

Tendências Fitness 2022: conheça as dez principais

ESPECIALISTA COMENTA LISTA DE TENDÊNCIAS FITNESS DO COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA ESPORTIVA



Ter visão de futuro e se manter bem informado sobre as projeções da Educação Física é fundamental para todo profissional. Por isso, traremos, a seguir, as 10 principais Tendências Fitness de 2022, lista eleita por meio de pesquisa e publicada anualmente pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM).

Para interpretar os itens eleitos pela entidade americana, convidamos Cauê La Scala Teixeira [CREF 042574-G/SP] para comentar cada uma delas. Cauê, que compartilha conhecimento no Instagram como **@cauelascalea**, é mestre e doutor em Ciências, expert em Treinamento Funcional, autor de 11 livros e mais de 80 artigos científicos, docente universitário, palestrante e criador da comunidade FuncionaLink.

A pedido do CONFEF, o especialista comentou cada uma das tendências, que orientam profissionais da área

sobre os momentos atuais e futuros do mundo fitness e na forma como as pessoas enxergam a saúde, o que, certamente, sofreu impacto da pandemia. Academias passaram um período fechadas, Profissionais de Educação Física precisaram se reinventar. Se para alguns a reclusão agravou o sedentarismo, para outros, um olhar mais atento à saúde integral estimulou novos hábitos.

A orientação remota, por exemplo, que ganhou força na pandemia, está presente na lista, assim como os exercícios com o próprio peso corporal, condição de quem não possui uma academia em casa. Essas tendências podem ser norteadoras na escolha de cursos e capacitações a serem priorizadas, preparando profissionais para aproveitarem futuras – ou já presentes – oportunidades. Conheça, a seguir as Tendências Fitness 2022.

AS 10 TENDÊNCIAS FITNESS PARA 2022



1. Tecnologia vestível

A tecnologia portátil (ou vestível) tem várias finalidades, que contemplam desde coisas simples, como o incentivo à prática de atividades físicas, até fatores mais complexos, como o monitoramento da carga de treino. Para adoção de um estilo de vida mais ativo, GPS, monitores cardíacos e pedômetros são úteis, pois permitem a criação de mini metas que podem ser progredidas com o passar do tempo. Aplicativos para essas funções podem ser encontrados em smartphones.

2. Exercício em casa

A prática de exercícios em casa não veio com a pandemia, pois dados anteriores já mostravam que a quantidade de pessoas que se exercitavam em casa era semelhante à observada em academias. O que a pandemia fez foi trazer mais holofote e popularidade para esse tipo de treino. Há tempos, pesquisas já mostravam que esse tipo de intervenção é eficaz e, com a pandemia, a quantidade de publicações mostrando resultados favoráveis aumentou substancialmente. Para garantir eficácia e segurança, a orientação e a supervisão profissional são importantes.



Cauê La Scala Teixeira
Mestre e Doutor em Ciências

3. Atividades ao ar livre

Considerando a melhora no condicionamento físico, o ambiente parece ter pouca influência. Porém, alguns estudos mostram que as atividades ao ar livre podem proporcionar respostas psicológicas mais interessantes, sobretudo relacionadas a variáveis que interferem na saúde mental e adesão em longo prazo, como prazer, afetividade e intenção de repetir a prática.



4. Treino de força com pesos livres

Considerando que o exercício aeróbio enfatiza o aprimoramento de uma (ou poucas) capacidades físicas (como a aptidão cardiorrespiratória), outros tipos de treinos/exercícios precisam complementar o programa para que outras capacidades físicas sejam contempladas. No caso dos treinos de força, capacidades físicas como força, potência e resistência muscular são enfatizadas, e essas capacidades têm íntima relação com a funcionalidade.

5. Exercício para perda de peso

O excesso de peso já era o maior problema de saúde pública mundial antes de pandemia. A pandemia piorou esse cenário. Como o sobrepeso e a obesidade estão associados a diversas doenças e, inclusive, à mortalidade precoce, o exercício físico ganha posição de destaque pela eficácia no tratamento do excesso de peso. Porém, apesar de muitas pessoas iniciarem a prática, são poucas as que se sustentam nela. Analisando as pesquisas, parece que as principais barreiras para a adesão de pessoas com excesso de peso aos programas de treinamento físico estão associadas à falta de divertimento, ou seja, às questões hedônicas. Por isso, é fundamental que os Profissionais de Educação Física desenvolvam estratégias que aprimorem a experiência do aluno, contemplando desde a oferta de treinos diferentes e diversificados, até uma atenção mais cuidadosa com esse público.



6. Treino personalizado

A valorização profissional está intimamente relacionada à capacidade de resolver problemas complexos. Nesse sentido, em um mercado onde todos trabalham com tudo (estética, saúde, performance, reabilitação, etc), se especializar pode ser um grande diferencial. Mas em âmbito geral, costumam dizer que a carreira de um Personal Trainer de sucesso precisa estar apoiada nos seguintes pilares: conhecimento técnico básico, diferenciais (especialização, *know-how*, etc), comunicação e gestão.





7. Treino intervalado de alta intensidade (HIIT)

O principal diferencial do HIIT é a possibilidade de aumentar o volume de exercício em alta intensidade, o que pode ser interessante para o condicionamento. Vale destacar também que alguns protocolos de HIIT são tempo-eficientes, o que pode ser interessante para quem tem pouco tempo para se exercitar.

8. Treino com peso corporal

Historicamente, esse tipo de treino é o mais antigo que existe e continua sendo a estratégia mais utilizada por militares e alguns atletas, como ginastas. Saber disso já nos permite entender que não se trata de algo pontual. Obviamente que, assim como acontece no treinamento militar e na ginástica, a aplicação de progressões é fundamental para que esse tipo de treino seja produtivo em longo prazo. Nesse sentido, conhecer aspectos fisiológicos e biomecânicos é fundamental para aplicação de progressões eficazes e seguras.



9. Aulas de exercícios online ao vivo e gravadas

A tecnologia é um caminho sem volta, e o Profissional de Educação Física precisa integrar essa caminhada. A pandemia foi um momento que forçou essa integração e isso foi muito positivo tanto para o profissional, que se familiarizou com as ferramentas, como para o consumidor final, que pôde usufruir dos benefícios da orientação profissional. Esse cenário foi importante para quebrar objeções e mostrar que a internet pode e deve ser um meio de entrega, assim como já vinha sendo para outras áreas.

10. Coaching de saúde/bem-estar

Não só a atividade física, mas tudo o que envolve cuidados com a saúde alcançou patamares mais elevados no debate sobre bem-estar. Nesse contexto, o coaching ganhou relevância, pois consiste em uma intervenção que facilita a mudança de comportamentos e a adoção de hábitos mais saudáveis. Essa tendência ressalta a necessidade do Profissional de Educação Física não se limitar a ser apenas um treinador, mas um gestor de todo o processo de adoção de hábitos saudáveis.

