma excelente opção, não apenas no processo de emagrecimento, mas também no ganho de massa muscular, na prevenção de diversas patologias, no tratamento de doenças, na correção de desvios posturais e, claro, na redução da gordura corporal.”

Segundo Netto, existem cada vez mais evidências para sustentar essa atividade como uma forma eficiente de produzir alterações positivas no percentual de gordura. “O mais importante é que as pessoas entendam que o processo de emagrecimento não se restringe apenas ao tipo de atividade ou a restrição de um determinado alimento, e sim de um processo que envolve mudanças de hábitos.”

As academias já oferecem inúmeras opções de aulas e modalidades que buscam a melhoria da força. “Mas é importante salientar que as pesquisas que apontam esses benefícios foram realizadas com treinamento contra resistência. As aulas coletivas podem ajudar bastante, mas existem restrições importantes no que diz respeito à manipulação das cargas de treinos.”

De acordo com Netto, as pesquisas fornecem ainda mais embasamento para a prescrição desse tipo de treino e, cada vez mais, a orientação vai passar por estímulos que incluam o treinamento de força, o que não implica em abandonar os treinos aeróbios, pois esses estímulos também possuem importantes benefícios.

“O treino ideal onde o objetivo é emagrecimento, deve ser a combinação de estímulos cardiovasculares e treinamento de força. Evidências científicas confirmam que a combinação desses estímulos é necessária para aumentar os efeitos positivos do treinamento e manter a massa magra, melhorando a resposta aos estímulos anabólicos e preservando a qualidade muscular. O importante é que se busque treinar e controlar as variáveis do seu treino, respeitando os intervalos e principalmente a intensidade indicada pelo seu professor. Ele sim o tem conhecimento para variar os estímulos ao ponto de induzir adaptações progressivas e contínuas.”



## Monica Marques

Diretora técnica da Companhia Athletica  
Representante nacional da ACAD Brasil  
Membro do conselho diretor da IHRSA

A crença de que os exercícios cardiovasculares são os únicos capazes de reduzir gordura corporal já caiu por terra há anos. Nas últimas duas décadas, uma série de pesquisas mostrou que treinos musculares mais curtos e mais intensos, envolvendo cargas elevadas, velocidade ou potência, podem também trazer bons resultados em termos de redução de gordura.

“A questão é que as pessoas sedentárias não conseguem fazer treinos muito intensos. Então, na academia oferecemos atividades mais leves, como ginástica localizada, BODY Pump, Gap (glúteos, abdômem e pernas), por exemplo, começando com poucas cargas e aumentando gradativamente. Na musculação e no treinamento funcional o princípio é o mesmo: começar com cargas menores e aumentar a intensidade de forma gradativa.”

Segundo Monica, as pesquisas mais antigas pretendiam quantificar o gasto de energia apenas durante a atividade. Estudos mais atuais mostraram que o gasto calórico pode permanecer mais elevado por até 72 horas após o treino, quando a intensidade é maior. “É preciso avaliar todo o processo, o que ocorre durante e até depois do treino também. No treino acontece o catabolismo, que é a destruição de proteínas e outras substâncias dentro do músculo. Mas é durante o descanso que o organismo recupera a energia, regenera a musculatura, repõe o glicogênio e aumenta a síntese proteica. Tudo isso consome calorias cuja fonte em repouso pode ser o tecido adiposo.”

Monica afirma que um outro conceito merece revisão: a crença de que nos treinos aeróbicos não se ganha massa muscular. “Quando o exercício aeróbico é muito longo, como nas maratonas, a demanda por energia é muito elevada e o corpo pode buscar energia na massa muscular, catabolizando proteínas em excesso. Mas isso não ocorre significativamente em treinos curtos (20 a 40 minutos) de intensidade moderada, como uma aula de *step*, dança *spinning*. Mesmo nestas atividades, há ganho de massa muscular, porém menor, porque as cargas que são utilizadas para estimular os músculos são também menores.

Hoje sabemos que o treinamento resistido, com pesos e cargas progressivas, também traz melhoras para a aptidão cardiorrespiratória, isso não é uma prerrogativa exclusiva dos treinos aeróbicos.”

A boa notícia das pesquisas é o aprofundamento sobre processos metabólicos e hormonais que envolvem a atividade física. “Eles nos mostram que o exercício regular traz inúmeros benefícios para a saúde, diminui gordura e aumenta massa muscular, mas também produz uma série de hormônios que trazem bem-estar, saúde mental e melhoram a eficiência do metabolismo em geral”, conclui Monica Marques.

Depois de todas estas dicas, vai ficar muito mais fácil para gestores de academias oferecerem treinos variados e complementares aos seus clientes.



# MONTE SEU BOX

condomínios • academias • estúdios

MELHORES PREÇOS

QUALIDADE

CUSTO-BENEFÍCIO

SOMOS A MARCA ESCOLHIDA PELAS MAIORES ACADEMIAS NO PAÍS •  
PRESENTE EM MAIS DE 500 UNIDADES

[materiais.equipaacademia.com.br/monteseubox](https://materiais.equipaacademia.com.br/monteseubox)

# PROCONs, Judiciário e uma outra epidemia



Por Mario Duarte  
Advogado da ACAD Brasil

É um dia qualquer. Ou era, até o fiscal do PROCON aparecer. Com o contrato da academia de ginástica em mãos, o agente lavra um auto de infração. Ao receber sua via, o surpreso proprietário constata que a empresa está sendo multada em dezenas de milhares de reais porque, além das mensalidades, também cobra de seus clientes uma taxa. Confuso, o empresário liga para seu advogado. Afinal, o preço de seus serviços não se resume ao valor cobrado mensalmente no cartão de crédito.

Aquela taxa faz parte da remuneração e está informada em toda parte: contrato, sítio eletrônico, publicidade. Se é ele quem investe no negócio, assume os riscos e decide o preço, por que não poderia este ser composto por taxa e mensalidades? O advogado o tranquiliza. Explica-lhe que nenhuma lei o proíbe expressamente de cobrar daquela forma e que o entendimento adotado pelo fiscal não parece razoável. Em situações semelhantes, acrescenta, vários tribunais já decidiram não haver abusividade. Se a defesa administrativa junto ao próprio PROCON não for bem-sucedida, assegura o advogado, a palavra final caberá a quem deve interpretar a lei em qualquer estado democrático: um juiz.

Como em muitos filmes, da narrativa acima se pode dizer que é fictícia, mas inspirada em fatos reais. O restante do enredo deveria ter apenas dois desfechos possíveis. Se sua interpretação observasse o necessário respeito ao princípio constitucional da livre iniciativa, juiz e tribunais anulariam a autuação. Pela melhor doutrina e a jurisprudência prevalente, esse seria o final esperado. Noutra cenário, que infelizmente não se poderia descartar em qualquer decisão humana, a abusividade seria confirmada e a multa mantida. Uma parte do roteiro, no entanto, deveria ser tão previsível quanto o final feliz nas comédias românticas. Trata-se da parte em que o Judiciário, exercendo sua função constitucional, decidiria se a cláusula contratual é ou não é abusiva. Noutras palavras, se a interpretação que o fiscal deu à lei está correta ou equivocada.

Deveria, mas já não é. Subvertendo o direito, uma verdadeira epidemia de decisões judiciais vem dando um terceiro e inconcebível final a histórias como essa. Um final em que o judiciário se declara impedido de apreciar o mérito das decisões dos PROCONS, sob o argumento de que não lhe caberia interferir na discricionariedade dos atos administrativos. Inconcebível porque, para dizer o óbvio, o ato de autuar um fornecedor por abusividade numa relação de consumo não pode ser tido por discricionário. Ele não é e jamais poderia ser, na definição que os dicionários dão a essa palavra, "arbitrário", "ilimitado" ou "irrestrito". Se o fosse, cada fiscal ou autoridade administrativa passaria a ter a última palavra sobre as autuações por infração às normas de consumo.

Certa ou errada, sua interpretação da lei seria a única. O absurdo de conferir tal poder a órgãos de fiscalização não é óbvio apenas para quem estudou direito. Em perfeita analogia e para nos atermos a situações mais corriqueiras, por certo também o seria para qualquer cidadão que se visse impedido de submeter ao Poder Judiciário o mérito de uma autuação por infração tributária ou de trânsito.

Talvez a explicação mais amena para essas decisões seja a de uma confusão entre a possibilidade de interpretar um conceito subjetivo, tal como a abusividade, e a discricionariedade que o direito concede a alguns atos administrativos. Sempre foi pacífico que essa discricionariedade se refere a decisões que devem ser tomadas em função da oportunidade e conveniência da administração. Um dos exemplos clássicos é o decreto de utilidade pública para desapropriação de imóvel. Ninguém ousaria sugerir que a decisão sobre onde e quando construir uma estrada devesse caber a um juiz. Salta aos olhos que valorar a abusividade de uma cláusula contratual ou prática comercial não é a mesma coisa. Nesse caso, o ato administrativo é vinculado, ainda que a um conceito jurídico indeterminado. Não se impede que o órgão de fiscalização o faça, mas a ele não pode caber a decisão definitiva. Assim é pela própria natureza desta última, que não é administrativa e sim jurídica.

A outra explicação, muito mais preocupante, seria a de que juízes e tribunais estivessem meramente reproduzindo as decisões uns dos outros, sem qualquer reflexão minimamente aprofundada sobre seu conteúdo e consequências. De fato, diante de sua gradual e progressiva disseminação pelo Judiciário de vários estados, parece difícil acreditar que um equívoco dessa magnitude possa resultar da convicção de tantos e tão capacitados intérpretes da lei. Por um, outro ou ambos os motivos, o fato é que a supressão do princípio constitucional do acesso à Justiça começa a tornar-se costumeira. Numa democracia, qualquer tolerância com violações dessa natureza é uma porta aberta para a arbitrariedade.

A única forma de reverter decisões como essas é recorrer ao Superior Tribunal de Justiça (STJ) ou ao Supremo Tribunal Federal (STF). Deles ainda não conseguimos encontrar precedentes claros sobre a matéria. É provável que muitos dos autuados não estejam conseguindo atender aos requisitos técnicos necessários para admissão de recursos nesses tribunais. Pelo menos no caso do STJ, o melhor caminho é fundamentar o recurso especial no dissídio jurisprudencial, com o devido cuidado ao citar fontes autorizadas e confrontar analiticamente os trechos das decisões divergentes. Ainda existem, felizmente, precedentes de diversos tribunais reconhecendo a possibilidade de apreciação do mérito de autuações realizadas pelos PROCONs. Até quando, talvez dependa da postura das empresas multadas. Se pretendermos preservar o direito de gerir o próprio negócio dentro dos limites da lei, será imprescindível que a discussão seja levada ao mais alto nível técnico. Princípios, leis e precedentes deverão ser aplicados em todas as suas possibilidades. Essas decisões absurdas são os bárbaros no portão. Suas intenções podem lhes parecer as melhores, mas a civilização morre pelas bordas.

# NewFitness

FITNESS GROUP

Há mais de 17 anos trabalhando com as melhores marcas do Mercado Fitness Mundial, GARANTIA DE 100% em todos os equipamentos remanufaturados, toda a linha de peso livre, acessórios e a confiança de um pós-venda eficiente e maior estoque de peças do mercado. Com a NEW FITNESS você tem uma academia com a melhor infraestrutura do mercado com um menor investimento. [www.newfitness.com.br](http://www.newfitness.com.br)

Quer investir em equipamentos de qualidade e soluções ideais para sua necessidade? Conheça a NEW FITNESS STORE [www.newfitnessstore.com.br](http://www.newfitnessstore.com.br)



Tel: 11 4051-1080 | [vendas@newfitness.com.br](mailto:vendas@newfitness.com.br) |  [newfitnessbr](https://www.instagram.com/newfitnessbr)

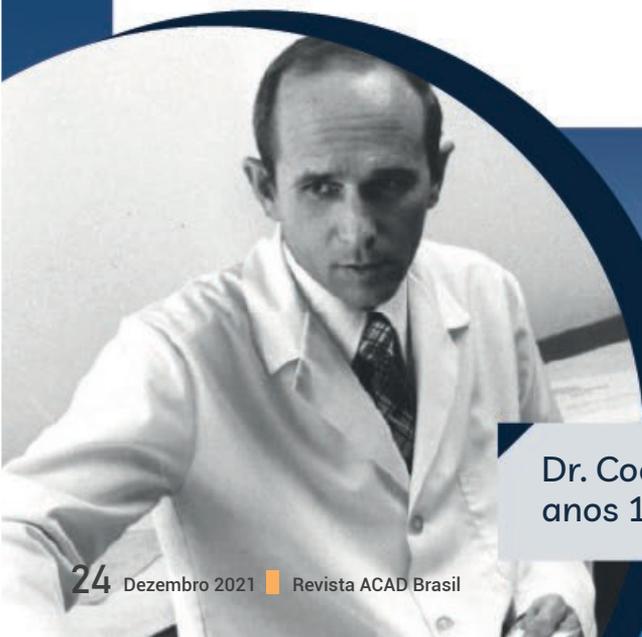
# Kenneth Cooper

O “pai” da aeróbica completa 90 anos em plena forma



Durante décadas, a expressão “fazer um *cooper*” era sinônimo de estilo de vida saudável. Aos 90 anos, Kenneth Cooper está em plena forma física e mental, fruto de uma vida na qual pratica o que sempre pregou. Em 1968, publicou *Aeróbica*, um livro inovador que ajudou a lançar o movimento “Exercício é medicina”. Embora hoje a mensagem de Cooper seja um conselho médico convencional, na época se exercitar para fortalecer a saúde cardiovascular e ajudar a prevenir doenças crônicas foi considerado ousado. Em 1970, Cooper fundou o Cooper Aeróbica Center, especializado em medicina preventiva. São 30 hectares com academia, spa, clínica, hotel, instituto de pesquisa, piscinas e trilhas ao ar livre. Hoje, Cooper é um ícone global para os milhões que seguiram seu conselho: “Get Cooperized”.

*(Entrevista publicada na CBI, revista da IHRSA).*



Dr. Cooper no início dos anos 1970

A black and white photograph showing a doctor in a white lab coat, Dr. Cooper, standing next to a patient who is shirtless and wearing a military-style cap. The patient is on a treadmill. Dr. Cooper is adjusting the machine. Another man in a white lab coat is standing nearby, observing the procedure. The setting appears to be a clinical or laboratory environment.

Dr. Cooper fazendo um teste de estresse em um paciente, 1978

A black and white photograph of a stress test in progress. A patient is seated on a treadmill, wearing a harness and having several electrodes attached to their chest and arm. A doctor in a white lab coat is leaning over the patient, looking at a piece of equipment. Another man in a white lab coat is standing nearby, looking at the patient. The setting is a laboratory.

Testes de estresse no Aerospace Medical Lab, 1964

A black and white photograph of Dr. Cooper running outdoors. He is wearing a white t-shirt with the word "AEROBICS" and a logo, and dark shorts. He is running on a paved path with a brick building in the background.

Dr. Cooper correndo no Cooper Fitness Center, anos 80

## **Você fez 90 anos em 4 de março de 2021. Como você está se sentindo?**

Até aqui, tudo bem. Ainda me exercitando, vendo pacientes e curtindo a vida. Estou tentando dar um exemplo para meus pacientes e leitores dos meus livros.

## **Você acha que depois da pandemia, as pessoas estão mais interessadas em sua pesquisa?**

Eu acho que houve um aumento constante, particularmente no número de corredores. Em 1968, quando o livro *Aeróbica* foi publicado, tínhamos cerca de 100 mil corredores, menos de 28% dos americanos estavam se exercitando regularmente. Esse número saltou para 56 milhões de pessoas, em 2018. As pessoas pensavam que a aeróbica seria uma moda passageira, mas criamos um novo campo de exercício como medicina.

## **O Cooper Aeróbica Center foi fundado há 51 anos. Qual o segredo do sucesso?**

Uma forte crença. Eu sinto que é uma razão pela qual eu tenho sido bem-sucedido indo do marco zero, em 1970, para hoje ter mais de 600 empregos gerados. Além disso, provamos que é mais eficaz prevenir doenças do que encontrar uma cura. As pessoas já sabem do que precisam e nós fornecemos um serviço que lhes dá os resultados que elas querem.

## **Como motivar as pessoas e levá-las a um comportamento saudável?**

Os dados impulsionam as decisões. Quando um paciente vem à clínica, seus dados são armazenados no instituto de pesquisa e assim, podemos mostrar-lhe qual é o seu nível de aptidão, para que saibam onde estão. Nosso objetivo é prevenir doenças — cardíacas e câncer, em particular — e se não podemos preveni-las, tentamos diagnosticá-las mais cedo. Publicamos mais de 600 artigos que comprovam o valor do exercício como medicina. Então, temos trabalhado nos dois campos da medicina preventiva: fisiologia do exercício e treinamento fitness. Ambos foram bem-sucedidos, pois reunimos dados que foram reconhecidos em todo o mundo.

## **O que significa “Get Cooperized”?**

Para “Get Cooperized”, você precisa dessas oito coisas: (1) peso adequado, com limite de índice de massa corporal (IMC) em 25; (2) nutrição saudável com pelo menos cinco a 10 porções de frutas e hortaliças todos os dias; (3) suplementação adequada; (4) não fazer uso de cigarros; (5) limitar o álcool; (6) gerenciar o estresse; (7) fazer pelo menos 30 minutos de exercício na maioria dos dias por semana; (8) fazer regularmente um exame físico abrangente. Sabemos que se esta filosofia for cumprida, em um curto prazo você terá um aumento na expectativa de vida em pelo menos seis anos.

## Deve ter sido uma cruzada solitária promover o “exercício como medicina” desde 1968. Quanto a saúde mudou desde então?

Quando eu estava na faculdade de Medicina, me ensinaram que a medicina preventiva não é uma especialidade médica porque não há lucro na saúde, então os médicos não são ensinados a praticar a prevenção. Mesmo na Escola de Saúde Pública de Harvard, onde passei dois anos no mestrado, não me ensinaram nada sobre fisiologia do exercício ou sobre nutrição. É por isso que eu fui pioneiro em uma nova especialidade que ainda não ganhou aceitação de alguns médicos. Já avançamos, mas ainda há muito a ser feito para sensibilizar os médicos quanto à prevenção.

## Você é a prova viva de sua filosofia. O que mais além de um estilo de vida com exercícios regulares você acredita por sua longevidade?

Sou muito forte em minhas crenças. Há 51 anos, me disseram que eu não poderia ser bem-sucedido cuidando de pessoas saudáveis na prevenção da saúde. Agora, temos uma das operações mais bem-sucedidas no mundo. A maioria dos meus colegas, 85% da minha turma da escola de Medicina, já morreu. Por que ainda estou vivo? Minha esposa de 62 anos disse: “Porque o Senhor ainda não terminou com você.” Acho que é verdade.



### a rádio completa para sua academia

- ✓ Playlists criadas por especialistas que entendem tudo sobre músicas para academias
- ✓ Playlists diferentes para cada período do dia e categorizadas por nível de energia
- ✓ Anúncios personalizados para promover os eventos e promoções da sua academia

é música e comunicação em um único serviço

experimente por 10 dias grátis

# NEW NEWS

## Giro ACAD Brasil e mundo

### ACAD Brasil afora!

O ano de 2021 foi marcado pela retomada das atividades do setor de fitness em todo o país. Nesta esteira, além do forte trabalho junto a autoridades de municípios, estados e governo federal, para garantir que as academias pudessem funcionar, a ACAD Brasil promoveu a retomada dos encontros regionais presenciais. Rio Grande do Norte, Piauí, Bahia e Rio de Janeiro reuniram empresários, gestores de academias e profissionais de Educação Física para trocar experiências, fazer networking e debater sobre estratégias de desenvolvimento do setor. Fique de olho na agenda de encontros de 2022.



24.09.2021 — Rio Grande do Norte



09.07.2021 — Bahia



24.09.21 — Piauí: 1ª Jornada CREF Integra



26.11.2021 — Rio de Janeiro: ACAD na Expo Super Show



## Conselhos de Educação Física escolhem novos dirigentes



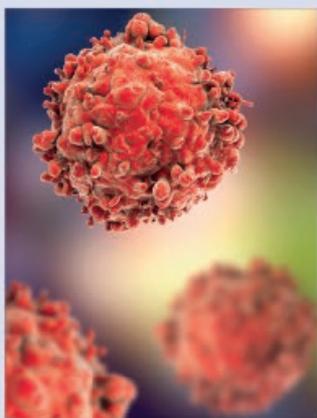
Em todo o país, o Sistema CONFEF/CREFs promoveu o processo de Eleições. Assim, em janeiro de 2022, uma nova diretoria vai assumir em cada uma das regiões nas quais os Conselhos estão estruturados. Em nome de todo o setor nacional de fitness, a ACAD Brasil parabeniza o Sistema pelo processo democrático e os novos presidentes e conselheiros, colocando-se, mais uma vez, à disposição para estreitar ainda mais o relacionamento e a parceria entre a Associação e os Conselhos.

## STF derruba lei de venda de remédios para emagrecer



Em outubro, o Supremo Tribunal Federal derrubou a lei sancionada em 2017 que permitia a produção, comercialização e consumo de quatro medicamentos para emagrecimento: sibutramina, anfepramona, femproporex e mazindol, drogas anfetamínicas que estimulam a atividade do sistema nervoso central. Os ministros do STF citaram que outros países proíbem as substâncias, por potenciais danos à saúde, e que há formas mais saudáveis de emagrecimento, com alimentação adequada e prática regular de atividade física.

## Pesquisa: exercício impede o crescimento do câncer



O exercício tem sido destacado como um recurso crucial na batalha dos pacientes com câncer. Uma pesquisa da Edith Cowan University, na Austrália, descobriu que as miocinas (proteínas secretadas no sangue durante a atividade física) podem suprimir o crescimento das células cancerosas e desencadear mecanismos que as destroem. Robert Newton, supervisor da pesquisa, disse que os resultados explicam o porquê de o câncer progredir mais lentamente em pacientes que se exercitam. "Essa é uma descoberta substancial, indicando que a atividade física cria um ambiente supressor do câncer no corpo." *Para ler a pesquisa na íntegra, clique aqui.*



## Rede mundial de academias recupera 97% dos alunos



A rede Planet Fitness, com 2.193 academias em cinco países, anunciou que mais de 15 milhões de pessoas estão de volta às academias do grupo, o que representa 97% das fases de alta frequência. A empresa registrou um aumento de R\$ 46,4% na receita do último trimestre, quando comparado com o mesmo período de 2020. “Estamos saindo da pandemia e alcançamos o maior crescimento líquido sequencial de clientes de qualquer terceiro trimestre na história da empresa, bem como a maior receita de segmento de franquia já registrada”, disse Chris Rondeau, CEO da rede.

## Reino Unido: academias são ambientes seguros



Novos dados do Ukactive Research Institute mostram que para cada 100 mil visitas em academias apenas uma pessoa apresentou teste positivo para Covid-19. Mais de 1.500 academias foram analisadas (entre abril e agosto de 2021) e os pesquisadores estudaram uma amostra de 77 milhões de visitas de clientes.

Huw Edwards, CEO da Ukactive, disse: “Apesar dos desafios enfrentados, um dos sucessos do nosso setor tem sido a dedicação a altos padrões de segurança e cuidados para clientes e funcionários. Tem sido animador ver as pessoas voltando à academia!”

## Estudo: inatividade física X gravidade de Covid-19



Um levantamento da Unesp para a *Frontiers in Endocrinology* aponta uma queda de 35% no nível de atividade física e aumento de 28,6% nos comportamentos sedentários, durante a pandemia. É um fato: o mundo está mais inativo. Nesta esteira, um estudo publicado em 2021 pelo *British Journal of Sports Medicine* comparou as taxas de hospitalização, admissões em UTIs e mortalidade para pacientes com Covid-19 em três grupos: aqueles completamente inativos, os que realizavam alguma atividade física e aqueles que cumpriam as diretrizes da OMS para atividade física. Neste estudo ficou clara a relação entre inatividade física e gravidade da Covid-19.

A large circular graphic with a white border. Inside the circle is a blue background with several white stars. The text "Associado ACAD Brasil é membro IHRSA" is written in white. To the left of the circle are horizontal red and white stripes, and to the right are horizontal green and yellow stripes.

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 call-to-action with a blue border and a drop shadow.

**Ainda  
não faz  
parte?**

Informações:

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

[www.acadbrasil.com.br](http://www.acadbrasil.com.br)



# **HIFT** a evolução no treinamento funcional

*Funcional de alta intensidade está se redefinindo e ganhando ainda mais popularidade entre consumidores.*

Há alguns anos, um fenômeno de programa chamado treino funcional de alta intensidade – HIFT (na sigla em inglês) começou a ganhar destaque em publicações de pesquisa e ciências, incluindo NeuroMolecular Medicine, International Journal of Exercise Science, Frontiers in Physiology, European Journal of Cancer e muitas outras. Os periódicos mapearam os impactos benéficos deste treino sobre casos de obesidade, reabilitação cardíaca, recuperação muscular, aptidão cardiorrespiratória em pacientes com câncer e várias outras condições, bem como uma variedade de recompensas na área do fitness.

O treinamento funcional manteve-se como tendência, ocupando o 14º lugar no American College of Sports Medicine's (ACSM) "Worldwide Survey of Fitness Trends for 2021" e tem sido uma constante na lista da ACSM há mais de uma década. Dada a popularidade, faz sentido que o treinamento funcional evolua.

O HIFT envolve a combinação de treinamento aeróbico e de resistência dentro de um único treino. É semelhante ao treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) e ambos são caracterizados por repetidas rodadas de atividade de intensidade alta (ou vigorosa), intercaladas com períodos de descanso. A inclusão dos exercícios de resistência é o que torna o HIFT único. E várias academias estão apostando em uma programação exclusivamente com essa modalidade.

## *HIFT versus HIIT*

Muitos especialistas da indústria fitness fazem comparações entre HIIT e HIFT. Ambos os treinos envolvem pequenos “tiros” de trabalho e descanso, tornando-as uma ótima maneira de queimar calorias em um curto período. No entanto, os movimentos do HIIT utilizam pouca ou nenhuma carga adicional e incorporam movimentos rápidos e de alto impacto, como o salto. Embora o HIFT ainda seja de alta intensidade, os movimentos são funcionais projetados para fortalecer os músculos e o sistema cardiovascular ao mesmo tempo, inspirado nos movimentos que fazemos todos os dias.

O HIIT também pode incluir rodadas de atividade que variam de 30 a 90 segundos de trabalho com descanso. HIIT geralmente é usado para exercícios unimodal, o que significa um tipo de exercício aeróbico, como correr, andar de bicicleta, remar ou repetir movimentos de peso corporal por um determinado período. Já o HIFT é realizado usando múltiplos movimentos funcionais ou exercícios multimodais sem descanso definido, mas ainda trabalhando em alta intensidade. Movimentos funcionais imitam os padrões daqueles realizados nas atividades cotidianas. Os treinos HIFT contêm agachamentos carregados, elevadores, balanços, levantamento com halteres, saltos de caixa, flexões com saltos e muito mais.

Os modos diferem, assim como os intervalos. A seguir, dois exemplos de treinos diferentes feitos em um esforço total de alta intensidade, usando cargas submáximas.

— Prioridade da tarefa: duas rodadas de 30 balanços de kettlebell (bola de ferro com uma alça), 20 levantadas e puxadas com halteres e 10 burpees (Flexão-burpee é um exercício corporal de flexão com salto utilizado em treinamento de força e exercício aeróbico. Foi assim nomeado na década de 1930 pelo fisiologista Royal H. Burpee, que desenvolveu o teste).

— Prioridade de tempo: seis minutos e quantas rodadas forem possíveis de 15 balanços de kettlebell, 10 levantadas e puxadas com halteres e 5 burpees.



Os treinos geralmente ocorrem em grupo e têm três componentes: (1) aquecimento dinâmico, como corrida ou bicicleta, seguido de alongamento e movimento para mobilidade; (2) uma porção de força e mais um exercício do dia; (3) e um resfriamento (uma pausa). O HIFT difere de outros programas de grupo, pois usa cargas mais pesadas e movimentos mais complexos. Isso também permite mais foco na sobrecarga progressiva e na definição de metas de curto e longo prazo. Por essa razão, as aulas são tipicamente menores, a fim de permitir aos alunos mais atenção do treinador. Naturalmente, isso leva a um forte senso de comunidade dentro e fora da academia.

## *Equipamentos e necessidades de espaço*

Em termos de equipamentos de base para um programa HIFT, recomenda-se uma grande variedade de peças para oferecer diversos níveis de condicionamento físico. *Kettlebells*, halteres, correias de suspensão, bolas, remadores e trenós de peso. Paredes de treinamento e pontes suspensas também são complementos de linha de base para qualquer ambiente HIFT.

Como por definição, um exercício HIIT é apenas uma modalidade, geralmente máquinas simples, como esteira, remador e bicicleta ocupam o espaço. Para o treino HIFT, como várias modalidades podem ser utilizadas, reservar um espaço do piso para acomodar movimentos de peso corporal também é importante. A quantidade de pessoas que você quer em uma classe determinará suas necessidades espaciais também.

Os espaços HIFT incorporariam estações para treinamento de força, bem como modalidades cardio, que são tipicamente autoalimentadas. O treinamento HIIT pode ser realizado no piso cardio principal com equipagem alimentada ou no espaço HIFT. Como em qualquer ambiente de treinamento orientado ao movimento, os planejamentos espaciais são fundamentais. Não se esqueça do fator divertido em criar espaço que seja ao mesmo tempo convidativo e envolvente.



## Dicas de especialistas para criar um programa HIFT vencedor

# HIFT

### Treinamento de conhecimento e variedade são fundamentais

“Do ponto de vista técnico, foque no desenvolvimento de uma programação que incorpore exercícios com múltiplos horários definidos ou repetições, com uma variedade de funcionais. Variedade e inovação nos treinos são fundamentais. No entanto, o sucesso é mais do que apenas o lado técnico. Também é importante que as academias tenham treinadores dedicados e experientes que não só motivem os clientes para os treinos, mas que possam incentivar seu progresso. Muitas vezes o treinamento da equipe é negligenciado, mas vale lembrar que o senso de comunidade constrói uma rede conectada e uma base leal de clientes.”



Scott Thompson  
Diretor de atletismo  
da F45 Training

### Seja eficiente, mas não exagere

“Kettlebells e halteres são mais eficientes em termos de espaço e mais fáceis de usar do que barras. Assault bikes (bicicletas de crossfit), skiargs (simulador de treino com esqui) e remadores são de baixo impacto para as articulações e mais eficientes em termos de espaço em comparação com esteiras. Ter um espaço totalmente aberto, sem colunas no meio do piso é fundamental. Quando se trata de programação, mantenha simples, você não precisa reinventar exercícios. A repetição é fundamental e é como as pessoas vão ficar mais fortes e se mover melhor. Não tente esgotar uma parte do corpo; certifique-se de que os exercícios complementam uns aos outros. Teste seu programa.”



Eric Salvador  
Treinador chefe da  
Fhitting Room

### Considere cuidadosamente sua apresentação

“Há duas estratégias quando se trata de HIFT. Em uma, o gestor monta a área de treinamento no meio da academia. A ação da turma pode energizar os demais clientes e criar um ambiente positivo e motivador para todos. Após semanas assistindo a uma aula de HIFT, um cliente pode ser inspirado a tentar uma aula, gostar e aderir ao plano. A outra estratégia é colocar a classe em uma área exclusiva, garantindo uma sensação VIP. Como essas aulas tendem a ser barulhentas, é bom manter o HIFT separado para que outros clientes não se distraiam ou se irriem com a ação. A decisão dependerá do tipo de clientela de cada academia.”



Randy Leopando  
Gerente de treinamento e educação  
da True Fitness



**Matt Genes**  
Fundador e CEO  
da Fit Factory

## As três maneiras de construir seu programa

“Existem três formas de construir o programa: (1) seguir uma divisão de grupo muscular; (2) focar na progressão de um movimento específico; (3) treinamento de corpo inteiro. Estilos de treinamento corporal completos funcionam para treinos em grupo, como as classes HIFT e HIIT. Utilizá-los permite que os alunos entrem em qualquer momento da semana e quantas vezes quiserem. Cada aula deve incluir movimentos cardiovasculares e de força.”

## Crie uma marca única

“Não copie, crie. Ouse ser diferente, mesmo que a concorrência seja bem-sucedida. Trata-se de entregar qualidade tanto na programação quanto em cada toque da sua academia. Os clientes notam suas escolhas de piso, o refinamento dos equipamentos e até mesmo a escolha de cores. Construa sua marca, ainda que o espaço de treinamento e programa seja orientado por resultados que as pessoas esperam.”



**Andrew Gavigan**  
Diretor de educação  
da Aktiv Solutions



**Rebecca Cofod**  
Diretora de soluções  
de Treinamento  
Funcional da Matrix

## Design com um plano sólido

“Ao planejar o espaço e as necessidades dos equipamentos, os gestores devem responder às seguintes perguntas: quem é seu público (demografia)? Qual é o objetivo da programação? Quanto espaço você tem que utilizar para esse fim? Quantas pessoas você quer acomodar em cada turma? Como o espaço será usado fora do tempo de aula? Com base nas respostas a essas perguntas, você pode criar o espaço e programa HIFT perfeitos.”

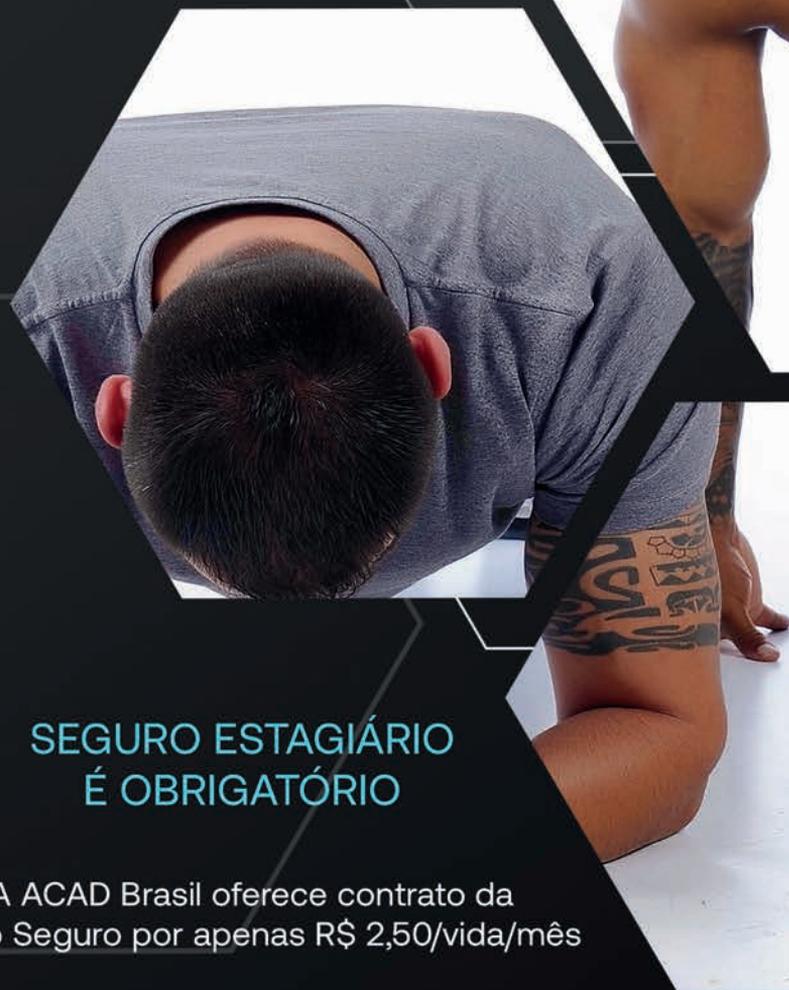
## Seja estratégico com o espaço

“As considerações do espaço para o HIFT são determinadas pela variedade de modalidades. Em vez de um espaço com uma máquina para cada aluno, você precisará de uma série de estações de exercícios. Pode-se diminuir o número de estações usando um formato de circuito, no qual as pessoas progridem através da mesma série de exercícios, mas começam em lugares diferentes da série. Um grande espaço aberto seria ideal.”



**Cady Hart-Pettersen**  
Líder de treinamento  
da Concept2

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



# RECONHECIMENTO!

ACAD Brasil agradece as empresas que continuaram apoiando as academias, mesmo durante a maior crise mundial do setor.



Prestes a começar o ano de 2022, neste momento especialmente positivo no qual a sociedade caminha rumo à normalização das atividades, a ACAD Brasil não poderia deixar de reconhecer o apoio irrestrito das empresas que entenderam a importância de proteger o mercado e acreditaram no trabalho da Associação, contribuindo para manter suas atividades.

“Mesmo nos momentos de maior crise, essas empresas continuaram nos apoiando – financeira e institucionalmente. Esse apoio foi fundamental para que a Associação pudesse não só manter, como intensificar as ações necessárias para defender e proteger as academias de todo o país. Em nome do setor nacional do fitness, das mais de 30 mil academias do país, a diretoria agradece a cada um dos nossos patrocinadores e parceiros”, disse Ailton Mendes, presidente da ACAD Brasil.

“Nossa empresa manteve e mantém o apoio ao setor, pois entendemos que a pandemia quebrou toda a cadeia de negócios, dificultando o controle de custos e compromissos existentes. Uma parceria sólida se mostra em momentos difíceis

e não nos de *boom* mercadológico. Como diz o ditado, ‘amigo é aquele que te arranca espinhos e não aquele que te joga rosas’. Apoiar uma entidade como a ACAD Brasil é entender as necessidades de nossos clientes, assim como avaliar as tendências do mercado local. Por sermos uma empresa Global, entendemos que cada país possui a sua cultura e suas tendências.”

Reginaldo Recchia, Manager Director

**MATRIX**



“Desde o início da pandemia, nossa prioridade foi manter nossos colaboradores, e manter nossos parceiros para oferta dos nossos serviços na TotalPass. Não tivemos demissões. E não diminuimos os repasses das academias, mas garantimos uma receita mínima média, como se fosse um auxílio para colaborar em contas básicas da academia. Nós sentimos a dor de nossos parceiros e estivemos sempre apoiando e contribuindo como foi possível. Nosso compromisso é de parceria, flexibilidade e longo prazo. Para nós é um privilégio ser parceiro ACAD. Confiamos muito na Associação e é

mais uma forma de nos aproximarmos do setor. Queremos ouvir e contribuir no que for possível. A TotalPass é uma agregadora que se preocupa com seus parceiros, desde a precificação ao contato com cliente no dia a dia. E com a ACAD ao nosso lado, temos sempre oportunidades de aproximação e escuta ativa do segmento.



Isabelle Araujo, Diretora de Operações

**TOTALPASS**

“Ter uma rede de parceiros forte e que continua crescendo no Brasil, mostra que o ecossistema do Gympass traz benefícios para os milhares de parceiros que estão conosco desde antes da pandemia e para os novos que nos procuraram, durante a crise. O investimento no mercado local continuará tendo prioridade, para que cada vez mais empresas invistam em saúde e bem-estar de seus funcionários e que o setor fitness tenha cada vez mais novos usuários. Buscar novos formatos, melhorar nosso produto e aprimorar o nosso modelo de negócio junto a entidades continua sendo fundamental para que possamos fazer mudanças assertivas e tornar cada vez mais o nosso ecossistema saudável. A ACAD Brasil foi fundamental no início da operação do Gympass em 2012 e continua sendo importante para o nosso desenvolvimento, pois ainda há bastante espaço para o crescimento do segmento

no país. Ainda há bastante espaço para colaboração entre ACAD Brasil e Gympass e que juntos podem potencializar o crescimento do mercado, trazendo mais educação e conteúdo para os donos de academia e convertendo mais colaboradores inativos em usuários praticantes de atividade física.”



Samir Zetun,  
Vice-presidente Global de Parcerias

**Gympass**

"Para a Total Health, como uma empresa 100% nacional, é de extrema importância estar dentro do ecossistema fitness do Brasil. Assim como todos os empreendedores do setor, nossa empresa também acredita, investe e gera empregos no país. Manter

o fitness nacional forte é uma tarefa de todos nós! A ACAD é um elo essencial nesta corrente. Sua atuação em prol das academias é imprescindível, sendo pela assessoria jurídica que presta ao associado, passando pela troca de experiências com o setor e os materiais informativos que disponibiliza."



Murilo Caruso Boarini,  
Analista de Marketing



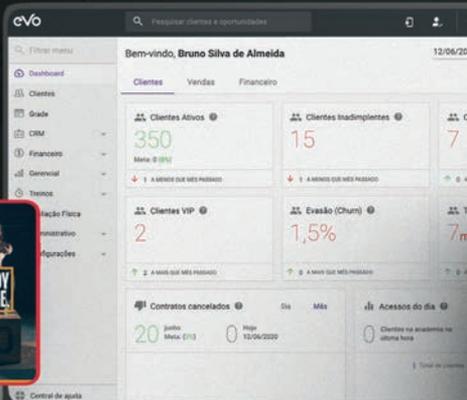
### PATROCINADORES GOLD

**MATRIX** **Gympass**



**Aumente sua  
PERFORMANCE  
com o software  
mais INOVADOR  
do mercado**

Tá na hora de você se juntar ao sistema que não para de trazer novidades para potencializar seus resultados!  
**Conheça as ações testadas e aprovadas por quem já se recuperou.**



**clique aqui  
e saiba mais**



ENTRE EM CONTATO PELO WHATSAPP +55 (11) 3230-3548

# ACAD & Getnet

Sua melhor opção de vendas!  
É mais que benefício, é vantagem  
de mercado!



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

## Taxas incríveis!

**0,85%** - Débito

**1,50%** - Crédito à vista

**1,75%** - Parcelado 2-6x

**1,78%** - Parcelado 7-12x

**1,50%** - Pagamento recorrente

**Aluguel de máquinas 100% off**



**getnet**

*Simule as taxas!*

O pagamento recorrente via e-commerce terá uma mensalidade na Getnet, no pacote básico de R\$100,00 para habilitação. **ATENTE-SE A RENOVAÇÃO DO SEU TERMO COM GETNET, para não perder o benefício.**

**Ainda não utiliza os Benefícios?**  
**Entre em contato e informe-se:**

✉ [atendimento@acadbrasil.com.br](mailto:atendimento@acadbrasil.com.br)

☎ (21) 2493-0101 / (21) 96445-5939

**ACAD**  
BRASIL



## PATROCINADOR GOLD

**MATRIX**

br.matrixfitness.com

**Gympass**

gympass.com



totalhealth.com.br

**movement**

movement.com.br



totalpass.com.br

## PATROCINADOR SILVER

**NewFitness**  
FITNESS GROUP

## PATROCINADOR BRONZE

**eVo**

w12.com.br



casadofitness.com.br



www.equipaacademia.com.br



www.naradio.com.br/site



hub.ihrsa.org/ihrsa-brasil



fitnessbrasil.com.br

## MEMBROS



**ESTÁ ESPERANDO O QUE PRA ALAVANCAR SUA CARREIRA?**

**CURSO DE CAPACITAÇÃO EM FITNESS AQUÁTICO**

**METODOLOGIA AQUAFITNESS TRAINING**

**COM VERA GONÇALVES**  
(MAIS DE 30 ANOS DE EXPERIÊNCIA NA ÁREA)

**FLOTY**  
EQUIPAMENTO & SAÚDE

**AQUAFITNESS TRAINING**

COMPRA PELA

**hotmart**  
10X R\$64,00

**SCHOOL**  
ADMINISTRAÇÃO & COMÉRCIO

www.floty.com.br

# FACE SHIELD

**CUIDADO E PROTEÇÃO NA MEDIDA CERTA**

- Várias opções de **cores**
- Exclusivo **elástico para ajustes**
- **Fácil higienização**
- **Conforto** para o uso prolongado

Entre em contato para saber mais detalhes: **(14) 99665-7734 / 3407-1205**

**PPA Care** Uma empresa do **PPA** @ppa.care

# DESAFIO

ESCOLHA DOS CAMPEÕES



**Kybaloa**

# GESTÃO SIMPLES E FOCADA NA LUCRATIVIDADE: CONHEÇA O SISTEMA PACTO.

**pacto** sistemapacto.com.br

**VENHA FAZER PARTE DA  
MAIOR REDE CREDENCIADA  
DE ENSINO DE NATAÇÃO DA  
AMÉRICA LATINA**

**MÉTODO PEDAGÓGICO EXCLUSIVO  
ATENDIMENTO PERSONALIZADO  
TREINAMENTO PROFISSIONAL  
PLATAFORMA DIGITAL  
MARKETING  
E MUITO MAIS!**

**METODOLOGIA GUSTAVO BORGES**  
WWW.METODOLOGIAGB.COM.BR  
(11) 5051-8009

METODOLOGIA  
**GUSTAVO  
BORGES**



**TEMOS TUDO QUE VOCÊ PRECISA PARA  
SUA ACADEMIA**  
SHOPPINGDASACADEMIAS.COM.BR

**FENIX**

(11) 4702-0823 | (11) 99320-0379 | (11) 97361-2175



**Garanta benefícios  
para a sua Academia!**

**Conheça todos  
os Benefícios!**

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

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

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

# Gympass

**Aumente o faturamento da sua academia** com a maior plataforma de atividade física e bem-estar do mundo.

Milhares de usuários corporativos



Benefícios exclusivos

Acesse e torne-se parceiro gratuitamente



**Gympass**