

iscte

INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

Atividade Física em Confinamento: A Adaptação de Profissionais ao Ambiente Digital

Pedro Miguel Fernandes Espadinha

Mestrado em Comunicação, Cultura e Tecnologias da Informação

Orientador:

Doutora Rita Espanha, Professora Auxiliar com Agregação

ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa

Novembro, 2022



SOCIOLOGIA
E POLÍTICAS PÚBLICAS

Departamento de Sociologia

**Atividade Física em Confinamento: A Adaptação de Profissionais
ao Ambiente Digital**

Pedro Miguel Fernandes Espadinha

Mestrado em Comunicação, Cultura e Tecnologias da Informação

Orientador:

Doutora Rita Espanha, Professora Auxiliar com Agregação

ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa

Novembro, 2022

Agradecimentos

Durante este percurso de dois anos, marcado por altos e baixos, não posso deixar de agradecer a quem me acompanhou e ajudou, contribuindo assim também para que este projeto se realizasse.

Em primeiro lugar agradecer à professora Rita Espanha que aceitou prontamente em ser a minha orientadora, mostrando sempre dedicação e a maior das disponibilidades para me aconselhar e guiar durante a elaboração desta dissertação, mesmo durante as fases de maior dificuldade, e contribuiu para a conclusão deste trabalho.

Agradecer ainda, não só aos meus colegas e professores que fizeram parte deste percurso académico e que foram também um elemento importante, mas também às pessoas que aceitaram colaborar diretamente e participar no estudo desenvolvido, que serviu de alicerce para a realização desta dissertação.

Ao meu local de profissão que me concedeu sempre a flexibilidade necessária para que me pudesse focar nos meus estudos e permitiu equilibrar a minha vida profissional e académica, a todos os meus responsáveis e equipa, que trabalha comigo diariamente.

E por último mas não menos importante, à minha família, aos meus pais que me acompanharam e continuam a acompanhar sempre de forma incondicional, à minha irmã que apesar de longe será sempre um apoio presente, e aos meus amigos mais próximos que continuam comigo ao longo dos anos, pois este trabalho e a dedicação por detrás do mesmo também é deles.

Resumo

Ao longo dos últimos anos tem-se notabilizado o constante crescimento da área do *fitness* e do desporto em geral, crescimento esse que pode ser atribuído, não apenas ao investimento que tem sido realizado em vários setores e a nível da formação de profissionais, de infraestruturas e campanhas de sensibilização, mas também a um aumento acentuado da consciencialização por parte da população em geral, relativamente à prática de exercício físico e dos seus benefícios, quer a nível físico quer a nível mental, e do seu contributo generalizado para uma melhor qualidade de vida. Contudo, os números divulgados recentemente, relativos à prática de exercício, permanecem baixos e, de certo modo, preocupantes, principalmente no que diz respeito ao nosso país onde a taxa de sedentarismo e inatividade física se evidenciam de forma negativa, estatísticas agravadas pelo surto da Covid-19 que abalou o mundo durante os últimos dois anos. Neste âmbito, surgiu a necessidade de combater o isolamento social e de prevenir a exponenciação destes dados, o que se traduziu na migração dos profissionais qualificados para um ambiente digital, para que pudessem acompanhar os seus clientes e alunos, de forma a que permanecessem ativos em casa durante o período de confinamento e mesmo durante os meses que se seguiram.

O objetivo deste estudo passa então por perceber se a adaptação destes profissionais durante esta fase foi bem sucedida, através da utilização de diferentes plataformas online e ferramentas digitais, fazendo também uma interpretação dos índices de adesão por parte da população às alternativas introduzidas, nomeadamente ao treino online, através da análise de bibliografia relevante e da interpretação de comportamentos e perceções mediante a realização de entrevistas a profissionais selecionados.

Palavras-Chave: Comunicação; Comunicação Mediada; Digital; Covid-19; Pandemia; Confinamento; Exercício Físico; Saúde

Abstract

Over the last few years, fitness and sports in general have been growing at a notorious rate, a growth that can be associated with the investment that has been made, not only in terms of professional formation, the development of infrastructures and the creation of campaigns and initiatives that promote sports practice but also due to the growing awareness among the population in general towards exercise, its benefits at a physical and mental level and its overall contribution towards a healthier lifestyle. However, the latest data divulged, relative to physical exercise, remain low and a matter for concern, especially in our country where the sedentarism and inactivity rates stand out, stats that have been aggravated due to the Covid-19 pandemic that affected the world during the last two years. With this in mind, the need to counter the social distance and prevent the aggravation of these numbers led to the migration of qualified professionals towards a digital environment, so that they were able to keep in touch with their clients and incentivize them to remain physically active at home during the confinement period and the even during the months that followed.

So, the main objective of this study is to understand if the adaptation of these professionals during this period was successful, by using multiple online platforms and digital tools, and also interpret the population's motivations towards the use of these tools, especially online training, through the analysis of different studies and papers and the application of interviews to selected professionals.

Keywords: Communication; Mediated Communication; Digital; Covid-19; Pandemic; Confinement; Physical Exercise; Health

Índice Geral

1. Introdução e Definição da Problemática	1
2. Contextualização	5
2.1. Covid-19 e o Primeiro Confinamento Obrigatório em Portugal	5
2.2. Comunicação Mediada em Confinamento	6
2.3. <i>Apps</i> e Redes Sociais: o Papel da Tecnologia na Vida Moderna	7
3. A Importância da Atividade Física na Sociedade Moderna	11
3.1. Vantagens e Benefícios	11
3.2. Atividade Física Durante o Confinamento	13
4. Opções Metodológicas	17
4.1. Análise de Entrevistas	18
5. Considerações Finais	31
Referências Bibliográficas	37
Anexos	39

Índice de Figuras

Figura 2.3.1. – Percentagem da população mundial com acesso à Internet, entre 2005 e 2021	7
Figura 2.3.2. – Download de <i>apps</i> de <i>fitness</i> e saúde a nível global, desde o primeiro trimestre de 2019 até ao primeiro trimestre de 2020 (em milhões)	9
Figura 2.3.3. – Número de utilizadores de <i>apps</i> de <i>fitness</i> e de saúde nos EUA, entre 2018 e 2022 (em milhões)	10
Figura 3.1.1. – Classes de índice de massa corporal, em % da população adulta	12
Figura 3.1.2. – Percentagem da população que pratica exercício físico com regularidade, referente a cada país da União Europeia	12
Figura 5.1. – Evolução do setor do desporto, a nível económico e de empregabilidade (dados referentes a 2019)	31

Índice de Quadros

Quadro 4.1.1. – Principais questões levantadas a cada um dos entrevistados	19
Quadro 4.1.2. – Respostas à questão: “Considera-se ativo online?”	20
Quadro 4.1.3. – Respostas à questão: “Adaptou-se facilmente à vertente online?”	22
Quadro 4.1.4. – Respostas à questão: “Considera que o online pode ser uma ferramenta útil para o aumento da prática de atividade física?”	24
Quadro 4.1.5. – Respostas à questão: “Considera que a transmissão de treinos online por parte de não profissionais contribuiu para o aumento da prática de exercício físico?”	28
Quadro 4.1.6. – Respostas à questão: “Considera que houve um aumento da atividade física durante o período de pandemia ?”	29

1. Introdução e Definição da Problemática

Apesar da prática recorrente de exercício físico ser genericamente aceite como uma componente importante para a manutenção da saúde física, mental e do bem-estar em geral, a percentagem de portugueses que pratica algum tipo de atividade física com regularidade tem permanecido baixa ao longo dos últimos anos. De acordo com os dados mais recentemente divulgados pela Direção-Geral da Saúde (DGS) no dia 6 de abril de 2021, publicados no relatório anual do Programa Nacional para a Promoção de Atividade Física (PNPAF), 65% da população portuguesa¹ afirmou não praticar qualquer forma de exercício físico (Lusa, 2021, 6 de abril), uma estatística potencialmente agravada pelo contexto pandémico que continua a exibir repercussões em Portugal e no resto do mundo.

Do mesmo modo, a área do fitness, em concreto, apresentou decréscimos significativos no que diz respeito à manutenção de ginásios e espaços próprios para a prática de exercício físico, bem como no número de utilizadores. Segundo o mais recente Barómetro do Fitness em Portugal, um relatório anual que possui como objetivo divulgar indicadores que caracterizem a evolução do setor, “o impacto da pandemia Covid-19 (...) afetou o Setor reduzindo substancialmente indicadores cruciais de mensuração do mercado, como o número de clubes em Portugal (-27%), o número de sócios-membros-ativos praticantes (-29%) (...)” (Pedragosa e Cardadeiro, 2021, p. 32). Por outro lado, o mesmo estudo conclui que existiu um aumento da oferta de serviços de componente digital e/ou à distância, tentando promover a prática regular de exercício físico através de aulas virtuais e acompanhamento personalizado.

Esta dissertação foca-se, portanto, na vertente dos profissionais ligados à área, nomeadamente *personal trainers*, técnicos de exercício e funcionários de *gym service* e na adaptação dos mesmos a um modelo estritamente online, em função das limitações existentes, provenientes do primeiro período de confinamento obrigatório, inerente à emergência da pandemia de Covid-19. Para além disso, é igualmente explorada a emergência e aplicação de ferramentas digitais dentro deste contexto específico e o seu impacto para com um hipotético aumento dos índices de atividade física, procurando estabelecer também uma relação entre a utilização destas plataformas e *apps* e a intervenção de profissionais na área do *fitness*.

¹ Percentagem referente a uma amostra relativa a utentes do Serviço Nacional de Saúde (SNS).

Tal como referido, os dados realçados, mediante os estudos realizados nos últimos dois anos, tornam-se preocupantes e levam à necessidade de criar, não só campanhas de alerta para os riscos associados à falta de atividade física (por exemplo, excesso de peso, sedentarismo e problemas do fórum psicológico, entre outros), como meios alternativos que incentivem as pessoas a movimentarem-se e a exercitarem-se, uma ação que ganha ainda uma maior preponderância em situação de pandemia e de confinamento obrigatório, contexto no qual se torna mais comum verificar-se um acréscimo no desenvolvimento dos riscos mencionados, bem como de situações de stress, desmotivação e depressão, resultantes do isolamento social.

Dadas as limitações existentes ao nível do contato próximo e presencial, é reconhecida a importância das ferramentas digitais na aproximação dos utilizadores enquanto instrumentos de socialização e produção independente de conteúdo próprio. Como referiram Castells e Cardoso (2006, p. 24), “o sistema de comunicação está cada vez mais digitalizado e gradualmente mais interativo (...). As sociedades têm vindo a movimentar-se de um sistema de mass media para um sistema multimédia especializado e fragmentado, em que as audiências são cada vez mais segmentadas. (...) a maleabilidade tecnológica dos novos media permite uma muito maior integração de todas as fontes de comunicação no mesmo hipertexto.”.

Sendo certo que a pandemia veio alterar certos comportamentos já padronizados ao nível da criação e manutenção de laços sociais, foi notório o aumento no número de utilizadores e a nível da frequência da utilização destas ferramentas em questão. Por exemplo, de acordo com um inquérito referente à população norte-americana, realizado nos meses de abril e maio de 2020, 41% dos inquiridos afirmou ter passado a comunicar mais através de mensagens de texto e 33% admitiu que passou a utilizar mais as redes sociais após a emergência da pandemia (Statista, 2021, 28 de abril). Já relativamente ao caso de Portugal em concreto, de acordo com um estudo divulgado em maio de 2020, por parte do IPDJ em parceria com cinco universidades portuguesas, apesar de ter sido verificado um aumento no tempo despendido na utilização de instrumentos digitais, nomeadamente do computador e do telemóvel ou tablet, face ao período de pré-isolamento social, concluiu-se que 45% dos portugueses que não praticavam qualquer forma de atividade física passaram a fazê-lo de forma regular durante o confinamento² (IPDJ, 2020, 4 de maio), sendo que seria pertinente perceber a relevância e eficácia da já referida

² Estatística referente a uma amostra de 679 adultos que integram o Sistema Nacional de Vigilância e Monitorização da Atividade Física e Desportiva, já avaliados previamente em 2019 (Fonte: https://ipdj.gov.pt/documents/20123/36310/SNVAFD_Isolamento+Social.pdf)

introdução de plataformas alternativas e da transição presencial para um formato predominantemente digital, na obtenção destes valores.

2. Contextualização

2.1. Covid-19 e o Primeiro Confinamento Obrigatório em Portugal

Atingindo níveis de propagação e infeção extremamente elevados, a onda pandémica provocada pela Covid-19 culminou em mais de 47 milhões de infetados e de mais de 1 milhão de óbitos, isto apenas até ao dia 3 de novembro de 2020 (Maillard e Zalc, 2020, p.5), conduzindo à necessidade de apresentar uma resposta eficaz e imediata por parte dos governos. Esta surgiu numa fase inicial sob a forma de restrições impostas relativas à circulação, ajuntamentos de cariz social e encerramento de estabelecimentos e serviços considerados não-essenciais ou de menor relevância em termos de prioridade.

Com o anúncio das primeiras ocorrências de COVID-19 em Portugal, a 2 de março de 2020, e com o aumento exponencial de casos em poucos dias, o governo português sentiu igualmente a necessidade de decretar uma situação de estado de emergência, implicando o encerramento e suspensão de espaços e serviços considerados secundários, a recomendação do teletrabalho e a restrição da população ao nível da circulação livre, com a introdução do dever de recolhimento domiciliário. O estado português procedeu ainda à suspensão de eventos públicos, particularmente de eventos de cariz cultural, ao encerramento de escolas e locais de ensino, bem como de recintos desportivos e estabelecimentos direcionados para a prática de exercício físico, como por exemplo ginásios.

Ao aplicar estas medidas, e ainda numa fase precoce da situação pandémica no continente europeu, de acordo com Vasco Ricoca Peixoto (*et al.*, 2020) Portugal atuou de forma célere em comparação com outros países da União Europeia, como Espanha ou Itália, de forma a mitigar os possíveis efeitos do vírus a uma escala ainda maior:

“Portugal decretou o lockdown da vida económica e social num momento em que registava 62,4 casos de COVID-19 por milhão de habitantes e praticamente não registava óbitos. A Espanha e a Itália tomaram medidas equivalentes num momento em que já registavam 123 e 122 casos por milhão de habitantes, respetivamente.” (Peixoto *et al.*, 2020).

De acordo com um estudo publicado pela Escola Nacional de Saúde Pública, da Universidade Nova de Lisboa, e com dados divulgados pelas empresas *Google* e *Apple*, a população

portuguesa reduziu “cerca de 80% as suas deslocações para “retalho e lazer” e para “parques e afins” e “transportes”.”, sendo que mesmo as deslocações relativas a “bens essenciais e farmácias” decresceram 59% (Peixoto *et al.*, 2020), demonstrando uma taxa de adesão alta dos cidadãos às medidas impostas por parte do governo.

2.2. Comunicação Mediada em Confinamento

Numa sociedade profundamente modificada e moldada pelo fenómeno da comunicação digitalmente mediada e pelas novas tecnologias, os processos de comunicação têm vindo a sofrer, ao longo dos últimos anos, um conjunto de transformações significativas, estabelecendo um espaço virtual marcado por elementos como a interatividade, a instantaneidade e a globalidade.

“Estima-se que, em janeiro do corrente ano 2021 cerca de 60% da população mundial utilizou a Internet – 4,66 mil milhões de utilizadores ativos (Johnson 2021) – dos quais, cerca de 54% são utilizadores ativos das redes sociais, um número que atinge os 4,2 mil milhões de utilizadores.” (Mouta, 2021).

A restrição física deixa de ser um obstáculo através das ferramentas digitais às quais recorremos no nosso dia-a-dia, nomeadamente as chamadas redes sociais, permitindo o estabelecimento de ligações imediatas e independentes num contexto espaciotemporal.

Num contexto pandémico, estas ferramentas de comunicação acarretam duas responsabilidades distintas. Por um lado, o seu papel de alertar para a necessidade de cumprimento de determinadas medidas recomendadas ou impostas, comportamentos e medidas higiénicas a tomar adquire uma importância acrescida na agenda política das principais figuras autoritárias, pois é da sua competência garantir a segurança dos seus cidadãos, concebendo para tal um plano pré-estabelecido que permita salvaguardar, com a máxima eficácia, as componentes sociais e económicas do país. Num caso muito específico, como é o da pandemia da COVID-19, “a influência dos media é frequentemente amplificada”, sendo que “(...) em situações de gestão de crises, o recurso a fontes de informação confiáveis é um dos fatores mais importantes do comportamento social.” (Longstaff, 2005, *apud* Ferreira, 2020, p. 12). Por outro lado, as redes sociais, as *apps* e as plataformas digitais ao constituírem uma ferramenta extremamente versátil e maleável e ao possuírem a capacidade de se tornar numa extensão do próprio indivíduo, permitem qualquer utilizador de desempenhar um papel ativo e de se tornar num produtor digital, capaz de comentar, publicar e partilhar, de forma autónoma, o seu próprio

conteúdo bem como o de outros utilizadores, utilizando uma determinada plataforma de forma colaborativa e abrangente. Esta funcionalidade ganhou então um novo protagonismo durante a pandemia provocada pela Covid-19 e pelas conseqüentes limitações impostas pelas organizações governamentais, na medida em que o espaço virtual veio ocupar o vazio deixado pela ausência de conexão social num contexto físico.

2.3. Apps e Redes Sociais: o Papel da Tecnologia na Vida Moderna

A Internet tem vindo a evoluir e a modificar-se de tal forma que a mesma, outrora vista somente como uma ferramenta de informação, é igualmente considerada atualmente como uma ferramenta social, capaz de potenciar “(...) interação, partilha de interesses e objetivos com outros membros.” (Gonçalves, 2009, p. 6). As novas tecnologias desempenham hoje um papel de tal forma fulcral que a desconexão, mesmo que momentânea, para com o mundo virtual limita seriamente a nossa capacidade de estabelecer ligações, obter informação e, no fundo, de nos integrarmos na nossa comunidade.

A percentagem de utilizadores da Internet, a nível global, é também um valor em constante crescimento, à medida que os custos se vão tornando cada vez menores, as ferramentas se vão tornando cada vez mais acessíveis e intuitivas e o avanço tecnológico dos países permite o envolvimento crescente por parte da sua população. De acordo com um estudo divulgado em janeiro de 2022 (ver fig. 2.3.1.), estima-se que o acesso online a nível global tenha alcançado, em média, os 63% no ano de 2021, um crescimento de cerca de 12% em comparação com o ano de 2019.

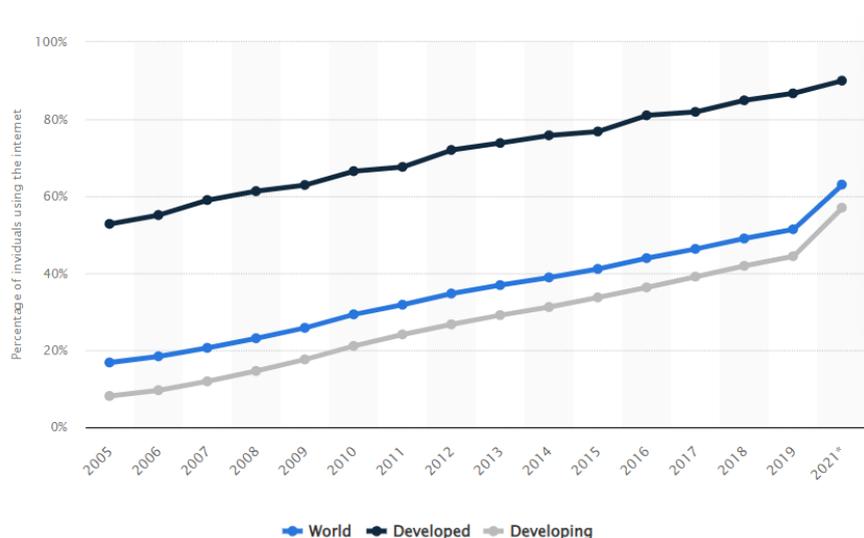


Fig. 2.3.1. Percentagem da população mundial com acesso à Internet, entre 2005 e 2021. (Fonte: Statista.com).

Do mesmo modo, a utilização da Internet em países desenvolvidos rondou os 90% nesse mesmo ano, ao passo que em países em desenvolvimento foi atingida a marca dos 57%. Dados estes que podem ser considerados notáveis, tendo em conta que em 2005 o número médio de utilizadores da Internet representava apenas 16,8% a uma escala mundial.

“(…) o mundo virtual vem alargar as possibilidades de relacionamento social iniciadas em sociedade, criando novos meios/plataformas para familiares, amigos ou conhecidos poderem interagir, e fortalecer inclusive muitas das suas relações. Por outro lado, as relações estabelecidas na rede podem também manter-se ou evoluir/fortalecerem-se mediante a organização regular de encontros *offline*, num contexto face a face, entre os cibernautas.” (Gonçalves, 2009, p. 7).

A constante e progressiva evolução tecnológica e o desenvolvimento de dispositivos móveis, como por exemplo *smartphones* e *tablets*, tem vindo a oferecer um nível superior de conforto e praticabilidade para os seus utilizadores (Angosto *et al.*, 2020), sendo que estas ferramentas ao possuírem um elevado grau de personalização e maleabilidade, adaptando-se às necessidades do utilizador, podem ser utilizadas a partir de uma multiplicidade de localizações, como em casa, no local de trabalho ou mesmo ao ar livre (Leijdekkers e Gay, 2012).

A emergência e aperfeiçoamento desta tecnologia e a expansão simultânea da Internet, bem como do acesso à mesma, veio aumentar exponencialmente o raio de alcance e as possibilidades inerentes, sendo que a Internet é também hoje uma vasta plataforma que hospeda inúmeras aplicações desenvolvidas por terceiros, em múltiplas categorias. Não obstante, a categoria de “saúde e fitness”, na *app store* da *Apple*, por exemplo, alberga ao momento milhares de aplicações já criadas e registando números de download na casa dos milhares de milhões, a uma escala global (West *et al.*, 2012), sendo visível que o interesse em relação à influência da tecnologia na prática de comportamentos saudáveis tem vindo a aumentar cada vez mais.

“Support for connection between social networking and health and fitness knowledge is limited, however, it has been suggested, more generally, that students utilize Internet resources to increase health knowledge. For instance, recent research suggests that 95% of adults aged 18-29 use the internet, 83% look for health and medical information online and 72% use social networking.” (PEW Internet and American Life Project, s.d., *apud* Bower *et al.*, 2011).³

³ Dados apurados a partir de um estudo referente a uma amostra da população dos EUA.

De acordo com um estudo referente ao primeiro trimestre do ano de 2020 (ver fig. 2.3.2), o número de *downloads* de *apps* de saúde e de fitness superou a marca dos 593 milhões, um valor considerável principalmente quando comparado com o número atingido durante o primeiro trimestre do ano anterior, neste caso cerca de 446 milhões de *downloads*, crescimento justificado em grande parte devido à pandemia da Covid-19 (Statista, 2021, 6 de julho).

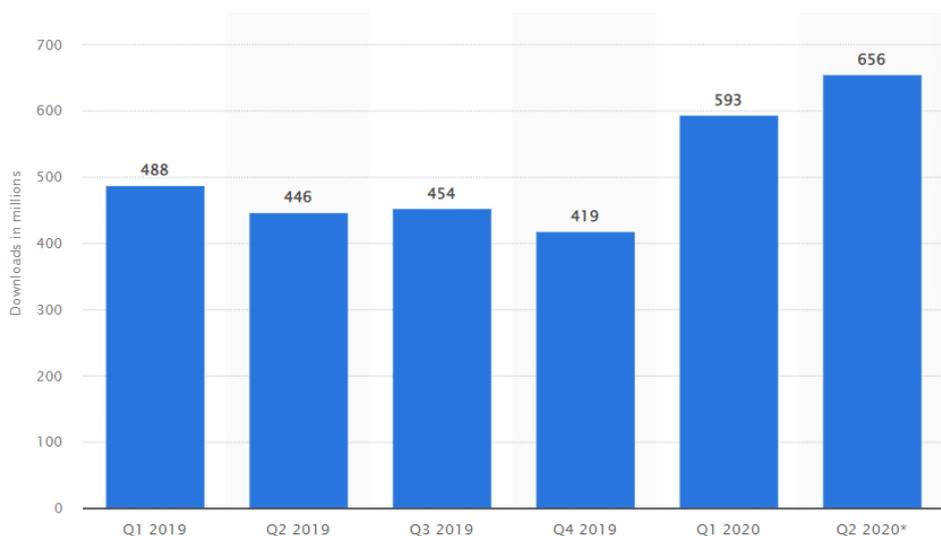


Fig. 2.3.2. Download de *apps* de *fitness* e saúde a nível global, desde o primeiro trimestre de 2019 até ao primeiro trimestre de 2020 (em milhões). (Fonte: *Statista.com*).

De acordo com Fogg (2002, *apud* West *et al.*, 2012), os dispositivos móveis ao permitirem o acesso a informação sobre saúde, física e mental, podem simultaneamente contribuir para a alteração de comportamentos nesse sentido, possuindo três vertentes: podem ser “ferramentas”, neste caso aumentam a capacidade do utilizador, formam uma extensão do mesmo e podem ser utilizados com o propósito de difundir informação pertinente a questões de saúde; podem ser “meios”, ou seja, constituem uma ponte entre o utilizador e o produto final, facilitando a existência de uma experiência autêntica para os mesmos, ou quando são utilizados por uma entidade para recolher dados sobre o seu comportamento individual; e por último, podem ser “agentes sociais”, auxiliam o utilizador no estabelecimento e reforço de relações para com outros.

Tanto utilizadores independentes como profissionais ligados às áreas do *fitness* e da saúde têm procurado então, cada vez mais, utilizar diferentes aplicações (ver fig. 2.3.3.), primeiramente como ferramentas de referência e à medida que estas tecnologias se vão tornando cada vez mais acessíveis e facilmente manuseáveis, a sua recomendação ao público em geral, amigos, familiares ou terceiros, torna-se igualmente mais frequente. De facto, estas *apps* ligadas

ao setor do *fitness* podem exercer um papel importante ao quebrarem um pouco a norma e ao modificarem os comportamentos tradicionais no que diz respeito à prática de exercício físico, possibilitando também o reforço de relações entre os profissionais e os utilizadores (Angosto *et al.*, 2020).

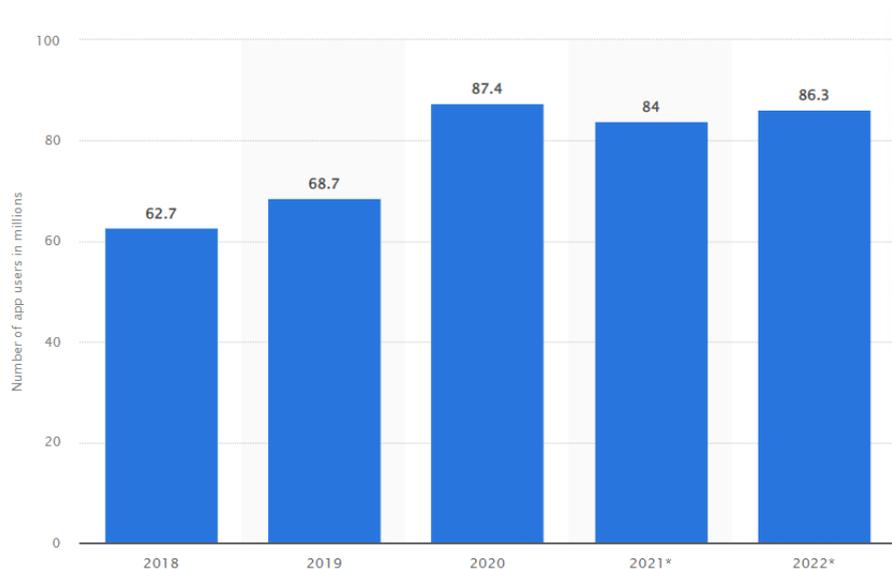


Fig. 2.3.3. Número de utilizadores de *apps* de *fitness* e de saúde nos EUA, entre 2018 e 2022 (em milhões). (Fonte: *Statista.com*).

Do mesmo modo, as redes sociais desempenham uma função notável na divulgação de informação e no próprio fortalecimento já mencionado da relação entre os profissionais em questão e o seu público-alvo, seja pela proximidade, seja pelo fácil acesso, de um modo geral, às mesmas. Como explica Laranjo (*et al.*, 2014), as redes sociais representam uma oportunidade de disseminar informação sobre saúde a um custo reduzido ou praticamente nulo, capazes de promover ações a nível de influência social e fomentar alterações de comportamentos. Os autores sugerem ainda que estas mesmas plataformas sociais podem ser utilizadas de forma sinérgica com outras *apps* e dispositivos móveis, providenciando uma experiência ainda mais completa (Laranjo *et al.*, 2014), ou seja, o uso combinado destas ferramentas (por exemplo através da utilização e divulgação de uma *app* específica numa plataforma de rede social) pode facilitar esta mesma alteração comportamental e contribuir para, não só um utilizador mais bem informado, como para uma melhor e mais adequada preparação a nível da prática de exercício físico.

3. A Importância da Atividade Física na Sociedade Moderna

3.1. Vantagens e Benefícios

Como já fora referido anteriormente, estudos elaborados nesse sentido apontam para a conclusão de que a prática habitual de exercício físico acarreta benefícios, tanto físicos como psicológicos. A atividade física regular está associada, entre outras coisas, à perda de peso, reduz o risco de desenvolver diabetes tipo 2, reduz o risco de problemas cardiovasculares e para além disso, foram já realizados estudos que comprovam que a atividade física reduz o risco de desenvolver algum tipo de cancro (Miles, 2007). A promoção de um estilo de vida saudável contribui para uma menor incidência de doenças crónicas e possui ainda uma componente social, na medida em que possui o potencial de reforçar laços interpessoais, combater a exclusão social e fornecer um sentimento de pertença em torno de uma comunidade. Em termos de faixas etárias diferentes, o impacto da atividade física é também igualmente importante. Durante a infância, hábitos saudáveis contribuem para um crescimento adequado e fortalecido ao passo que numa idade mais avançada, a prática de exercício pode ajudar a prevenir fraturas e deterioração dos músculos e articulações entre os mais idosos (Miles, 2007). Para além dos benefícios físicos, a componente psicológica é também um aspeto importante: o exercício físico pode ser utilizado como uma forma de combater sintomas de depressão ou ansiedade, ou mesmo utilizado como forma de melhorar e preservar a autoestima (Miles, 2007). Porém, apesar dos fatores enumerados, o índice de atividade física permanece relativamente baixo, levando à necessidade de criar uma maior consciencialização entre a população mundial:

“Physical inactivity is a major public health problem in the UK. At best, there has been a modest increase in overall physical activity levels from 1997 onwards, but physical activity remains an infrequent event for over half the population. Tackling this issue will bring many benefits to the population, particularly saving lives and reducing healthcare costs. And because physical activity also provides opportunities for social interaction and engagement with the community, increasing activity levels can also lead to a better quality of life.” (Miles, 2007).

O mesmo se sucede em relação a Portugal, tendo vindo a notabilizar-se como um dos países com maior taxa de inatividade física. De acordo com o Eurobarómetro 2017, apenas 35% da população portuguesa, com idade igual ou superior a 15 anos, praticava atividade física suficiente. Apesar do aumento significativo da percentagem da população que não praticava qualquer tipo de exercício de forma regular entre 2013 e 2017, de 36% para 64%, os níveis de

sedentarismo permanecem elevados, com um valor de 37% alcançado em 2017 (Shinn *et al.*, 2020).



Fig. 3.1.1. Classes de índice de massa corporal, em % da população adulta (Fonte: PwC, 2021, p. 40).

Relativamente ao ano de 2019, e segundo a OCDE (Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico), Portugal apresentou a quarta maior taxa de população com excesso de peso, em relação aos restantes 38 estados-membro, sendo que entre 55% e 60% é representativa da população adulta nacional (PwC, 2021). Esta percentagem é também superior aos dados obtidos em 2014 (ver fig. 3.1.1.) e reflete o aumento dos índices de sedentarismo notabilizados no nosso país, justificado pelo aumento do número de profissões sedentárias, que envolvem pouca mobilidade ou deslocação, um baixo grau de atividade durante as deslocações quotidianas e, maioritariamente, a reduzida ou ausente prática de exercício físico (PwC, 2021).

Já em 2020, de acordo com os dados divulgados por parte da Comissão Europeia (Kantar, 2022, p. 7), Portugal apresentou a percentagem mais elevada de inatividade física entre os

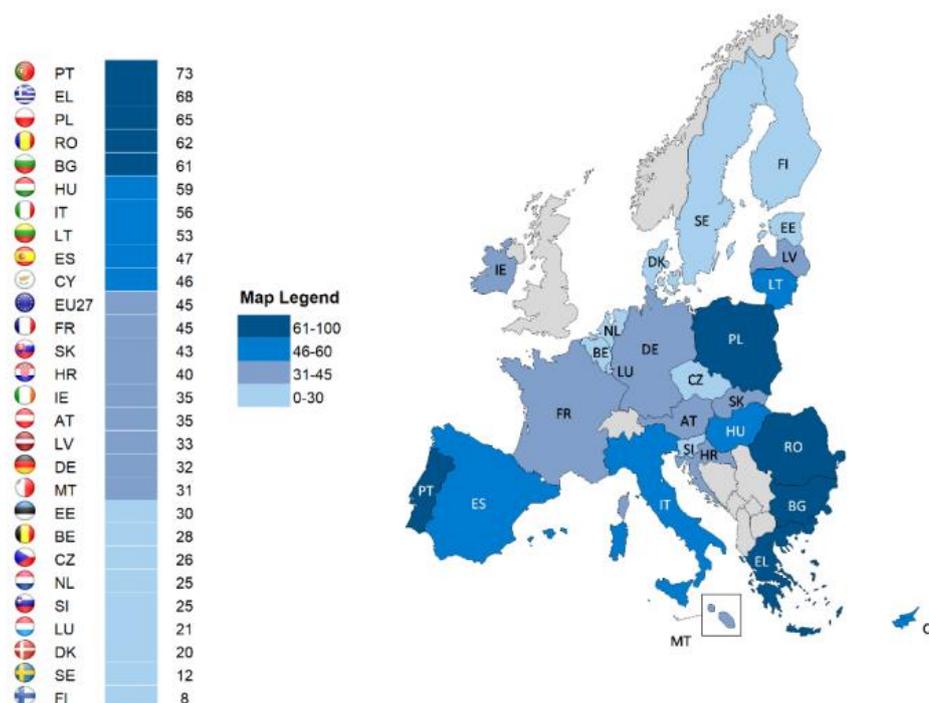


Fig. 3.1.2. Percentagem da população que pratica exercício físico com regularidade, referente a cada país da União Europeia (Fonte: Kantar).

países da União Europeia, com 73% dos inquiridos a afirmar que não praticam qualquer forma de exercício físico (ver fig. 3.1.2.).

Estes dados, obtidos durante os meses de abril e maio de 2020, coincidem ainda com o período de decreto do primeiro confinamento e da introdução das primeiras medidas impostas sobre a livre circulação e contato social, fator que pode ser também relevante para com a elevada taxa de inatividade física.

3.2. Atividade Física Durante o Confinamento

Uma das grandes suposições durante a fase de pandemia prende-se então com a seguinte questão: terão os índices de atividade física sofrido alguma alteração significativa durante este período?

Apesar dos dados mencionados anteriormente apontarem para um decréscimo dos níveis de atividade física durante uma fase inicial da pandemia, os autores Yang e Köenigstorfer (2020) defendem que qualquer indício explícito de que os níveis de atividade física tenham tido alterações evidentes durante o período de confinamento ou que certas aplicações auxiliaram na prevenção do declínio desses mesmos níveis são bastante ténues. Entidades ligadas à área do fitness, como por exemplo a *Fitbit*, que desenvolve *smartwatches* e outros dispositivos capazes de analisar a mobilidade das pessoas através dos seus *smartphones* e acessórios digitais, descobriram um ligeiro declínio na média de passos dados durante a pandemia, embora tal dado não seja significativo, na medida em que a prática de exercício físico possui diferentes vertentes, vertentes essas que nem sempre assumem a necessidade de existir movimento durante determinadas distâncias. No entanto, apesar dos dados obtidos e das diversas observações realizadas, a obtenção de resultados significativos não inviabiliza a teorização de que aplicações que promovem a prática de exercício físico e de hábitos saudáveis representam meios particularmente eficientes no diz respeito ao custo vs. rendimento, sendo que são vários os estudos que enfatizam a importância destas aplicações durante períodos críticos como é o presente caso pandémico. Estas aplicações podem ser moldadas às necessidades dos consumidores, representam uma multiplicidade de ofertas e podem ser usadas independentemente do contexto espaço-temporal (Yang e Köenigstorfer, 2020).

Existem duas componentes importantes no *engagement* (envolvimento e comprometimento) para com uma aplicação: motivacional, que se foca na gratificação do utilizador, e educacional,

que se foca na vertente didática e promove a aprendizagem. A gamificação⁴ é também um conceito importante que pode ajudar a promover a utilização de uma app em específico, utilizando elementos característicos de videogames, como recompensas, pontos ou níveis, para proporcionar uma experiência mais envolvente (Yang e Köenigstorfer, 2020).

Numa outra perspetiva, para Joseph Godefroy (2020) o período pandémico provocado pela COVID-19 notabilizou-se pelo crescimento dos índices de atividade física em casa e através de uma vertente à distância, sendo que houve igualmente um aumento de *influencers* da área do fitness e do número de cadeias de ginásios que ofereceram sessões online através de plataformas digitais ou perfis em redes sociais, nomeadamente no Instagram e Facebook.

O estudo em questão desenvolvido (Godefroy, 2020) teve como objetivo apresentar dados empíricos que provassem a eficácia do Instagram enquanto ferramenta de disseminação e encorajamento para com a prática de exercício durante o confinamento, em França, sendo que neste novo contexto, os indivíduos observados alteraram de certa forma os seus comportamentos na medida em que passaram a focar-se mais na transmissão de recomendações de saúde e de fitness ao invés de promoverem uma imagem específica de um corpo ideal ou somente relativo à aparência individual. Apesar de não serem profissionais qualificados, certos *influencers* passaram cada vez mais a focarem-se nesta área, utilizando o confinamento como catalisador. Do mesmo modo, este período proporcionou igualmente a oportunidade dos *influencers* recorrerem às funcionalidades menos utilizadas da plataforma, como o *live streaming* (vídeos em direto) que ganharam uma nova amplitude, possibilitando uma nova forma de interação com os seguidores e criando rotinas com base na prática de exercício físico, embora essa interação fosse predominantemente controlada pelo utilizador (Godefroy, 2020).

Instalações orientadas para a prática de exercício físico recorreram também a esta vertente, de forma a permitir que os frequentadores dos seus espaços físicos não se sentissem desmotivados e pudessem continuar a treinar, obtendo a orientação e apoio de técnicos especializados e profissionais, indivíduos que acabam por ter mais legitimidade em relação à instrução de treino desportivo (Godefroy, 2020, p. 4). Estes espaços públicos tomaram medidas neste sentido ao fornecerem serviços de acompanhamento personalizado e de aulas de grupo à distância, tendo como exemplo diferentes cadeias de ginásios como o *FitnessHut*, o *Holmes*

⁴ Processo através do qual são utilizados métodos e mecânicas de jogos de forma a tentar aumentar os níveis de envolvimento e interesse, desenvolver capacidades ou alterar comportamentos (Utendorf, 2013, *apud* Brian J. Arnold, 2014).

Place ou o *GoFit* que recorreram a diversas redes sociais, como o *Facebook*, *Instagram* e o *Youtube*, por exemplo, para manterem uma ligação de proximidade para com os seus clientes e transmitirem dicas, exercícios e planos de treino. O ginásio *GoFit* desenvolveu, inclusive, uma *app* própria, intitulada de '*GoFit Portugal Everywhere*', através da qual os seus profissionais puderam acompanhar o treino dos clientes enquanto estes se mantinham resguardados em casa, realizando sessões em direto e disponibilizando conteúdos variados, de forma gratuita (Machado, 2020, 1 de abril).

4. Opções Metodológicas

Relativamente às opções metodológicas realizadas para a elaboração desta dissertação e resposta às questões de pesquisa, optou-se, para além da consulta de bibliografia existente, por uma metodologia qualitativa, elaborando uma recolha de dados através da realização de entrevistas semiestruturadas a profissionais ligados à área do *fitness* e do desporto, incluindo *personal trainers*, funcionários ligados ao *gym service* e atletas de alta competição. Mais especificamente foram selecionados e entrevistados quatro profissionais, neste caso um *personal trainer* ligado à cadeia de ginásios *Fitness Hut* e a uma *box* de *CrossFit*, um *personal trainer* e preparador físico ligado a um clube desportivo (Sport Lisboa e Benfica), um elemento de *gym service* e igualmente detentor de cédula de *personal training* e por último um atleta federado que possui igualmente a cédula de instrutor de desportos de ondas e de treino desportivo. Esta escolha prendeu-se com a necessidade de obter diferentes pontos de vista e compreender certos padrões comportamentais entre indivíduos que, apesar de exercerem dentro da mesma área de trabalho, possuem cargos e funções distintas entre os mesmos, acabando também por ter contato com um determinado público-alvo ou tendo acesso a ferramentas que outros elementos não possuem ou não utilizam no seu contexto profissional.

A metodologia qualitativa, ao contrário da metodologia quantitativa, distingue-se pelo facto de possuir um carácter mais subjetivo no que diz respeito à obtenção de resultados, na medida em que não se foca somente na recolha de dados estatísticos mas sim na interpretação e opinião da fonte abordada, permitindo um entendimento mais detalhado acerca dos comportamentos e atitudes, quer dos clientes quer dos profissionais que os acompanham. A escolha deste método e do recurso a entrevistas semiestruturadas e opiniões de especialistas prende-se então com a necessidade de compreender de forma mais aprofundada a perspetiva destes profissionais em relação à utilização de ferramentas digitais de comunicação para combater o isolamento social e a quebra dos índices de atividade física durante o primeiro confinamento, bem como a sua própria experiência durante este período e de que forma lidaram com os obstáculos evidentes, instigados pela pandemia. Por outro lado, a metodologia quantitativa foi considerada insuficiente, no que diz respeito ao tema proposto, na medida em que a obtenção de respostas seria apenas superficial e pouco descritiva, apesar da potencial amostra ser eventualmente maior, e portanto foi privilegiada a seleção de uma amostra reduzida mas diversa, no sentido de obter pontos de vista de indivíduos inseridos em contextos profissionais diferentes, dentro das áreas do desporto e do *fitness*.

O recurso a entrevistas semiestruturadas, ou seja modelos de entrevistas que possibilitam a inclusão de novas perguntas à medida que a mesma vai decorrendo, foi também considerado o método mais apropriado de obter pontos de vista diferentes por parte dos inquiridos, na medida em que permitiram conversas mais informais, aprofundando as experiências dos mesmos, a sua adaptação ao formato digital em questão e a sua dependência para com estas ferramentas no seu dia-a-dia.

A amostra foi então construída através da técnica de “bola de neve”, de forma a chegar facilmente a um conjunto de profissionais díspar mas ao mesmo tempo mais restrito, partindo igualmente de um critério de diversidade do tipo de especialidade e tipo de contacto que estes profissionais estabelecem com o cidadão. Considerando o facto de o tema abordado ser relativamente recente e, conseqüentemente, a existência de literatura científica relativa à adaptação destes profissionais durante o período de primeiro confinamento em Portugal ser particularmente escassa ou inexistente, a obtenção de dados através de depoimentos de terceiros foi considerado o método mais adequado, de modo a obter não só informação pertinente de forma direta. como de tentar formular uma hipotética conclusão em relação à questão de pesquisa levantada inicialmente. No fundo, a experiência vivida e o discurso na 1ª pessoa acabaram por ser os pontos-chave na obtenção de dados, formando assim os alicerces de pesquisa de forma a obter os resultados pretendidos.

4.1. Análise de Entrevistas

Durante as entrevistas foram formuladas e colocadas um conjunto de questões com o intuito de perceber a experiência e opinião destes profissionais em relação ao tema abordado, dando igualmente espaço para uma conversa aberta e orientada de acordo com as respostas obtidas por parte dos inquiridos. De salientar ainda que, embora as entrevistas tenham sido realizadas com o total conhecimento prévio e consentimento por parte dos entrevistados, as mesmas foram elaboradas e conduzidas com base no anonimato dos inquiridos, sendo que para qualquer efeito não é identificado ou explicitado qualquer nome, idade ou outra informação pessoal considerada irrelevante ou acessória para a elaboração deste projeto.

Com enfoque na sua própria experiência, do ponto de vista pessoal e profissional, foi dada uma maior atenção à adaptação dos profissionais em relação ao período específico de confinamento, à sua presença online através de plataformas digitais e a sua importância para com a prática de atividade física e ao seu ponto de vista em relação à adesão por parte da população, de uma forma geral, às opções disponíveis, de modo a alterarem ou manterem os seus níveis de atividade física mediante as restrições impostas (ver quadro 4.1.1.).

	Cargo / Função	Considera-se ativo Online?	Adaptou-se facilmente ao Online?	Considera ser uma ferramenta útil para a prática de atividade física?	Considera que houve um aumento da atividade física durante a pandemia?
Entrevista 1	<i>Personal Trainer</i>	✓	✗	✓	✓
Entrevista 2	Preparador Físico	✗	✗	✓	✓
Entrevista 3	<i>Gym Service</i>	✗	✗	✓	✓
Entrevista 4	Atleta Federado	✓	✓	✓	✓

Quadro 4.1.1. Principais questões levantadas a cada um dos entrevistados (A transcrição integral das entrevistas encontra-se em anexo, identificada como Anexo A.).

Passando então à análise das respostas obtidas e à interpretação de dados extraídos, podemos averiguar numa primeira instância que todos os quatro elementos inquiridos, para além de terem permanecido no exercício de funções em áreas relacionadas com a prática de desporto e *fitness* durante o período de pandemia, possuem um histórico de longa duração dentro da área, tanto a nível pessoal como a nível profissional. No que toca à prática de exercício físico, quer durante a fase de confinamento, quer durante os meses de desconfinamento gradual que se seguiram, mantiveram-se ativos e, de certo modo, tentaram-se adaptar eles próprios a métodos alternativos, não só que no que diz respeito ao seu treino pessoal mas também no sentido de alcançar os seus clientes, tentando contribuir ao mesmo tempo para que os seus índices de atividade física não decrescessem durante este período. Neste âmbito, a maior disponibilidade

de tempo por parte destes profissionais, durante esta fase, permitiu-lhes também treinar de forma mais frequente, beneficiando do facto de possuírem igualmente material apropriado para o efeito ou o espaço necessário para a realização de exercícios, como refere um dos entrevistados. Perante o distanciamento social existente e impossibilidade de auxiliar presencialmente os seus alunos, estes quatro profissionais viraram-se para um regime online, ou seja, passaram a utilizar de forma mais assídua ferramentas e plataformas digitais que pudessem ajudar a combater esse afastamento mencionado e manter uma ligação entre o profissional e o aluno, com o objetivo de promover a prática de exercício físico por parte do mesmo.

Relativamente ao facto de se considerarem utilizadores ativos, no que diz respeito à presença online e manuseamento de redes sociais e plataformas digitais (ver quadro 4.1.2.), tanto o *personal trainer* (entrevista 1) como o atleta federado (entrevista 4) assumem-se como utilizadores frequentes, mesmo antes da fase de confinamento, sendo que um dos aspetos mais relevantes que possuem em comum prende-se com o facto de ambos considerarem uma ferramenta importante, tanto do ponto de vista pessoal como do ponto de vista profissional, na medida em que podem ser consideradas como uma “carta de apresentação” ao seu trabalho, através das quais entram em contato com os seus alunos ou com certas marcas e escolas

	Cargo/ Função	Considera-se ativo online?
Entrevista 1	<i>Personal Trainer</i>	“Sim, a grande maioria dos meus alunos surgiram através das redes sociais ou pela parte presencial, de lhes passarem os meus contatos. Sempre fui ativo e sempre foi uma coisa com a qual gosto de brincar (...)”
Entrevista 2	Preparador Físico	“Numa fase inicial, quando comecei a trabalhar como <i>personal trainer</i> , em 2018, comecei a ser mais ativo embora não fosse algo que eu desse muita importância. Atualmente não porque o meu trabalho não o exige (...)”
Entrevista 3	<i>Gym Service</i>	“Eu também não sou uma pessoa muito ativa nas redes sociais, embora gostasse de ser, tenho sempre tanta coisa em que pensar que essa componente fica negligenciada por vezes.”
Entrevista 4	Atleta Federado	“Embora não me considere uma pessoa super ativa, diria que sim, o meu perfil acaba por ser uma junção da parte pessoal e da parte profissional e o <i>Instagram</i> acaba por ser um bocadinho como o meu currículo.”

Quadro 4.1.2. Respostas à questão: “Considera-se ativo online?”

profissionais com as quais estabelecem parcerias, no caso específico do atleta entrevistado, e expõem um pouco daquilo que fazem e são capazes de oferecer aos clientes que os procuram, admitindo que a grande maioria dos alunos advêm de uma rede de contatos estabelecida através das redes sociais. Ambos mencionam também que a probabilidade de terem sido, de facto, ainda mais ativos é bastante alta, devido principalmente à maior disponibilidade de tempo e ao facto de estas ferramentas mencionadas serem o principal método de comunicação, não só com os seus alunos, mas também com os seus familiares e amigos. Por sua vez, tanto o preparador físico (entrevista 2) como a colaboradora de *gym service* (entrevista 3) denotam o oposto, pois embora considerem ser ferramentas de trabalho bastante úteis, não as utilizam de forma mais frequente devido a duas razões essenciais: devido ao facto de o seu cargo ou função atuais não exigirem uma utilização mais expressiva, no caso específico do preparador físico, ou simplesmente devido à falta de tempo ou disponibilidade para se dedicarem a esta vertente de modo mais vincado, como refere a colaboradora de *gym service*.

Já em termos de facilidade na adaptação a um regime online e à utilização de ferramentas digitais para a o exercício da sua profissão deparamo-nos com uma certa ambivalência nas respostas dadas (ver quadro 4.1.3.). Por um lado, através da análise dos depoimentos, é fácil constatar que o recurso a esta vertente surgiu maioritariamente de um sentimento de necessidade, face às limitações existentes, e que os profissionais em questão se sentiram de certo modo obrigados a enveredar por este caminho específico, admitindo que existiu, no geral, um certo grau de dificuldade em manter o mesmo nível de atenção e proximidade para com os seus alunos, isto porque segundo os próprios a falta de contato físico entre o profissional e o aluno representa em muitos casos uma barreira, que restringe a capacidade de correção dos exercícios e a variedade dos mesmos, pois tal como é referido pelos intervenientes, o aluno fica severamente limitado com apenas exercícios que envolvam o peso corporal, pois nem todos têm as mesmas condições a nível de espaço e material para treinar de forma produtiva e que sem um acompanhamento mais especializado ou minucioso, o risco de desenvolver problemas mais graves como lesões é maior, particularmente em relação a casos que envolvam pessoas com pouca ou nenhuma experiência de treino ou que já possuam algum tipo de condicionamento fisiológico. No fundo, partilham a opinião de que com o treino online não lhes é possível manter o mesmo nível de qualidade, em comparação com o treino presencial, salvo raras exceções em que, por exemplo, os métodos de treino do cliente já são conhecidos pelo profissional em questão.

	Cargo/ Função	Adaptou-se facilmente à vertente online?
Entrevista 1	<i>Personal Trainer</i>	“Eu pessoalmente não, porque nunca gostei do online e porque um dos pontos fortes que eu tenho é a componente social, falar com a pessoa, o contato, ou seja, poder conseguir corrigir o exercício, criar empatia. Com o online perde-se muito isso (...) mesmo a nível de correção não é um trabalho tão bem feito e depois ficas também muito limitado a nível de exercícios somente com o peso corporal.”
Entrevista 2	Preparador Físico	“(…) acabou por se tornar quase que como obrigatório porque na nossa área, se tu não trabalhas, não tens outra maneira de ter rendimentos. Então vi-me obrigado, por assim dizer, eu e muitos dos meus colegas, a trabalhar online. Não é algo com que me identifique porque sou da opinião de que não consegues dar um treino com a mesma qualidade à pessoa (...)”
Entrevista 3	<i>Gym Service</i>	“Pessoalmente, não sou a maior fã do formato online. Isto porque eu gosto de estar fisicamente com a pessoa, gosto de sentir o que a pessoa está a fazer, ser capaz de corrigir ou não, e acho que no online perde-se um bocado isso (...) tive de me adaptar a um regime online durante a pandemia por necessidade, porque senão não tinha qualquer retorno financeiro durante esta fase.”
Entrevista 4	Atleta Federado	“Foi muito difícil porque para uma pessoa que pratica um desporto inerente à natureza, estar longe do mar implica estar impossibilitado de o praticar (...) Eu pessoalmente insiro-me no leque de pessoas que se adaptaram com facilidade, apesar de ter tido alguns momentos de maior saturação por estar fechado, o que é normal (...)”

Quadro 4.1.3. Respostas à questão: “Adaptou-se facilmente à vertente online?”

Por outro lado, todos os inquiridos optaram de facto por manter o exercício das suas funções num registo online, pelo menos durante a primeira fase de confinamento, mantiveram a sua base de clientes interessados em continuar e, embora não se tenham identificado pessoalmente com os recursos disponíveis, escolheram prosseguir e com relativo sucesso, na medida em que puderam continuar a dar treinos e a acompanhar os seus alunos, mesmo que à distância. Para além disso, apesar de nenhum dos profissionais entrevistados ter permanecido num registo online, admitem que essa componente, embora não seja de todo o seu formato preferencial, possa ser contemplada pelos mesmos, caso se verifique a necessidade ou preferência do cliente, ou até mesmo do próprio profissional, admitindo também a utilidade da mesma em casos onde as necessidades e métodos de treino do aluno já são conhecidos.

Esta relação entre o treino presencial e a vertente digital é, aliás, um dos pontos-chave mencionados, na medida em que pode ser considerado vantajoso na criação de uma rotina de treino dinâmica e mais completa.

Embora seja referido que vários profissionais acabaram por enveredar por outras áreas ou simplesmente abandonar o setor do *fitness*, devido maioritariamente à insegurança sentida neste meio durante o período pandémico, relacionada com a volatilidade dos seus postos de trabalho e com o facto de não existir uma organização formal e reconhecida que garanta os seus direitos em situações prejudiciais como o período de pandemia, os inquiridos mencionam o facto de terem colegas de profissão que tiveram sucesso na reformulação dos seus serviços, nomeadamente a nível do treino acompanhado, adaptaram-se com grande facilidade a esta vertente e que ainda hoje a utilizam de modo proeminente, disponibilizando, sempre que possível, a opção de o cliente optar pelo treino online, o que comprova a sua rentabilidade e demonstra a sua utilidade, mesmo que fora de um contexto de isolamento social, e dando ênfase ao crescimento da componente digital neste mercado, crescimento esse catapultado pela necessidade, anteriormente mencionada, de adaptação a esse formato.

Apesar de a única resposta positiva em termos de adaptação tenha sido do atleta federado, que para além de se considerar uma pessoa ativa online, que exerce uma presença assídua no âmbito digital, particularmente a nível das plataformas de redes sociais (a par do *personal trainer*), e de ter conseguido manter ao mesmo tempo um índice de atividade física regular e um contato assíduo para com os seus alunos, todos os elementos decidiram a favor dos treinos online e consideram essa vertente uma ferramenta útil e importante em determinados contextos, que pode de facto contribuir para o aumento da prática de exercício físico (ver quadro 4.1.4.). Casos específicos de indivíduos com mobilidade reduzida ou que se encontrem impossibilitadas de se deslocarem, por se encontrarem no estrangeiro por exemplo, podem tirar partido desta vertente online e até mesmo pessoas que simplesmente não se identifiquem ou não se sintam confortáveis a praticar exercício físico em espaços próprios como ginásios ou até mesmo ao ar livre podem usufruir da praticabilidade de treinarem a partir de casa sem descurar a vantagem de serem acompanhadas por um profissional qualificado. Um dos inquiridos refere ainda que, do ponto de vista do profissional, esta vertente pode ser uma mais-valia pois permite ao próprio planear os seus treinos mais facilmente, de acordo com a disponibilidade dos seus alunos, evitar deslocações e manter uma base de clientes estável e variada de acordo com as necessidades de cada um.

	Cargo/ Função	Considera que o online pode ser uma ferramenta útil para o aumento da prática de atividade física?
Entrevista 1	<i>Personal Trainer</i>	“(…) é uma boa ferramenta que tivemos de usar quando os ginásios acabaram por fechar, foi útil durante aqueles meses e pode de facto ajudar na obtenção de resultados, se falarmos apenas na prática de exercício físico (…) embora eu não me tenha adaptado facilmente, tenho vários colegas que mudaram o seu negócio e ainda hoje alguns deles mantêm o formato online.”
Entrevista 2	Preparador Físico	“Eu julgo que sim porque na grande maioria dos casos, aquilo que nos impede de praticar exercício físico é o sair de casa, e havendo a possibilidade de utilizar certas ferramentas para treinares em casa torna as coisas mais fáceis, sem dúvida nenhuma.”
Entrevista 3	<i>Gym Service</i>	“Acho que foram muito importantes e dou os parabéns a quem consegue utilizar essas ferramentas, acho que há certas pessoas que faz sentido utilizarem-nas por várias razões. Conheço muitos colegas que ainda hoje dão aulas e treinos online e têm tido sucesso (…) é uma ferramenta útil que oferece sempre algo diferente ao cliente, de acordo com a sua preferência e disponibilidade.”
Entrevista 4	Atleta Federado	“(…) pessoas com mobilidade reduzida ou uma pessoa que se encontre no estrangeiro de férias e quer continuar a treinar da mesma forma, por exemplo, claro que pode ser uma mais-valia. Também há aquelas pessoas que com a pandemia não se sentiam à vontade ainda para regressar aos ginásios, ou simplesmente não gostam de treinar num meio fechado (…) aí o online pode ser bastante útil.”

Quadro 4.1.4. Respostas à questão: “Considera que o online pode ser uma ferramenta útil para o aumento da prática de atividade física?”

Neste contexto surgem duas componentes semelhantes, ambas possuindo um papel relevante no trabalho destes profissionais e uma importância acrescida durante a fase em questão: as redes sociais e aplicações e as plataformas digitais de *streaming*. O *Instagram* representa a rede social mais vezes mencionada pelos intervenientes, de modo geral, isto no sentido de ser a ferramenta digital mais utilizada por parte dos mesmos no que diz respeito ao estabelecimento de ligação para com os seus alunos e colegas de profissão, entre outros, devido ao seu manuseamento e interface intuitivo, rápido acesso e características que permitem uma aproximação versátil, não sendo por acaso que é partilhado, por três dos entrevistados, o facto de o *Instagram* possuir a capacidade de representar um género de currículo digital, uma “montra” para o trabalho desse mesmo profissional e que esta mesma rede possibilita aos seus seguidores entrar em contato

direto e, hipoteticamente, demonstrar interesse em treinar com o auxílio desse mesmo profissional.

Para além disso, a oportunidade de expor não só o seu trabalho pessoal como também informação pertinente, relativa a temas como a prática de exercício, nutrição e bem-estar representa uma das grandes vantagens desta rede social, que concede visibilidade e, conseqüentemente, um grau de importância acrescido no sentido de promover a alteração de comportamentos e consciencialização para com a importância dos tópicos em questão. A componente lúdica, que vai ao encontro da definição de gamificação, previamente aludida, é também uma vertente muito presente neste tipo de ferramentas, nas quais se incluem o *Instagram*, ao incitarem o aumento dos níveis de motivação para praticar atividade física através de desafios ou delimitação de objetivos, que contribuirão a longo prazo para um aumento da performance e diminuição do risco de doenças. Este aspeto é aliás mencionado por parte do atleta federado, que exemplifica alguns dos desafios que se tornaram virais online e nos quais participou ativamente, compartilhando-os também com a sua rede de seguidores.

Esta versatilidade vai ao encontro do que fora anteriormente indicado em relação ao potencial destas ferramentas no que diz respeito a temas como influência social e modificação de comportamento e mentalidade. Todos os intervenientes partilham então a opinião de que tanto as redes sociais como as plataformas digitais e *apps* podem ser bastante úteis em termos de contribuição para o aumento de *engagement* por parte do público-alvo, criar possíveis rotinas, chegar a pessoas novas e influenciar no sentido de aumentar os índices de exercício físico de um ou mais indivíduos, indo ao encontro de autores previamente referidos, como por exemplo Fogg (2002, *apud* West *et al.*, 2012) ou Laranjo (*et al.*, 2014), que defendem a sua capacidade no que diz respeito à alteração de comportamentos num sentido benéfico, sendo que tal se verificou de forma assídua durante o período de confinamento, visto terem sido a solução mais evidente, prática e, ao mesmo tempo, procurada, de modo a colmatar o encerramento dos espaços e a limitação da circulação na via pública.

A plataforma *Zoom*, embora apenas explicitamente mencionada pela funcionária de *Gym Service* e *Personal Trainer*, foi igualmente uma das principais ferramentas utilizadas durante a pandemia. Uma plataforma online de vídeo e chat, o *Zoom* permitiu aos profissionais transmitirem os seus treinos e manterem uma presença assídua na rotina dos seus clientes, para que estes se mantivessem ativos em casa, sendo que ainda hoje é bastante utilizado para este âmbito, tal como é a rede social *Youtube*, que através do seu fácil acesso e manuseamento e da

sua capacidade de carregamento de vídeos e de *live streaming* permite a possibilidade de contato em tempo real para com os seus utilizadores, ferramenta que fora igualmente útil para os profissionais em questão durante o período de pandemia:

“For experts in sports management or trainers, platforms such as Youtube or Zoom allow for individualized methods of physical exercise and real-time contact with the monitor, which allows for feedback to users regardless of where they are located.” (Ng, 2020 *apud* Angosto *et al.*, 2020).

Para além das redes sociais, aplicações como a *app TrueCoach*, dada como exemplo por parte do *personal trainer*, constituem uma ferramenta importante para pessoas com menor disponibilidade financeira ou de tempo, sendo algo que lhes permite treinar sozinhas, tendo à sua disposição de forma facilitada, qualquer plano de treino elaborado pelo próprio profissional, acesso que vai de encontro à desconexão espaço-temporal referida por autores como Leijdekkers e Gay (2012) e Yang e Köenigstorfer (2020). Através da simbiose entre estas diferentes ferramentas e da experiência do próprio profissional reside a capacidade de gerar uma pessoa mais bem preparada, informada e mais consciente em relação à prática de exercício físico, ganhando eventualmente autonomia para que possa treinar sozinha.

De forma a colmatar o encerramento dos seus espaços, ginásios e clubes de *fitness*, em grande parte, tomaram igualmente medidas neste sentido ao promoverem a transmissão de aulas e treinos online e ao fornecerem serviços de acompanhamento personalizado e de sessões de grupo à distância, tendo como exemplo diversas cadeias de ginásios como o *FitnessHut*, o *Holmes Place* ou o *GoFit* que recorreram a diferentes redes sociais, como o *Facebook*, *Instagram* e o *Youtube*, por exemplo, para manterem uma ligação de proximidade para com os seus clientes e passarem dicas, exercícios e planos de treino e contribuir de modo geral para a manutenção dos índices de atividade física dos seus membros. O ginásio *GoFit* desenvolveu, inclusive, uma *app* própria, intitulada de ‘*GoFit Portugal Everywhere*’, através da qual os seus profissionais puderam acompanhar o treino dos clientes enquanto estes se mantinham resguardados em casa, realizando sessões em direto e disponibilizando conteúdos variados, de forma gratuita (Machado, 2020, 1 de abril), medida que permitiu não só tentar manter a sua base de clientes ativa mas também chamar à atenção de possíveis novos utilizadores.

Mesmo com a posterior reabertura das áreas físicas, verifica-se uma visão comum positiva em torno do papel destas ferramentas para com um hipotético aumento dos índices de atividade física pois, como referem explicitamente dois dos entrevistados, um dos grandes obstáculos

para a prática de exercício físico prende-se precisamente com a falta de iniciativa em treinar, que por sua vez advém da falta de tempo, falta de condições financeiras ou simplesmente, em grande parte dos casos, da baixa motivação para praticar exercício físico. Estas ferramentas podem permitir então contrariar este paradigma ao fornecerem um acesso rápido e facilitado, enquanto permitem providenciar a capacidade de os utilizadores praticarem exercício físico sem a necessidade de sair de casa, de frequentar um ginásio ou de adquirir material de treino, podendo até, inclusive, treinar na rua, ao ar livre, não sendo por acaso que o recurso ao treino *outdoor* tenha sido tão procurado e verificado, principalmente durante a primeira fase de desconfinamento e os meses seguintes.

Uma outra questão levantada, e que vai ao encontro da utilização das redes sociais para promover a prática de atividade física, prendeu-se também com a influência de indivíduos fora da área, ou seja que não possuem qualquer formação ou não se encontram credenciadas para exercer e que se evidenciam através da sua estética ou do número de seguidores que possuem, sendo que recorrem à utilização das suas redes sociais para criar e disseminar conteúdo ligado à prática de exercício físico e estilo de vida saudável (ver quadro 4.1.5.).

Embora haja o reconhecimento por parte dos quatro elementos entrevistados de que tal não constitui um comportamento moralmente correto, pois a realização de treinos sem acompanhamento profissional poderá originar consequências negativas, é também lançada a hipótese de que o papel de pessoas não qualificadas durante este período possa ter sido benéfico, no sentido de chamar à atenção, tentar criar hábitos saudáveis e alertar para os perigos do sedentarismo e da falta de atividade física regular, beneficiando de uma alargada rede de contatos, vulgo seguidores, para tal efeito. Este comportamento é, aliás, corroborado por alguns autores mencionados anteriormente, nomeadamente Godefroy (2020), que identifica a emergência de novos métodos de interação entre *influencers* e o seu público-alvo, que ganharam uma amplitude maior durante o período de pandemia e contribuíram para o aumento de *engagement* para com determinado conteúdo ligado ao exercício físico e ao bem-estar:

“The lockdown period was also an opportunity for these fitness influencers to make the most of the previously little-used functionalities offered by the platform. Most of the individuals observed started sharing live content. These “lives” (daily, for some) then allowed a new mode of interaction with their followers and helped make physical exercise part of a certain routine. (Godefroy, 2020, p. 3).

	Cargo/ Função	Relativamente à transmissão de treinos online por parte de indivíduos não qualificados, considera que contribuiu para o aumento da prática de exercício físico?
Entrevista 1	<i>Personal Trainer</i>	“Eu acho mal essas pessoas fazerem porque não são credenciadas mas ao mesmo tempo eu não acho que seja mau para mim porque, lá está, essas pessoas não credenciadas já tiveram um ponto positivo que foi retirarem os seus seguidores do sofá (...) Agora cabe também às pessoas com a informação que têm à sua disposição saber dizer o que é um bom profissional e um mau profissional (...)”
Entrevista 2	Preparador Físico	“Eu não quero dizer que as pessoas que não têm qualificação para isso não devam publicar ou partilhar (...), mas eu acho que devemos ter um pouco de consciência e da mesma forma que eu não publico sobre assuntos dos quais não domino, não acho que seja o ideal. Mas sem dúvida que o online veio dar azo a isso (...)”
Entrevista 3	<i>Gym Service</i>	“É um tema controverso... (...) Acho que se aproveitam um pouco para tentarem promover a sua imagem ou o conteúdo que tentam passar a quem os segue. (...) para mim essas pessoas não têm credibilidade, devem sim abordar assuntos sobre os quais de facto entendem ou estudaram sobre e não se aproveitarem do contexto, neste caso da pandemia, para publicar conteúdo que não dominam.”
Entrevista 4	Atleta Federado	“Eu penso que qualquer medida que promova o aumento da atividade física tem a minha consideração, seja boa ou má. Surgiu muito aquela questão de as pessoas sem qualificação darem treinos online e estavam a ser criticadas, e entendo por um lado. Mas por outro pergunto: não terão sido a chave para que muitas pessoas sedentárias começassem a mexer-se?”

Quadro 4.1.5. Respostas à questão: “Considera que a transmissão de treinos online por parte de não profissionais contribuiu para o aumento da prática de exercício físico?”

Nesse sentido, o papel que desempenham pode ser útil ao chamarem à atenção para a prática de exercício físico e, posteriormente, fazer com que os seus seguidores procurem, especificamente, um acompanhamento mais especializado e adequado, de acordo com as necessidades de cada um, ou seja, que entrem em contato com um profissional qualificado, beneficiando todas as partes envolvidas.

Por último, num cômputo geral, todos os entrevistados consideraram que houve um aumento geral da atividade física durante o período pandémico (ver quadro 4.1.6.), quer durante o período de confinamento, através da procura pela vertente digital, à distância, quer principalmente durante os primeiros meses após o decreto de desconfinamento gradual,

notabilizando-se uma maior atividade por parte da população no que diz respeito a exercício ao ar livre, uma maior procura de *personal trainers* e, de certo modo, de desporto em si, ainda com um enfoque muito elevado no treino online.

	Cargo/ Função	Considera que houve um aumento da atividade física durante o período de pandemia?
Entrevista 1	<i>Personal Trainer</i>	“(…) de início as pessoas tinham ainda algum receio e não se queriam expor. Numa fase inicial ainda se focava muito nos treinos <i>outdoor</i> , nos treinos presenciais mas em casa ou no jardim (…) assim que houve o desconfinamento voltei ao regime de trabalho normal. (…) Mas sim, há cada vez mais profissionais a entrarem, mais ginásios (…)”
Entrevista 2	Preparador Físico	“Eu acho que houve um <i>boom</i> na procura (…) as pessoas queriam começar a treinar, inclusive aquelas que antes do confinamento já se mexiam pouco ou quase nada. Eu acho que ainda se mantém mas já não da mesma forma, porque depois as pessoas voltaram à rotina (…)”
Entrevista 3	<i>Gym Service</i>	“(…) acho que só começou a haver um aumento mais significativo talvez uns meses depois, quando as pessoas começaram a perceber que passaram muito tempo sem se mexer. (…) Sinto que as pessoas cada vez mais procuram praticar exercício físico pelo bem-estar e pela saúde. E acho que se colocarmos a pandemia na equação verificamos que houve de facto um aumento (…)”
Entrevista 4	Atleta Federado	“Eu acho que as pessoas estavam necessitadas de se mexer e este acabou por ser um dos pontos positivos do confinamento (...). Houve claramente uma maior procura (...) e nota-se que o desporto é cada vez mais procurado. (...) acho que se formos comparar o antes e o depois, houve um aumento sem dúvida, e sinto isso também a nível profissional, quer em termos de procura quer de oferta.”

Quadro 4.1.6. Respostas à questão: “Considera que houve um aumento da atividade física durante o período de pandemia ?”

Os inquiridos assumem que observaram um maior aumento apenas uns meses após o período de isolamento obrigatório, o que coincidiu com o levantamento das restrições sobre a circulação e com o aproveitamento dos espaços públicos ao ar livre para praticar exercício físico. Este crescimento da procura deveu-se também ao facto de as pessoas ainda não se sentirem confortáveis em espaços públicos fechados, tendo a possibilidade de treinar de forma mais facilitada e confortável, através do seu lar por exemplo, evitando deslocações e gastos acrescidos, algo que vai ao encontro dos resultados apurados por parte do IPDJ em 2020 em

relação à percentagem significativa de novos aderentes à prática de exercício físico regular, mencionado anteriormente (IPDJ, 2020, 4 de maio).

“(…) os praticantes acabaram por substituir o desporto/ exercício físico pela prática de atividade física informal, nos espaços exteriores. Adicionalmente, mesmo as pessoas que não praticavam habitualmente atividade física começaram a praticar, como a forma de escapatória ao confinamento (…)”. (PwC, 2021, p. 96).

Pese embora, mais recentemente, um ligeiro decréscimo identificado por estes profissionais, fruto também do regresso à rotina e à normalização do quotidiano, o ambiente digital continua a ser considerado um elemento útil e preponderante, sendo notória a contínua procura e oferta dentro deste mercado de trabalho. Como refere explicitamente o preparador físico entrevistado, grande parte das pessoas que voltaram a baixar os seus índices de atividade física, após o período de pandemia, praticavam mais exercício físico e com maior frequência durante esta fase devido essencialmente à maior disponibilidade financeira, por estarem impedidos de viajar ou de frequentar determinados eventos, por exemplo, ou devido também à maior quantidade de tempo disponível. Porém, o formato online veio dar azo à possibilidade de continuar a treinar de forma facilitada e permanece uma alternativa viável para quem possui essa preferência ou, até em certos casos, necessita. A profissional entrevistada, que desempenha funções de *personal trainer* e de *gym service*, por exemplo, confia inclusive a opção de ter sido mantida a vertente online enquanto serviço oferecido pelo seu local de trabalho, um produto, por assim dizer, ainda bastante procurado atualmente, sendo que todos os entrevistados consideram ser uma ferramenta válida que pode contribuir positivamente para que o exercício físico seja cada vez mais procurado de forma a combater o sedentarismo e todos os problemas que o mesmo acarreta.

5. Considerações Finais

O desporto e a consciencialização para com a prática e a importância do mesmo têm vindo a crescer a todos os níveis e tal é visível através do crescimento da procura e da oferta por parte da população, como referem os profissionais interpelados, e comprovado pelo crescente aumento de estudos, campanhas e intervenções por parte de órgãos como a Organização Mundial da Saúde (OMS), que “destaca o papel importante do desporto, enquanto atividade física, na promoção da saúde da população” e a Organização Mundial de Turismo (UNWTO) que confere destaque ao desporto enquanto produto turístico, quer a nível de atividades assistidas quer a nível de atividades praticadas por parte de turistas. (PwC, 2021, p. 14).

No panorama nacional em particular, um maior investimento a nível de profissionais e de infraestruturas tem também contribuído para o desenvolvimento da área, desde o ramo do *fitness* até ao desporto de alta competição, atraindo cada vez mais pessoas, independentemente da faixa etária, género ou contexto social e económico (ver fig. 5.1.).

Em 2019, estima-se que o setor (na sua definição ampla) terá gerado um VAB de €4 210 milhões e +133 mil empregos (impacto total¹)

Impacto económico estimado do setor do desporto na economia nacional (direto+indireto+induzido)

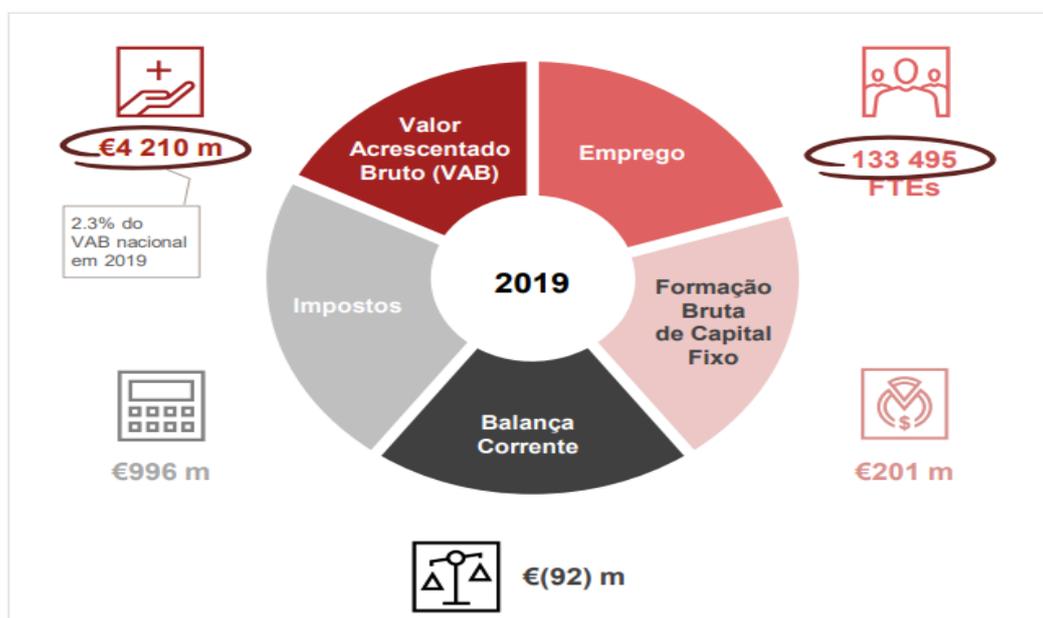


Fig. 5.1. Evolução do setor do desporto, a nível económico e de empregabilidade (dados referentes a 2019) (Fonte: PwC, 2021, p. 82)

O número de indivíduos qualificados nos setores do *fitness* e do desporto é cada vez maior e, tal como refere um dos entrevistados, atualmente o desporto é visto como sendo mais do que um *hobby*, consiste num mercado de trabalho enorme e que tem gerado uma capacidade de

oferta inédita, relativamente aos últimos anos, especialmente no que diz respeito ao nosso país. Inclusive, este incremento exponencial tem dado azo a um nível alto de saturação laboral, pois o crescimento da oferta gera por sua vez concorrência, não só entre profissionais qualificados, que acabam por praticar preços cada vez mais baixos, mas também para com indivíduos que não o são, mais especificamente os denominados *influencers*. Neste âmbito, a evolução digital e a crescente valorização da componente estética, da imagem, representam dois dos principais fatores que explicam esta situação, contribuindo para algo que certos profissionais consideram ser a banalização da profissão.

Contudo, apesar do crescimento geral notado ao longo dos últimos anos, as estatísticas são reveladoras da falta de compromisso por parte da população em relação à prática assídua de atividade física, situação que foi inevitavelmente agravada pela emergência da pandemia da Covid-19:

“A pandemia COVID-19 impactou significativamente o mundo e o país desde março 2020, tendo sido introduzidas medidas de controlo sanitário que afetaram a atividade desportiva. Com a estagnação das receitas, diversos clubes e coletividades desportivas acabaram por encerrar em definitivo e verificou-se uma diminuição do número de atletas e praticantes desportivos. A faturação do setor do fitness, por exemplo, decresceu ~42%, em 2020. Além das consequências económicas nas entidades, a pandemia também impactou os profissionais do setor, com aumento do desemprego e do trabalho precário, e com diminuições substanciais ao nível das remunerações dos atletas e profissionais do setor e do trabalho voluntário.” (PwC, 2021, p. 18).

Do ponto de vista do cliente, para além de se ter verificado um elevado número de desistências e cancelamento de subscrições, relativamente aos ginásios e espaços de *fitness*⁵, as restrições impostas, e que se mantiveram durante vários meses, limitaram severamente o número de praticantes relativos à lotação máxima permitida, restrições essas que incluem a utilização obrigatória de máscara e o distanciamento obrigatório, por exemplo. A permanência de um sentimento de receio generalizado por parte da população no regresso a estes espaços, aquando da sua reabertura (PwC, 2021, p. 95), foi igualmente um fator mencionado por alguns dos entrevistados como sendo bastante relevante na medida em que afetou os níveis de afluência

⁵ Entre 2019 e 2020, a quebra estimada na faturação total do setor do *fitness* corresponde a mais de 120 milhões de euros, representativa de um decréscimo de cerca de 42% (PwC, 2021)

registados antes da pandemia e que levou as pessoas a considerarem opções alternativas, nomeadamente o treino à distância.

Já da perspetiva profissional, identificou-se um “aumento dos despedimentos no setor e uma maior incidência de trabalhadores em regime de *lay-off*, como uma redução do tempo/ volume de trabalho (...) e um menor apoio por parte das entidades patronais aos colaboradores.” (PwC, 2021, p. 96).

Por outro lado, e apesar do impacto gravoso e reconhecido da Covid-19 sobre o setor, é destacado o facto de a pandemia ter contribuído para “um incremento da perceção da importância do desporto para a saúde (...)” e de ter acelerado “(...) a digitalização do setor.”. (PwC, 2021, p. 18). É através desta linha de raciocínio que chegamos a uma eventual conclusão de que o impacto do online e das suas vantagens e um aumento da prática de desporto podem de facto andar de mãos dadas. Numa sociedade cada vez mais conectada e com acesso a múltiplas fontes de informação, a consciencialização para com a inatividade física e o sedentarismo é cada vez mais ressaltada e, proporcionalmente, a área do *fitness* e do desporto têm crescido exponencialmente, como fora anteriormente mencionado, sem dar sinais de abrandamento. Apesar do impacto tremendamente negativo da Covid-19 a uma escala global não possa ser desprezado, como já foi referido, a mudança de mentalidade em relação à prática de atividade física durante esta fase pode ter sido um catalisador importante para que nos próximos anos esta tendência possa permanecer em ascensão. Da mesma forma, a generalização do formato online para fins relacionados com a prática de exercício físico provou ter um enorme potencial, sendo que tem tudo para permanecer uma ferramenta viável no futuro e complementar o treino presencial, contribuindo para a criação de um modelo híbrido. Quer sejam transmitidos em direto ou gravados com o intuito de serem visualizados posteriormente, os treinos online acabam por ser vantajosos para as duas partes envolvidas pois conseguem manter a comunidade do setor do *fitness* ativa, do ponto de vista do utilizador, e representam uma fonte de rendimento para o profissional, independentemente da necessidade de presença no mesmo espaço físico. Já as redes sociais em concreto, para além de terem vindo a dar provas de serem um método viável, no que diz respeito à criação e estabelecimento de um negócio produtivo, são também uma fonte de entretenimento, capazes de chamar à atenção dos utilizadores e de serem adaptadas consoante as preferências dos mesmos, quer a nível do consumidor quer a nível do produtor do conteúdo em questão.

Mediante os dados obtidos, fruto da sinergia entre o estudo de bibliografia existente, considerada pertinente, e a realização de entrevistas a profissionais qualificados, é possível então criar um elo de ligação entre a adaptação digital por parte destes profissionais e um aumento hipotético dos índices de atividade física por parte da população durante o contexto de pandemia, após o período de confinamento obrigatório. Os depoimentos obtidos, com base na experiência empírica dos profissionais intervenientes neste projeto apontam para duas elações possíveis: em primeiro lugar, o aumento da prática de exercício físico por parte da população e o crescimento da indústria do desporto e do *fitness* durante os últimos anos, com um enfoque ainda maior durante o período pandémico, tem sido claramente perceptível. Em segundo lugar, a expansão da influência do online e de todos os seus envolventes nessa área tem sido cada vez mais predominante, o que tem vindo a dar azo, por sua vez, à adaptação destes profissionais a uma vertente digital. Ainda que a experiência pessoal dos profissionais inquiridos, em específico, nos possam indicar alguma resistência perante a mudança para um formato completamente online, esta adaptação pode ser mensurada através da sua capacidade de saírem da sua zona de conforto e continuarem a exercer a sua profissão num contexto adverso e limitativo, viabilizando, no fundo, a possibilidade de poder acompanhar qualquer pessoa e incentivar a mesma a começar a praticar exercício físico, independentemente da sua capacidade financeira e disponibilidade de tempo, através de uma simples ferramenta digital.

Do mesmo modo, a teorização de que a emergência, cada vez maior, de diferentes aplicações, de conteúdo online nas redes sociais e de ferramentas de apoio e de informação pode proporcionar uma alteração na perspetiva da população em torno da prática de exercício físico, tem vindo a ser corroborada, não só por vários estudos conduzidos nesse sentido, como através do contato próximo por parte dos próprios profissionais, que têm assistido de perto a esse crescimento da área do desporto mencionado e ao maior recurso à Internet e às plataformas digitais dentro da mesma nos últimos anos, algo comprovado pelos números obtidos através de estudos recentemente realizados, nomeadamente, o crescimento constante da percentagem da população global que possui atualmente acesso à Internet (Statista, 2022) e do descarregamento e utilização de *apps* de *fitness* e saúde (Statista, 2021), ainda que a percentagem relativa ao sedentarismo permaneça bastante elevada até à data.

De facto, embora os últimos dados obtidos, referentes ao início do período pandémico (Kantar, 2022), permaneçam preocupantes a nível dos índices de atividade física por parte da população, de forma geral, será interessante notar aquando de um novo estudo realizado futuramente, se estes mesmo índices permaneceram idênticos ou se existiram de facto

alterações significativas, mediante o período seguinte de adaptação a uma nova realidade que marcou os dois últimos anos, e até mesmo após esse intervalo de tempo, após o fim da obrigatoriedade de determinadas medidas ainda em vigor, como por exemplo a utilização de máscaras em espaços fechados, como transportes públicos ou hospitais e centros de saúde. Com o aparecimento de novas iniciativas, campanhas de consciencialização e advertência para os benefícios da atividade física, emergência de novas plataformas, influência de personalidades reconhecidas e, principalmente, a conversão de métodos tradicionais para um contexto parcial ou completamente digital, por parte dos profissionais qualificados, tudo aponta para que os valores de sedentarismo e inatividade física visíveis possam ter decrescido ligeiramente e para que de facto tenha existido uma maior adesão e preocupação em permanecer ativo. Ainda que esse aumento da procura possa ter voltado a regredir recentemente, fruto da normalização do quotidiano e da rotina, como referem os entrevistados selecionados, o simples facto do formato online ter contribuído para que existisse uma maior abertura e iniciativa para com a prática de exercício e que hoje em dia tenha permanecido como uma opção válida para qualquer pessoa que queira treinar sem a necessidade de sair de casa, terá sempre de ser considerado um caso de sucesso que terá vindo para ficar, tendo em conta principalmente que a falta de tempo é apontada como um dos maiores entraves à prática regular de atividade física (Comissão Europeia, 2022) e que em Portugal é ainda frequente associar, exclusivamente, exercício físico com ginásio, quando hoje em dia as alternativas existentes nos provam que tal não é o caso.

Sendo novamente necessário referir e relembrar que a escassa bibliografia sobre a adaptação dos profissionais e a obtenção de depoimentos, independentemente da sua quantidade, possa ser vista como uma limitação ao aprofundamento do tema, de certo modo, este é um objeto de estudo que advém essencialmente da experiência empírica dos intervenientes que no seu dia-a-dia observam e acompanham os seus clientes, alunos e os próprios colegas de profissão ou que exercem em áreas semelhantes ou inseridas em contextos muito próximos e considerando estes fatores, embora não possa ser corroborado, pelo menos no que diz respeito ao imediato, um aumento da atividade física durante o período de pandemia nem tal possa ser correlacionado com a adaptação ao digital por parte dos profissionais, será possível pelo menos afirmar que houve de facto um crescimento da presença online e da adesão da população a iniciativas que envolvessem a prática de desporto, e que essa presença, com maior ou menor facilidade, foi executada e desenvolvida de forma eficiente de modo a contribuir para a saúde geral da população. Num cômputo geral, apesar de não ser possível chegar a uma conclusão concreta e factual, podemos eventualmente afirmar que a adaptação dos profissionais foi bem sucedida,

pois para além da utilização do digital ter aumentado, tanto por parte dos mesmos, como por parte dos clientes e alunos, o cruzamento dos estudos e depoimentos obtidos apontam igualmente para que tenha existido um ligeiro crescimento dos índices de atividade física, notabilizados antes do período pandémico, por parte da maioria da população.

Referências Bibliográficas

- Angosto, Salvador *et al.*, (2020), “The Intention to Use Fitness and Physical Activity Apps: A Systematic Review”, *Sustainability*, 12 (16), 6641. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/16/6641>
- Arnold, Brian J., (2014), “Gamification in Education”, *ASBBS Annual Conference: Las Vegas*, 21 (1), 32-39. Disponível em: [http://asbbs.org/files/ASBBS2014/PDF/A/ArnoldB\(P32-39\).pdf](http://asbbs.org/files/ASBBS2014/PDF/A/ArnoldB(P32-39).pdf)
- Bower, Glenna G., Frimming, Renee E. & Jay M. Polsgrove, (2011), “Evaluation of a Health and Fitness Social Media Experience”, *American Journal of Health Education*, 42 (4), 222-227. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/233542889_Evaluation_of_a_Health_and_Fitness_Social_Media_Experience
- Castells, Manuel & Gustavo Cardoso, (2006), “A Sociedade em Rede: Do Conhecimento à Ação Política”, *INCM*. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/301788806_A_Sociedade_em_Rede_Do_Conhecimento_a_Acao_Politica
- Comissão Europeia, (2022), “Eurobarómetro Portugal - Desporto e Atividade Física 2022”, *Eurobarómetro Especial 525*. Disponível em: <https://www.portugalactivo.pt/noticias/eurobarometro-portugal-desporto-e-atividade-fisica-2022>
- Ferreira, Gil Baptista, (2020), “Populismo e desinformação em tempos de Covid-19: Um estudo empírico sobre redes sociais e infodemia”, *Mediapolis*, 11, 11-25. DOI: https://doi.org/10.14195/2183-6019_11_1
- Godefroy, Joseph, (2020), “Recommending Physical Activity During the COVID-19 Health Crisis. Fitness Influencers on Instagram”, *Frontiers on Sports and Active Living*, 2, 1-7. DOI: <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.589813>
- Gonçalves, Ana S. J., (2009), “Da Sociedade da Informação à Sociedade da Comunicação: o Valor da Comunicação Online no Quotidiano dos Portugueses”, *ISCTE*. Repositório do ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa. Disponível em: <https://repositorio.iscte-iul.pt/>
- IPDJ, (2020), “Portugueses passaram a praticar mais Desporto com o confinamento”, *IPDJ*, data de edição: 04.05.2020. Disponível em: <https://ipdj.gov.pt/noticia?titulo=portugueses-passaram-a-praticar-mais-exerc%C3%ADcio-f%C3%ADsico-com-o-confinamento>
- Kantar, (2022), “Sport and physical activity”, *European Commission*, 1-38. Disponível em: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>
- Laranjo, Liliana *et al.*, (2014), “The influence of social networking sites on health behavior change: A systematic review and meta-analysis”, *Journal of the American Medical Informatics Association*, 22 (1), 1-10. DOI:10.1136/amiajnl-2014-002841
- Leijdekkers, Peter & Valerie Gay, (2012), “Mobile apps for chronic disease management: lessons learned from my Fitness Companion®”, *Health and Technology*, 3 (2), 111-118. DOI 10.1007/s12553-013-0044-9
- Lusa, (2021), “Mais de metade dos utentes do SNS diz não praticar qualquer tipo de exercício”, *Público*, data de edição: 06.04.2021. Disponível em: <https://www.publico.pt/2021/04/06/impar/noticia/metade-utentes-sns-nao-praticar-qualquer-tipo-exercicio-1957357>

- Machado, Ivone, (2020), “GO fit lança plataforma com aulas e dicas de nutrição online (tudo grátis)”, *NiT*, data de edição: 01.04.2020. Disponível em: <https://www.nit.pt/fit/ginasios-e-outdoor/go-fit-lanca-plataforma-com-aulas-e-dicas-de-nutricao-online-tudo-gratis>
- Maillard, Robin & Julien Zalc, (2020), “Uncertainty/EU/Hope: Public opinion in times of COVID-19 – Third round”, *Public Opinion Monitoring Unit*, European Parliament
- Miles, Lisa, (2007), “Physical activity and health”, *British Nutrition Foundation*, 32, 314-363. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1467-3010.2007.00668.x>
- Mouta, João, (2021), “Redes sociais digitais: o que são e que impactos têm?”, Universidade Aberta, 1-14. DOI: 10.13140/RG.2.2.19816.60168
- Pedragosa, Vera, & Eduardo Cardadeiro, (2021), “Barómetro do Fitness em Portugal 2020”, Edições: AGAP. Disponível em: https://www.portugalactivo.pt/sites/default/files/documentos_publicos/02_barometro_anual_agap_2020_low.pdf
- Peixoto, Vasco Ricoca *et al.*, (2020), “Timing”, Adesão e Impacto das Medidas de Contenção da COVID-19 em Portugal”, *Escola Nacional de Saúde Pública*, Universidade Nova de Lisboa. Disponível em: https://www.unl.pt/sites/default/files/impacto_das_medidas_de_contencao_da_covid-19_em_portugal_3_maio_final.pdf
- PwC, (2021), “Estudo caracterizador do setor do desporto em Portugal e o impacto da COVID-19”, *Comité Olímpico de Portugal*. Disponível em: <https://paralimpicos.pt/documents/20181/0/Estudo+caracterizador+do+setor+do+desporto+em+Portugal+e+o+impacto+da+COVID-19/77b3187d-d395-4074-886e-fc8eb9946673>
- Shinn, Cecília *et al.*, (2020), “Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física: o caso de Portugal”, *Ciência & Saúde Coletiva*, 25 (4). DOI:10.1590/1413-81232020254.26462019
- Statista Research Department, (2021), “Online communication change during COVID-19 in U.S. 2020”, *Statista*. Disponível em: <https://www.statista.com/statistics/1230762/online-communication-change-during-covid-19-in-us/>
- Statista Research Department, (2021), “Health and fitness app downloads worldwide from 1st quarter 2019 to 2nd quarter 2020”, *Statista*. Disponível em: <https://www.statista.com/statistics/1127248/health-fitness-apps-downloads-worldwide/>
- Statista Research Department, (2021), “Number of health and fitness app users in the United States from 2018 to 2022”, *Statista*. Disponível em: <https://www.statista.com/statistics/1154994/number-us-fitness-health-app-users/>
- Statista Research Department, (2022), “Percentage of global population accessing the internet from 2005 to 2021, by market maturity”, *Statista*. Disponível em: <https://www.statista.com/statistics/209096/share-of-internet-users-in-the-total-world-population-since-2006/>
- West, Joshua H. *et al.*, (2012), “There’s an App for That: Content Analysis of Paid Health and Fitness Apps”, *Journal of Medical Internet Research*, 14 (3). DOI: <https://doi:10.2196/jmir.1977>
- Yang, Yanxiang & Joerg Köenigstorfer, (2020), “Determinants of physical activity maintenance during the Covid-19 pandemic: a focus on fitness apps”, *Translational Behavioral Medicine*, 10 (4), 835-842. DOI: <https://doi: 10.1093/tbm/ibaa086>

Anexos

Anexo A

Entrevista 1 (*Personal Trainer*):

- **Que faz e há quanto tempo desempenha a função/cargo?**

- Trabalho no *Fitness Hut* de Benfica há cerca de 5 anos, desde a abertura, e trabalho no estúdio *G.O.A.T.* há dois anos, perto do início do confinamento. Trabalho atualmente como *personal trainer* e fiz também *gym service* durante 4 anos, tanto aqui em Benfica como em Odivelas, e também sou *group trainer*, apesar de as aulas de grupo serem as que dou menos.

- **Com o início do confinamento passou a dar uma maior importância à prática de exercício físico, do ponto de vista profissional?**

- Eu penso que a importância que dou continua a ser a mesma até porque o trabalho continua a ser o mesmo de certa forma, principalmente desde que os ginásios reabriram. Agora as pessoas podem dar mais ou menos, depende dos casos. Mas a nível profissional continuo com o mesmo volume de trabalho, as pessoas que tinha a treinar comigo são praticamente as mesmas. Claro que houve pessoas que saíram, até porque houve empresas que continuaram a adotar o método de teletrabalho, mesmo quando os ginásios já tinham reaberto, e eu tinha algumas pessoas, por exemplo, da margem sul que não se justificava saírem de casa e virem para Lisboa de propósito treinar quando antes o faziam porque saíam do trabalho e estavam perto, sendo que essas pessoas acabaram por arranjar outras soluções. Mas acho que em termos de valor acrescentado, a importância que eu dou aos treinos continua a ser a mesma.

- **Adaptou-se bem a um regime online, ao encerramento dos espaços físicos?**

- Eu pessoalmente não, porque nunca gostei do online e porque um dos pontos fortes que eu tenho é a componente social, falar com a pessoa, o contato, ou seja, poder conseguir corrigir o exercício, criar empatia. Com o online perde-se muito isso e também se perde um bocadinho aquilo que eu considero a essência do treino personalizado. Acredito que o online seja uma mais-valia para muita gente mas para mim não o é, apenas em situações específicas, caso o meu cliente vá para fora por exemplo, mas aí já conheço os seus pontos fortes, pontos fracos, o que é que tem de corrigir... Já com uma pessoa totalmente nova que nunca treinou comigo e começa logo num regime online não consegues ter a mesma sensibilidade, mesmo a nível de correção não é um trabalho tão bem feito e depois ficas também muito limitado a nível de exercícios

somente com o peso corporal. Se a pessoa nunca fez um agachamento, um *lunge* ou outro exercício qualquer é mais difícil corrigir e eu foco-me em fazer com que as pessoas saibam fazer os exercícios corretamente, criar-lhes também alguma autonomia para quando quiserem treinar sozinhas ou mudarem de sítio e nunca ter a segurança deles comprometida. Portanto acho que o online deita por terra o contato que tens com o (treino) presencial, apesar de achar que é uma boa ferramenta que tivemos de usar quando os ginásios acabaram por fechar, foi útil durante aqueles meses e pode de facto ajudar na obtenção de resultados, se falarmos apenas na prática de exercício físico. Mas assim que os espaços voltaram a abrir, foi voltar ao trabalho como normal. Se voltaria a um regime online? Só se não tivesse mesmo escolha, porque caso contrário, optava por não dar treinos, optava porque felizmente tenho condições para isso. Muita gente acabou por se virar para o online porque era a sua única fonte de rendimento e, embora eu não me tenha adaptado facilmente, tenho vários colegas que mudaram o seu negócio e ainda hoje alguns deles mantêm o formato online. De certo modo é uma mina de ouro se cobrares o mesmo valor, acabas por poupar na deslocação e no teu tempo.

- **Quando regressou ao ginásio, após o confinamento, sentiu uma maior afluência por parte das pessoas?**

- Não, de início as pessoas tinham ainda algum receio e não se queriam expor, até porque o *Fitness Hut* é um ginásio que acaba por ter muitos sócios. Numa fase inicial ainda se focava muito nos treinos *outdoor*, nos treinos presenciais mas em casa ou no jardim e eu pessoalmente não fiquei com nenhum aluno online, até porque como já tinha referido, assim que houve o desconfinamento voltei ao regime de trabalho normal.

- **Considera-se uma pessoa ativa nas redes sociais, quer a nível pessoal quer a nível profissional e, se sim, passou a dar uma maior importância às mesmas durante o confinamento?**

- Sim, a grande maioria dos meus alunos surgiram através das redes sociais ou pela parte presencial, de lhes passarem os meus contatos. Sempre fui ativo e sempre foi uma coisa com a qual gosto de brincar, eu não faço diferenciação entre o *Instagram* profissional e o pessoal, e levo aquilo um bocadinho para a brincadeira no sentido em meto lá um bocadinho do meu trabalho, um bocadinho da minha vida pessoal e meto lá também umas brincadeiras que as pessoas às vezes gostam, ou não, há quem ache que é a brincar, há quem leve mais a sério. Mas não notei grande diferença, já era algo que eu fazia e se calhar até fui mais ativo durante o confinamento até porque tinha mais disponibilidade mas não foi o meu foco, muito pelo

contrário. Eu não ligo muito, regra geral, ao *Instagram*, até porque não faço dinheiro com aquilo. É mesmo um passatempo mas ao mesmo tempo é algo que me dá prazer e gosto de fazer aqueles vídeos e *memes*.

- **Considera que (*Instagram*) é uma ferramenta útil para chegar às pessoas?**

- Acho que sim desde que tenhas alguma consistência nisso, ou seja, aquilo rouba-te um bocadinho de tempo, como é lógico, se quiseres fazer alguma coisa como deve ser. Ou fazes como eu, sem qualquer intuito de obter retorno daquilo, ou então, caso contrário tinhas de perder muito mais tempo e dedicar-te mais, se calhar em vez de publicar algo sobre *fitness* uma vez por mês ou publicar uma vez por semana, tinha de ser algo mais direcionado e consistente, publicar duas, três vezes por semana. Mas eu gosto do *Instagram* e das minhas redes sociais e é por isso mesmo, é muito por aí que eu me dou a conhecer, mesmo que não faça disso uma ferramenta e não me foque demasiado nisso. Tenho colegas meus que sim, que apostam, patrocinam, gastam dinheiro e tempo.

- **Considera que os níveis de interação para com os seus seguidores no Instagram e o próprio número de seguidores aumentaram durante o período de confinamento e durante os meses que se seguiram?**

- Nunca foi uma coisa que eu controlasse muito mas comecei a ganhar uma maior noção desde que tenho uma aluna a treinar comigo que trabalha na área do marketing e das redes sociais e ela foi me chamando à atenção para certas coisas, de quantas pessoas é que veem as publicações, dos *likes*, das horas específicas a que deves publicar conteúdo. Eu nunca liguei muito a isso, era algo que fazia, e faço, quando tinha tempo e apesar de se calhar ter mais atenção a isso, atualmente, não é algo que siga religiosamente, nem tenho interesse em fazê-lo. Durante o confinamento, em relação aos níveis de interação, não senti alterações, sempre foi em volta dos mesmos, do meu grupo de amigos, às vezes uma ou outra pessoa desconhecida que também entra em contato mas não senti grandes mudanças de uma forma geral.

- **Para além das redes sociais, considera que as apps e ferramentas digitais podem ser mais-valias durante a prática de exercício físico?**

Sim, eu utilizo bastante a *TrueCoach*, mas isso é mais com pessoas que acompanho, pessoas que por questões monetárias ou de tempo não têm tanta disponibilidade, utilizam a *app* para treinarem sozinhas nos dias em que não conseguem estar comigo. Através da aplicação meto lá o plano de treino, com vídeos explicativos, e a pessoa no final só tem de confirmar se fez, se

não. Mesmo com pessoas de mais idade ou que simplesmente não gostam de utilizar essas aplicações, envio os planos de treino por *WhatsApp*, por exemplo, coisas ligeiramente mais simples. Se a pessoa já treina sozinha há algum tempo ou se já teve acompanhamento personalizado, até porque há pessoas bastantes interessadas e há muita informação na Internet, pode perfeitamente treinar sem a necessidade de marcar um treino personalizado e aí as aplicações são úteis para registar o seu progresso.

- **Considera que houve um aumento de *personal trainers* durante o período de confinamento e será que se pode falar em saturação a nível do mercado de trabalho na área?**

- É assim, saturação há, já havia antes do confinamento. Mas os bons vão continuar a ter trabalho e se calhar os menos bons vão ter menos trabalho. Claro que vai haver sempre concorrência, vai haver cada vez mais porque cada vez mais vivemos da imagem também e a imagem por sua vez leva à parte dos *influencers*, das redes sociais. Cada vez mais é tudo digital e acabamos por ir um pouco atrás uns dos outros. Mas sim, há cada vez mais profissionais a entrarem, mais ginásios e ao mesmo tempo há uma maior desvalorização do nosso trabalho no sentido em que se começam a praticar preços cada vez mais baixos. Mas é o que é. Eu continuo a dizer que se formos bons não há necessidade de baixar preços e que se continuarmos a fazer um bom trabalho, mais tarde ou mais cedo vai dar frutos. Um *Fiat* e um *Ferrari* ambos têm quatro rodas, ambos andam e ambos fazem 300 quilómetros. Eu nunca me sentei num *Ferrari* mas pelo preço que ele custa só pode ser mais rápido, mais seguro, melhor. Mas se eu só tenho dinheiro para um *Fiat* vou procurar algo que consiga pagar, é o mesmo com um *personal trainer*.

- **Com o encerramento dos espaços físicos, diria que houve então um aumento da presença online por parte de profissionais ligados ao *fitness*. E em relação à disseminação de informação sobre atividade física e treinos online por parte de utilizadores não qualificados, considera que contribuiu positivamente para a prática de exercício?**

- Sim, também houve. Eu acho mal essas pessoas fazerem porque não são credenciadas mas ao mesmo tempo eu não acho que seja mau para mim porque, lá está, essas pessoas não credenciadas já tiveram um ponto positivo que foi retirarem os seus seguidores do sofá, até porque a principal concorrência de um profissional que trabalhe num ginásio não é o vizinho do lado ou o ginásio da frente ou a figura pública y ou x que agora está a falar sobre treino.

Não. A principal concorrência é o sofá, que é aquilo que nos dá prazer. Agora se o devem fazer ou não isso já é a ética de trabalho de cada um. Nós vivemos num era em que todos mandamos “bitaites”, porque todos treinamos e todos comemos e portanto somos todos *personal trainers* e somos todos nutricionistas. Mas isso acho que é um bocadinho como tudo, por exemplo, se eu emagreço 20kg então agora passei a ser *expert* em emagrecimento? Agora cabe também às pessoas com a informação que têm à sua disposição saber dizer o que é um bom profissional e um mau profissional, cabe à pessoa avaliar. Se a pessoa está com um mau profissional, ou seja, só está com a pessoa por causa do seu aspeto físico ou por ser *influencer* do *fitness* e gosta... depende do que cada um quer. Eu não tenho nada contra, até porque conseguem fazer com que as pessoas se mexam, agora lá está, se calhar na parte da saúde poderão estar a comprometer as pessoas que as seguem.

- **Num cômputo geral, considera que o online poderá, eventualmente, suplantar o treino presencial?**

Eu espero que não e acredito que não, embora tenha a noção de que estamos cada vez a caminhar mais para o digital e acredito que toda esta fase tenha vindo a acelerar o processo. Eu digo que sou um pouco retrógrado nesse aspeto e espero que não, mas ao mesmo tempo sei que é um caminho cada vez mais presente, as redes sociais, o digital. Tal como há pessoas a fazer vida do *Youtube*, do *Instagram*, e até dos videojogos, cada vez mais irá haver uma tendência para os treinos online e temos de nos adaptar a essa realidade caso venha a acontecer.

Entrevista 2 (Preparador Físico)

- **Que faz e há quanto tempo desempenha a função/cargo?**

- Trabalho na área do *fitness* há cinco anos e atualmente, desempenho o cargo de fisiologista na equipa sénior masculina de voleibol, no Sport Lisboa e Benfica, tendo iniciado este ano. Antes disso desempenhava as mesmas funções na equipa sénior masculina de rugby, também no Sport Lisboa e Benfica, e era *personal trainer* num estúdio de treino personalizado. Portanto estive sempre ligado ao desporto, sempre pratiquei e pratico, e exerço desde que terminei a licenciatura em treino desportivo.

- **Considera-se uma pessoa ativa nas redes sociais, quer a nível pessoal, quer a nível profissional?**

- Numa fase inicial, quando comecei a trabalhar como *personal trainer*, em 2018, comecei a ser mais ativo embora não fosse algo que eu desse muita importância. Atualmente não porque o meu trabalho não o exige mas na área do *fitness*, particularmente enquanto *personal trainer*, podem ser uma ferramenta útil. Acho que é um excelente meio para tu mostrares o trabalho que tu fazes, no fundo é a tua carta de apresentação, por assim dizer, e é uma excelente ferramenta para que tu consigas estabelecer uma rede de contatos mais ampla do que aquela que consegues manter apenas com as pessoas mais próximas ou que já conheces pessoalmente, até porque nem sempre é fácil, atualmente, tu chegares a alguém sem recorreres às redes sociais. São uma ferramenta que facilitam esse processo porque as pessoas têm acesso ao teu trabalho num estado nu e cru, porque se puseres um vídeo de um treino, por exemplo, irás fazer com que as outras pessoas consigam observar o teu método de trabalho e se calhar chamar à atenção.

- **Considera portanto que as ferramentas digitais e plataformas online podem ser úteis para chegar às pessoas, particularmente num contexto de confinamento?**

- Eu julgo que sim porque na grande maioria dos casos, aquilo que nos impede de praticar exercício físico é o sair de casa, e havendo a possibilidade de utilizar certas ferramentas para treinares em casa torna as coisas mais fáceis, sem dúvida nenhuma. Eu recordo-me de comentar com várias pessoas até que, nós ligávamos a televisão, quer fosse em canais desportivos ou nos canais generalistas, e havia programas específicos de treino em casa com *personal trainers* que eram convidados a dar o treino e claro que criaram ali algo importante que espero que tenha vindo para ficar, pois é uma mais-valia. Existem também várias plataformas online através das quais tu consegues mostrar o trabalho que tu fazes e existem inúmeras estratégias, que mesmo outros colegas partilharam comigo, de forma que tu consigas trabalhar e manter uma vida profissional ativa. Acho que a pandemia nos obrigou a sair da nossa zona de conforto, de certo modo, da nossa rotina, e eu considero que tudo aquilo que nos faz sair dessa zona de conforto é positivo e tens de saber adaptar-te porque se não conseguires evoluir com isso corres o risco de ficar estagnado.

- **Qual foi o impacto do confinamento obrigatório, decretado em 2020, quer a nível pessoal, quer a nível profissional? Adaptou-se bem a um regime online?**

- Correndo o risco de me contradizer, apesar de achar que foi uma mais-valia, para mim foi complicado porque eu não gostava de dar treinos online, acabou por se tornar quase que como obrigatório porque na nossa área, se tu não trabalhas, não tens outra maneira de ter rendimentos.

Então vi-me obrigado, por assim dizer, eu e muitos dos meus colegas, a trabalhar online. Não é algo com que me identifique porque sou da opinião de que não consegues dar um treino com a mesma qualidade à pessoa, mas sem dúvida que passou a ser mais uma ferramenta de trabalho e admito que ainda existem muitas pessoas atualmente, onde eu não me incluo, que utilizam essa ferramenta no trabalho do dia-a-dia. Já a nível pessoal, em termos de me sentir mais motivado, tenho de ser sincero, senti-me sempre bastante otimista até porque grande parte das pessoas a quem eu dava treino tiveram a sensibilidade de me continuarem a pagar e isso é algo que me ajudou bastante, sendo que continuei a dar treino à maior parte delas via online, embora não fosse algo que gostasse muito, como disse anteriormente. Mas tenho colegas que senti claramente desmotivados, alguns deles até mudaram de área por se calhar sentirem que a área do *fitness* não tinha tanta segurança.

- **Com o início do confinamento considera que se passou a dar uma maior importância à prática de exercício físico?**

- Eu acho que após o confinamento permaneceu aquele receio de praticar exercício físico em sítios fechados, o que é normal, mas senti enquanto profissional que houve uma maior preocupação por parte dos meus clientes e de outras pessoas em geral em manterem-se fisicamente ativas. Nem tudo foi mau e nem tudo foi bom e se há algo de positivo que podemos tirar do confinamento é precisamente isso, ou seja, notei e observei pessoalmente que as pessoas após o confinamento estavam mais preocupadas em praticar exercício. Se calhar não logo nos meses a seguir, talvez após três, quatro meses, mas como as pessoas estiveram fechadas em casa durante algum tempo, assim que tiveram liberdade para sair sentiram a falta de se mexerem e de serem acompanhadas a nível de treino.

- **Após o confinamento considera então que os índices de atividade física aumentaram de forma geral?**

- Eu acho que houve um *boom* na procura, não logo nos primeiros meses como referi, mas três, quatro meses depois houve uma procura enorme, as pessoas queriam começar a treinar, inclusive aquelas que antes do confinamento já se mexiam pouco ou quase nada. Eu acho que ainda se mantém mas já não da mesma forma, porque depois as pessoas voltaram à rotina, voltaram a fazer as mesmas coisas que estavam a fazer antes, e se calhar uma das razões que levaram as pessoas, naquela altura em específico, a ter maior disponibilidade financeira e a procurar mais por sessões de treino acompanhado é que também estavam impossibilitadas de passar férias fora ou de frequentar mais eventos, por exemplo, para além de terem excesso de

tempo vago. E com isto tudo a voltar neste último ano, mais especificamente nos últimos meses, sinto que esse aumentou estagnou um bocadinho. Hoje em dia vejo um aumento mas ao mesmo tempo claramente que voltámos um pouco ao mesmo.

- **E no que diz respeito aos profissionais, como *personal trainers* ou funcionários de *gym service*, considera que houve um aumento tanto a nível de oferta como de procura?**

- É assim, eu não te sei mensurar isso de forma exata, como é óbvio. Aquilo que eu te posso dizer é que a área do fitness e a área do treino, se é que se pode assim chamar, tem vindo a crescer muito nos últimos anos, no nosso país. E quer houvesse pandemia ou não existiria sempre esse crescimento a meu ver. Se calhar há uns anos nós olhávamos para o desporto quase como se fosse um *hobby*, enquanto hoje em dia é mais do que isso, é um mercado de trabalho enorme, e acho que esse crescimento abriu portas a pessoas que se revêm nesse tipo de área e que se calhar há 30 ou 40 anos atrás não conseguiriam arranjar trabalho na área. De forma resumida, sim, acho que nos últimos anos houve um aumento da oferta, se é que se pode dizer assim, também por culpa do online. Também tens o reverso da medalha, também houve alguns colegas meus que após a pandemia que tiveram dificuldade em retomar atividade e deixaram de exercer, mas eu noto os ginásios com mais *staff*, mais pessoal, as plataformas de emprego têm cada vez mais ofertas de trabalho e eu acho que isso é ótimo porque dá-nos um leque de possibilidades para que todos possamos fazer aquilo que gostamos.

- **Com o encerramento dos espaços físicos, diria que houve então um aumento da presença online por parte de profissionais ligados ao *fitness*. E em relação à disseminação de informação sobre atividade física e treinos online por parte de utilizadores não qualificados, considera que contribuiu positivamente para a prática de exercício?**

- Eu sou muito cético quanto a isso... isto é como tudo, se fores procurar online por dicas de marketing ou de finanças, ou do que quer que seja, irá sempre haver, e há sempre coisas boas e coisas más. Eu não quero dizer que as pessoas que não têm qualificação para isso não devam publicar ou partilhar nada nas redes sociais sobre isso, mas eu acho que devemos ter um pouco de consciência e da mesma forma que eu não publico sobre assuntos dos quais não domino, não acho que seja o ideal. Mas sem dúvida que o online veio dar azo a isso, que é algo que pode ser bom em certa medida pois nem sempre aquilo que vemos pode ser aplicado à população geral ou estar a ser benéfico para quem acompanha.

Entrevista 3 (*Gym Service e Personal Trainer*)

- **Que faz e há quanto tempo desempenha a função/cargo?**

- Atualmente trabalho numa clínica de Pilates e Osteopatia, que possui também uma vertente de *personal training*, e trabalho também como preparadora física de uma equipa sénior feminina de futsal em Carcavelos, isto tudo recentemente. Em 2020, na altura do confinamento, trabalhava no *Fitness Hut* como suporte de sala (*gym service*), dava aulas de grupo e tinha também alunos enquanto *personal trainer*. Para além disso, dava treinos a jogadoras de futebol e futsal do Sport Lisboa e Benfica, no escalão de sub-19. A nível pessoal, sempre estive ligada ao desporto e à sua prática, joguei futsal, pratiquei ténis, natação e de momento apenas faço ginásio, treino entre três e cinco vezes por semana, intercalando entre treino de força, corrida e, de vez em quando, um ou outro desporto.

- **De que forma é que o confinamento obrigatório, decretado em 2020, impactou o seu ritmo de treino e que alternativas arranjou para se manter ativa durante este período?**

- Se calhar com a pandemia deu para treinar mais vezes, como não havia nada para fazer, digamos assim, havia mais tempo para treinar. Tive a sorte de ter material em casa, pesos, barras... e isso facilitou bastante o processo de treino. Para além disso, e isto já numa fase mais próxima do desconfinamento, conseguia correr na rua e tudo isto permitiu-me manter, mais ou menos, os mesmos índices de treino que tinha, pelo menos durante o primeiro confinamento.

- **Relativamente aos seus alunos, manteve um contato assíduo com os mesmos durante o confinamento?**

- Para ser honesta, não, não muito. Isto porquê? Como as minhas funções andavam muito em volta do facto de ter de estar presente fisicamente, no ginásio, eu não tinha grande margem de manobra. Ainda tentei dar aulas online, mas acho que foi algo que eu senti que as pessoas só aderiram um pouco mais tarde, não imediatamente após o confinamento ser decretado, embora se fosse hoje, se calhar teria de fazer as coisas de forma diferente, até porque de momento tenho mais alunos. Já em relação às atletas do Benfica que treinavam comigo, dei treinos via *Zoom* e esses sim foram rentáveis, na minha opinião, porque já as conhecia de forma mais próxima,

mantive-as ativas e têm outro espírito de grupo. Conseguia perceber as limitações de cada uma o que facilitou o processo. Agora quando não conheces a pessoa...

- **Considera que as ferramentas digitais e plataformas online foram úteis para chegar às pessoas, particularmente num contexto de confinamento? Adaptou-se bem a um regime online?**

- Acho que foram muito importantes e dou os parabéns a quem consegue utilizar essas ferramentas, acho que há certas pessoas que faz sentido utilizarem-nas por várias razões. Conheço muitos colegas que ainda hoje dão aulas e treinos online e têm tido sucesso. Por exemplo na clínica onde trabalho mantivemos a opção de dar treinos online, é um serviço que está na montra, digamos assim, e, embora dependa de profissional para profissional, é uma ferramenta útil que oferece sempre algo diferente ao cliente, de acordo com a sua preferência e disponibilidade. Pessoalmente, não sou a maior fã do formato online. Isto porque eu gosto de estar fisicamente com a pessoa, gosto de sentir o que a pessoa está a fazer, ser capaz de corrigir ou não, e acho que no online perde-se um bocado disso. Mas faz todo o sentido para pessoas, por exemplo, que não vivem em Portugal ou que já treinam contigo há algum tempo e já estão familiarizadas com o teu método de trabalho e depois complementas com o online, se a pessoa estiver preparada para tal. Agora uma pessoa que nunca treinou, que não conheces, estar a usar uma ferramenta online é um pouco complicado para mim. Numa primeira instância acho que é sempre importante ter um primeiro contato com o profissional, fazer uma avaliação pessoalmente, e depois sim, enveredar pelo online. Eu também não sou uma pessoa muito ativa nas redes sociais, embora gostasse de ser, tenho sempre tanta coisa em que pensar que essa componente fica negligenciada por vezes. Às vezes estou a dar treinos e penso: “olha, tão giro que seria fazer um vídeo”. Mas não tenho essa mentalidade, tive de me adaptar a um regime online durante a pandemia por necessidade, porque senão não tinha qualquer retorno financeiro durante esta fase. Se me pedires para dar um treino online... eu vou dizer que sim, mas também vou ser sincera, vou dizer que prefiro dar pessoalmente.

- **Após o confinamento considera que se passou a dar uma maior importância à prática de exercício físico e se os índices de atividade física aumentaram de forma geral?**

- Acho que no início as pessoas estavam com algum receio ainda, por causa do COVID-19, das máscaras, que algumas pessoas não usavam. Durante o confinamento existiu alguma preocupação em manterem-se ativas em casa e de facto existiram imensas campanhas e

iniciativas nesse sentido mas acho que só começou a haver um aumento mais significativo talvez uns meses depois, quando as pessoas começaram a perceber que passaram muito tempo sem se mexer. Então, na minha opinião, verificou-se um aumento na procura, mais por motivos de saúde do que propriamente pela estética, como acontecia há alguns anos. Sinto que as pessoas cada vez mais procuram praticar exercício físico pelo bem-estar e pela saúde. E acho que se colocarmos a pandemia na equação verificamos que houve de facto um aumento, embora um pouco mais tarde, não imediatamente. Acho que os ginásios sofreram um bocadinho na primeira fase mas eventualmente voltámos à rotina normal.

- **Com o encerramento dos espaços físicos, diria que houve então um aumento da presença online por parte de profissionais ligados ao *fitness*. E em relação à disseminação de informação sobre atividade física e treinos online por parte de utilizadores não qualificados, considera que contribuiu positivamente para a prática de exercício?**

- É um tema controverso... acho que as pessoas não qualificadas hão de tentar sempre arranjar forma de vender conteúdo, por assim dizer, de chamarem à atenção. Acho que se aproveitam um pouco para tentarem promover a sua imagem ou o conteúdo que tentam passar a quem os segue. O que é que eu acho sobre isso? Acho que é ridículo. Se eu andei a estudar durante anos e tirei formações sobre inúmeros temas para tentar chegar até onde estou agora, para mim essas pessoas não têm credibilidade, devem sim abordar assuntos sobre os quais de facto entendem ou estudaram sobre e não se aproveitarem do contexto, neste caso da pandemia, para publicar conteúdo que não dominam. E o pior é que cola. Eu não as condeno de tentarem mostrar o que elas estão a fazer, porque às vezes muito daquilo que publicam vem de um *personal trainer*. Acho é que podiam sim trazer o tal *personal trainer* para as redes sociais delas, e aí sim promover o trabalho de quem trabalha na área e é qualificada. Assim sim, faz sentido, e embora seja algo que se veja, vê-se pouco. Esse é um dos grandes aspetos negativos das redes sociais porque às vezes os números, os *likes* prevalecem sobre o conteúdo.

Entrevista 4 (Atleta de Alta Competição):

- **Qual o(s) desporto(s) que pratica e há quanto tempo o(s) pratica?**

- Toda a minha vida sempre foi em torno do desporto e do exercício físico, que desde cedo me foi transmitido pelos meus pais. Fui atleta federado de futebol e de natação, quando era mais

novo, e neste momento sou atleta federado de surf, bodyboard e atleta de bodysurf, desportos que pratico também desde cedo, tendo já ganho Taças de Portugal de bodyboard, já ganhei campeonatos regionais, em 2020 fui bicampeão nacional de bodysurf, sendo que em 2018 já tinha sido vice-campeão nacional. Neste momento, em 2022, encontro-me muito perto de ser campeão nacional novamente, estou em primeiro do ranking com apenas uma etapa por disputar, e vou participar também pela primeira vez no Campeonato Mundial de bodyboard, no *Sintra Pro*. Para além da vertente de atleta, sou professor de natação e das modalidades que pratico já há 10 anos, e sou também professor de atividades extracurriculares do 1º ao 4º aluno, tendo participado num estágio este ano como instrutor de natação no Sport Lisboa e Benfica. A nível académico, sou licenciado em educação física e estou de momento a tirar o mestrado em educação física para o ensino básico e secundário. Fora do registo profissional, posso até dizer que se conjugar a minha atividade física com os treinos enquanto atleta devo treinar 7 dias por semana. Eu tenho ainda algumas marcas a trabalhar comigo, sendo que uma delas é a *G.O.A.T.*, um estúdio de treino que este ano abraçou o projeto de me apoiar e preparar a nível físico, sendo que estou a ser acompanhado por um *personal trainer*.

- **De que forma é que o confinamento obrigatório, decretado em 2020, impactou o seu ritmo de treino e que alternativas arranjou para se manter ativo durante este período?**

- Foi muito difícil porque para uma pessoa que pratica um desporto inerente à natureza, estar longe do mar implica estar impossibilitado de o praticar. O primeiro confinamento acho que foi o mais severo mas posso dizer que cumpri a 100%, não saí de casa e como tal não tive a possibilidade de surfar durante esses meses que ficámos confinados. Felizmente possuo um espaço grande em casa, um terraço, que me permitiu treinar lá todos os dias, mantive o meu foco e foi uma das soluções que arranjei para manter a minha condição física. Lembro-me durante essa altura de até fazer uns vídeos para o Instagram, a treinar, a correr para trás e para a frente, utilizar pesos, ou até mesmo a fazer aqueles desafios de dar toques com uma bola de golfe ou com um rolo de papel higiénico, era uma forma de me manter ativo e de manter o contato com os amigos, porque o ser humano não foi feito para estar fechado, foi feito para conhecer pessoas, para interagir, para comunicar.

- **Considera que as pessoas, tanto utilizadores como profissionais, se adaptaram bem ao confinamento, através das alternativas disponíveis, como o aparecimento dos treinos online e de um maior número de campanhas de consciencialização para a prática de exercício físico?**

- Acho que as alternativas foram adequadas mas ao mesmo tempo não creio que tenham sido o que solucionou o problema da falta de atividade física por parte da população, porque uma pessoa que não treine, geralmente acaba por ser devido à falta de motivação e não tendo ali alguém ao lado que a incentive, como um *personal trainer* por exemplo, acaba por não ser suficiente. Eu penso que qualquer medida que promova o aumento da atividade física tem a minha consideração, seja boa ou má. Surgiu muito aquela questão de as pessoas sem qualificação darem treinos online e estavam a ser criticadas, e entendo por um lado. Mas por outro pergunto: não terão sido essas pessoas a chave para que muitas pessoas sedentárias começassem a mexer-se? Nós temos aqui três categorias: a pessoa que facilmente se adaptou, aquela que ia tentado se adaptar e aquela que nunca se adaptou. Eu pessoalmente insiro-me no leque de pessoas que se adaptaram com facilidade, apesar de ter tido alguns momentos de maior saturação por estar fechado, o que é normal, mas eu tenho amigos que passaram mesmo muito mal em casa, por estarem privados de sair à rua. Eu acho que as pessoas com o confinamento passaram a dar mais valor àquilo que se calhar não davam tanto, antigamente. Eu falo por mim, eu sempre dei importância ao desporto mas só depois de ter estado condicionado é que realmente percebi a importância de termos liberdade para fazer o que mais gostamos e de nos mantermos ativos.

- **Relativamente às redes sociais, considera-se uma pessoa ativa, quer a nível pessoal, quer a nível profissional e, se sim, passou a dar uma maior importância às mesmas durante o confinamento?**

- Queria só antes mencionar que as redes sociais têm um lado negativo, na medida em que muitas vezes aquilo que mostramos não traduz o que se passa. Eu tento sempre mostrar um bocadinho da realidade enquanto atleta, o bom e o mau, até porque aquilo que parece bom nem sempre o é e aquilo que é mau às vezes é pior do que realmente parece. Embora não me considere uma pessoa super ativa, diria que sim, o meu perfil acaba por ser uma junção da parte pessoal e da parte profissional e o *Instagram* acaba por ser um bocadinho como o meu currículo. Falando por experiência pessoal, acho que acaba por ser uma ferramenta útil, até porque já me convidaram para trabalhos e parcerias através do *Instagram*, escolas de surf, pessoas que

querem ter aulas privadas, por exemplo, e eu sou da opinião de que as redes sociais, se forem bem utilizadas, o que nem sempre é o caso, podem ser uma influência positiva. Durante o confinamento acho que posso dizer que as utilizei um bocadinho mais porque tinha mais tempo e eram a única forma de contato com as pessoas de quem sou próximo, amigos e familiares, e até mesmo com colegas de trabalho, os meus alunos e as próprias marcas que me apoiam.

- **Relativamente aos seus alunos, de que forma manteve o contato com os mesmos?**

- Eu antes de receber qualquer aluno, tento primeiro conhecer a pessoa, apenas depois é que se torna um aluno. Tento criar primeiro uma relação, conhecer o aluno e perceber as suas necessidades, até porque eu trabalho com pessoas de várias faixas etárias, desde miúdos de 8 anos a pessoas de 60 anos. Mantive-me sempre ativo com eles todos através das redes sociais, tal como já tinha referido, e, por exemplo, mandavam-me às vezes vídeos deles a surfar, onde corrigíamos certos aspetos ou falávamos de certas coisas que podiam melhorar ou não. Arranjava também exercícios dinâmicos e funcionais que sentisse que os estava a ajudar, claro que não tinha acesso ao mar e ficámos limitados, mas trabalhávamos a componente técnica para que nunca perdessem pelo menos a sensibilidade com a prancha. Mas claro que por mais contato que tivesse havido, existiu sempre uma barreira e acho que houve claramente um decréscimo a nível motivacional, de forma geral.

- **Considera que o formato digital e os treinos à distância podem ser uma mais-valia em relação ao treino presencial?**

- Na minha opinião pode ser uma mais-valia em certo tipo de situações mas, regra-geral, se uma pessoa tiver condições para treinar com um acompanhamento presencial deve fazê-lo. Eu apenas comecei o acompanhamento com o meu *personal trainer* já depois do confinamento e como tal nunca tive treinos online, mas com os meus próprios alunos cheguei a dar treinos online e posso dizer que se perde bastante, não há aquele contato próximo. Agora, pessoas com mobilidade reduzida ou uma pessoa que se encontre no estrangeiro de férias e quer continuar a treinar da mesma forma, por exemplo, claro que pode ser uma mais-valia. Também há aquelas pessoas que com a pandemia não se sentiam à vontade ainda para regressar aos ginásios, ou simplesmente não gostam de treinar num meio fechado, frequentado por dezenas ou centenas de pessoas. Aí o online pode ser bastante útil.

- **Durante os meses que se seguiram, após ser decretado o fim do confinamento, sentiu que os índices de atividade física se mantiveram iguais, aumentaram ou diminuíram?**

- Aumentou, aumentou claramente. Tu saias à rua e tinhas de andar a desviar-te das bicicletas e das pessoas a correr porque era a loucura total. Eu acho que as pessoas estavam necessitadas de se mexer e este acabou por ser um dos pontos positivos do confinamento porque, mal ou bem, durante este período acabámos todos por ser sedentários. Houve claramente uma maior procura de *personal trainers*, de treinadores de desporto de qualquer modalidade e nota-se que o desporto é cada vez mais procurado. Contudo, tenho de referir que houve também um ligeiro decréscimo mais recentemente porque, lá está, como se costuma dizer o fruto proibido é o mais apetecido. No início vias toda a gente a treinar e se fores a ver atualmente, quem continuou foram as pessoas que realmente gostam de desporto e (a atividade física) voltou a estagnar um bocadinho. Mas acho que se formos comparar o antes e o depois, houve um aumento sem dúvida, e sinto isso também a nível profissional, quer em termos de procura quer de oferta.