



O futuro da Educação Física
15 tendências **para você se destacar**
no mercado pós- Covid 19

Introdução

O ano de 2020 iniciou com altas expectativas para os profissionais de Educação Física, já que pesquisas apontavam para crescentes no número de brasileiros a procura de qualidade de vida, longevidade, saúde e bem-estar.

Os profissionais estavam ansiosos para atender esta demanda e conquistar cada vez mais espaço na promoção da saúde, porém os planos iniciais foram impactados pelo inesperável Covid 19, que abalou todo o mercado fitness, não somente de forma temporária, mas também mudando a nossa forma de atuação.

Mas não se desespere, basta se ajustar às mudanças e, como toda mudança vem acompanhada com oportunidades, apenas se antecipe e esteja preparado para elas.

Em decorrência dos fatos a Livre Conecta disponibilizou este e-book com as principais tendências para os profissionais de educação física na oferta de programas de atividades, no período, pós-covid.

As sugestões fornecidas neste e-book são deixadas inteiramente a cargo dos leitores para determinar se elas correspondem com o seu modelo de aula/negócio e como melhor usá-las para uma possível expansão do mercado.

Portanto, sem me alongar mais, partiremos para a parte que irá te guiar nas tomadas de decisões sobre os programas de treino e da real necessidade atual do mercado para a Educação Física.

Vamos lá!



Personal Trainer Particular e Pequenos Grupos

1

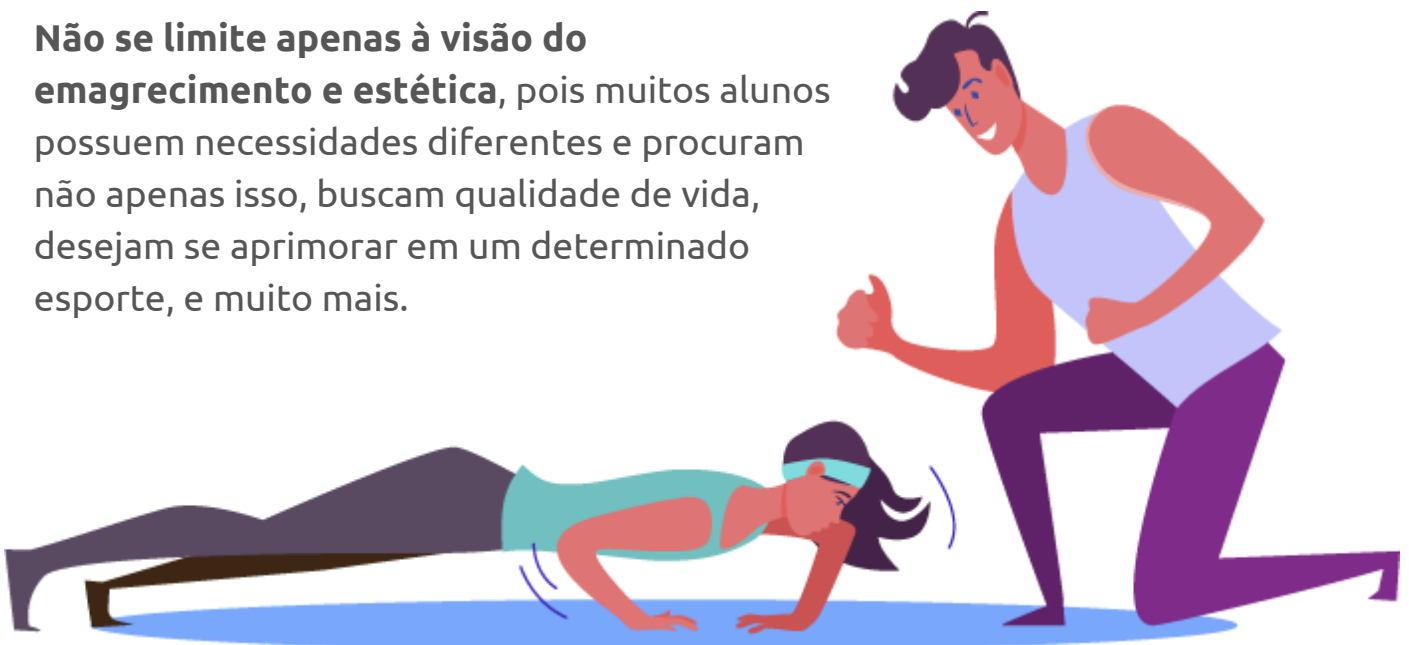
Após o período de quarentena, boa parte da população estará com sobrepeso, cansados de ficar em casa e não terão só desejo, mas também a necessidade de treinar, porém muitos estarão receosos de utilizar espaços fechados e com aglomeração de pessoas, portanto, **o atendimento personalizado terá uma grande procura.**

Muitas vezes os profissionais de Educação Física visam o Personal Trainer apenas na área da musculação, o que quase sempre precisa de uma academia para que a aula aconteça.

Este é um pensamento limitante, pois podemos atuar como Personal Trainer em diversas áreas, como pilates, ginástica, dança e treino funcional, dentre outros. Além disso, você pode atuar com os mais diversos públicos (crianças, adolescentes, adultos e a terceira idade).

Se especializar num determinado conhecimento também é enriquecedor, como **priorizar seus atendimentos apenas a um grupo**, exemplo: cardiopatas, portadores de necessidades especiais, gestantes, crianças com laudos (TDH, autista, hiperativa e outros).

Não se limite apenas à visão do emagrecimento e estética, pois muitos alunos possuem necessidades diferentes e procuram não apenas isso, buscam qualidade de vida, desejam se aprimorar em um determinado esporte, e muito mais.





Pequenos Grupos de Corrida

2

De acordo com as informações mundiais, os primeiros locais a retomar as aberturas foram os lugares que **possuem estruturas ao ar livre como parques e calçadões das praias**, o que estimula a prática de exercícios ao ar livre (caminhada, corrida, dentre outras atividades).

Assim sendo, **muitas pessoas ainda estarão receosas de treinar em espaços fechados** e com aglomeração de pessoas.

Portanto, **apostar em atividades realizadas ao ar livre**, particular ou voltadas a grupos pequenos será uma excelente opção.

No Brasil, tivemos uma enorme **crescente de adeptos à prática da corrida de rua**, e sabemos que não é necessário muito para iniciar a atividade, basta um tênis, roupas confortáveis e uma orientação profissional para contribuir no desenvolvimento e evolução da atividade.

Lembre-se da importância de manter a distância necessária por medidas de segurança e utilizar as devidas recomendações de saúde para a prevenção do vírus.

Durante o período de quarentena, nossa área **ganhou espaço através da consultoria online** personalizada, onde as pessoas podem treinar de suas casas e com isso muitos que tinham receios de realizar treinos online **quebraram esses bloqueios** e viram na prática suas vantagens, portanto a **consultoria online veio para ficar**.

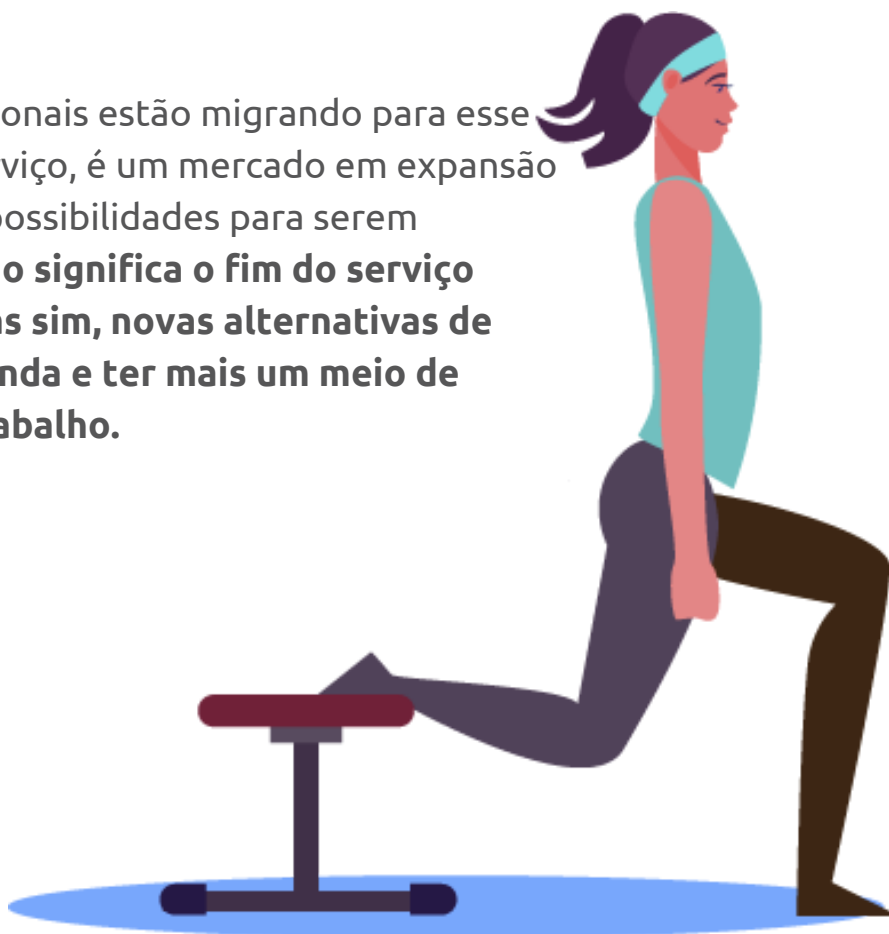
A Consultoria online contribui para o Personal Trainer ter mais autonomia e gerenciar o programa de treinos, com mais praticidade, por meio de **aplicativos desenvolvidos no mercado que otimizam processos e integram dados**, fazendo com que você possa gerenciar uma **grande base de alunos**.

Lembre-se de entregar treinos com responsabilidade e qualidade, respeitando a individualidade de seus alunos e **aplicando treinos de acordo com a especificidade e objetivo estabelecidos**, isso é primordial.

Muitos profissionais estão migrando para esse formato de serviço, é um mercado em expansão e com muitas possibilidades para serem exploradas. **Não significa o fim do serviço presencial, mas sim, novas alternativas de aumentar a renda e ter mais um meio de ofertar seu trabalho.**

Consultoria online Individual ou Grupos

3



Atividades para Terceira Idade

4

Os brasileiros estão vivendo cada vez mais, ou seja, houve um **aumento no número de idosos**, e esse **público é super assíduo** e já sabem da necessidade de praticar uma atividade física para manter a qualidade de vida.

Existem diversas atividades para serem aplicadas à terceira idade neste período pós- covid como **caminhada, alongamento, ginástica, musculação e exercícios funcionais**.

Atividades que desenvolvam **flexibilidade, equilíbrio e que procurem manter a força muscular**.

Lembre-se das devidas precauções, pois sabemos que **os idosos estão no grupo de risco da Covid-19**, portanto todos os cuidados são necessários.

Não se esqueça de que muitos nesse período de quarentena não estavam praticando atividade de caráter aeróbio, por isso deve-se iniciar a atividade gradativamente, respeitando o ritmo de cada um.



Treinamento em pequenos grupos

5

Ficamos um **longo período confinados** e a **presença de pessoas** será agradável. Pequenos grupos contribuem para a motivação dos participantes e torna as práticas das atividades mais prazerosas.

Atividades como **dança, step, funcional**, entre outras, são algumas recomendações, pois podem ser aplicadas em diversos **ambientes como parques, quadras e academias**.

Mas vale ressaltar que o momento exige cautela, por isso sugerimos aulas em pequenos grupos, **evite atividades de contatos e aulas em circuito**, nas quais se exija a troca de aparelhos



Os esportes individuais como **tênis, corrida, pilates, dentre outros**, terão destaques neste período pós-quarentena por exigirem **menos contato**, sendo aplicados como aula particular, trazendo, portanto, **mais segurança para o praticante**.

Deste modo, investir em esportes individuais será uma grande oportunidade para captar alunos.

Esportes Individuais

6

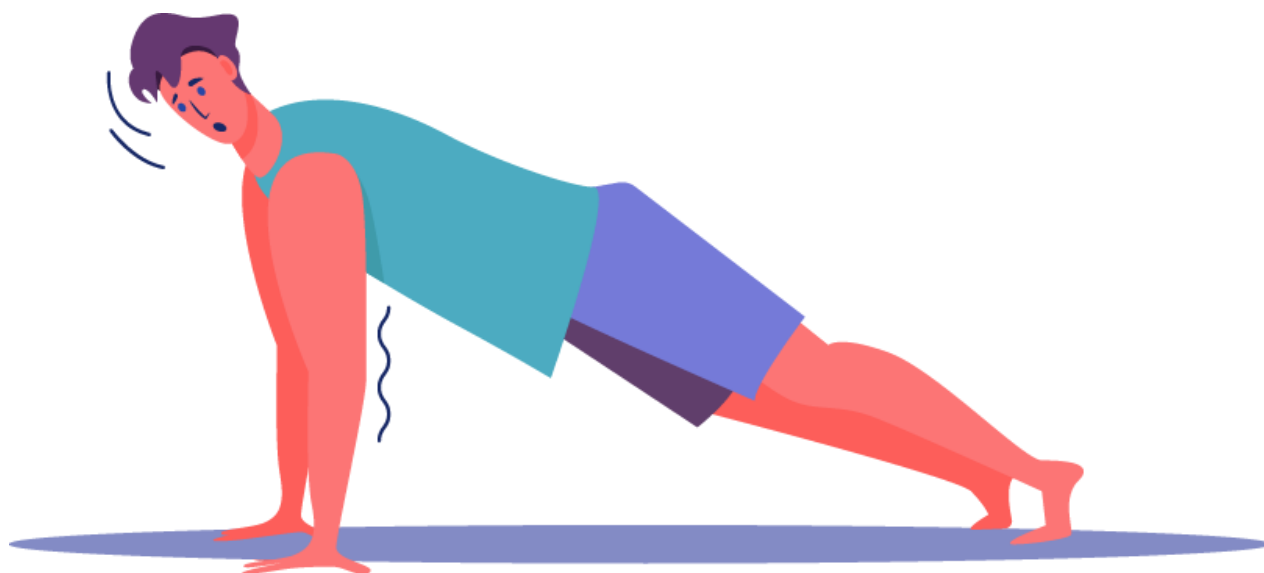
Treinos com peso corporal

7

Muito utilizado para as consultorias online e personal por não exigir infraestrutura para sua realização, o treinamento com o peso corporal, conhecido também por exercícios calistênicos, é muito eficaz, pois **utiliza como principal recurso o peso do próprio corpo para criar resistência.**

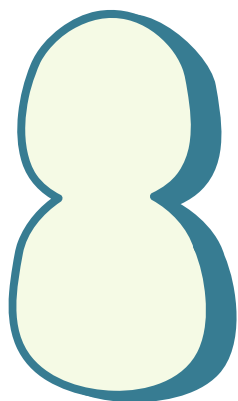
Os exercícios são os dos mais variados como: **agachamento, flexão de braço, polichinelo, prancha, burpees, saltos** e muito mais. São exercícios que contribuem para a coordenação, aumentam a resistência, força, potência, e contribui no aumento de massa magra e diminuição da massa gorda.

Existem variações de exercícios e tempo de acordo com a programação do treino, tornando interessante sua progressão do nível básico até o avançado, sendo bastante atrativo e desafiador esse tipo de treino.



HIIT

Treinamento de alta intensidade, intercalado com pequenos períodos de descanso no qual o indivíduo busca atingir o gasto de calorias durante a atividade e pós-treino.



A prática pode ser realizada em qualquer lugar, seja no parque, na residência ou na academia. Os exercícios são os mais diversos como **corrida, pular corda, flexão, burpees, agachamento, exercícios funcionais** e muito mais, além de se aplicar a diferentes modalidades (natação, bicicleta, inclusive na musculação, dentre outros).

Por ser uma atividade de alta intensidade tem uma **curta duração, por isso recomenda-se um treino de no máximo 30 minutos**. Um dos fatores que fez com que esta atividade ganhasse adeptos foi justamente essa junção: a efetividade nos gastos calóricos em um curto período de treino, especialmente para aqueles alunos que possuem pouco tempo para treinar.



Coach Wellness



O programa wellness coaching é um processo que tem por objetivo **levar o aluno do seu estado atual para um estado desejado**, e para isso integrar aspectos da **ciência comportamental em programas de treino**, promoção de saúde e estilo de vida saudável.

Esta é uma **tendência que vem se destacando no mercado**, pois cada vez mais devemos estabelecer metas de curto e longo prazo, e atingi-las com auxílio de um mentor facilita o processo.

Futebol Freestyle

10

O Futebol Freestyle, também conhecido como **Futebol Estilo Livre**, é a arte de realizar **acrobacias com a bola utilizando as partes do corpo de várias maneiras**, em pé, sentado e até mesmo deitado.

Sendo **praticado em mais de 70 países**, o Futebol Freestyle se destacou com os grandes jogadores de futebol: Ronaldinho Gaúcho, Cristiano Ronaldo, Robinho, até mesmo o Maradona, entre outros que tiveram grande repercussão na mídia.

A prática **envolve controle, habilidade e criatividade**, alguns movimentos exigem um bom preparo físico e algumas manobras possuem um nível de dificuldade mais avançado. No entanto, por estar livre para fazer o que quiser com a bola, vale a criatividade e a habilidade, não precisa ser um bom jogador de futebol, o que conta mais é a **concentração, equilíbrio, perseverança e a diversão**.



Esportes Radicais

11

Atividades como: como **skate, patins, bicicleta**, dentre outros, devem ganhar destaques neste momento, pois podem ser **aplicadas ao ar livre, de forma particular ou em pequenos grupos**.

A garotada estará cheia de energia e precisa gastá-la, então nada melhor que um esporte que exige **movimento constante e, o melhor, desafio e adrenalinas inerentes à prática**. A turma adora.

E não pense que estas modalidades podem ser aplicadas apenas aos jovens, muito pelo contrário, **as crianças adoram novas descobertas e os adultos estarão abertos a explorar e vivenciar atividades** que nunca puderam ou tiveram a oportunidade de praticar.

Após a quarentena, muitos se disponibilizarão a novas experiências. **Aproveite para explorar este mercado**.

Além do desafio de superação constante, cada aula é diferente, movimentos e manobras que exigem atenção e confiança. É uma atividade física que **promove a redescoberta da potencialidade do corpo humano**, pois você tem que ter controle do próprio corpo e dos movimentos, contribuindo **beneficamente para o corpo e a mente**.



Tênis de Mesa

12



O tênis de mesa, também conhecido como pingue-pongue possui as seguintes modalidades: simples (individual) e equipe (duplas). **Por não ser um jogo de contato é uma ótima opção para o período pós quarentena.**

É um esporte que exige muitas estratégias, velocidade, agilidade, preparo físico, decisão precisa, controle da força, orientação espacial e muito mais.

Ele pode ser ofertado com **caráter recreativo**, sendo adaptado às regras do jogo. Sua prática pode ser realizada em **escolas, clubes, condomínios** ou demais locais que possuam a estrutura.

Recreação em Festas

13

Está na essência e na alma dos brasileiros festejar e comemorar. Após a quarentena as festas infantis com pequena quantidade de crianças, serão retomadas, muitos aproveitarão para fazer a alegria das crianças, **contratando a recreação para animar a festa.**

Por mais que estejamos vivendo uma recessão e a economia ainda será retomada aos poucos, brasileiros não costumam poupar momentos de felicidade, ou seja, **fiquem ligados e preparados para ofertar esse tipo de serviço.**

Não são necessários grandes recursos para investir na área de recreação, basta usar sua criatividade para planejar as atividades.

Jogos de Tabuleiro

14

Devemos ter cautela, após o período da quarentena, será uma grande chance de explorar **velhas modalidades**, mas que **são pouco utilizadas pelos profissionais de educação física**, como o Xadrez e Jogos de Tabuleiro e conquistar adeptos de qualquer idade.

O xadrez é um jogo de tabuleiro de caráter competitivo, disputado entre dois participantes. O objetivo do jogo é conquistar o “rei” de seu adversário.

A movimentação das peças, por parte dos jogadores, é feita a partir de estratégias bem pensadas. É por isso que os benefícios do xadrez são inúmeros como: aumentar a concentração, a criatividade, a confiança, a capacidade de resolução de problemas, o raciocínio e ensinar o participante a ganhar e perder.

Além do Xadrez, existem **inúmeros jogos de tabuleiro que podem ser explorados**, como War, Jogo da Vida, Banco imobiliário, Academia, Cara a cara, Detetive, Imagem e ação, Interpol, Combate, Master, Desafino, Responda se puder, Perfil, Quest, Se vira, Mega Senha, Batalha Naval, Jogo da mesada, Enciclopédia, Identidade Secreta, Ludo, Dama e Trilha.

Este tipo de atividade pode ser uma **ferramenta educacional sugerida para o ambiente escolar, clubes, condomínios** com pequenos grupos e até mesmo aulas particulares.



Voluntariado

15

E por último e não menos importante, gostamos de deixar o nosso apoio para contribuir de forma positiva na vida das pessoas. **Doe seu tempo apoiando o serviço voluntário.**

Doe sua paixão, sua dedicação e seus conhecimentos, seja para um grupo de crianças, adultos ou terceira idade.

Sempre podemos fazer a diferença e gerar transformação na vida de alguém.

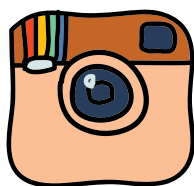
Recomendações Gerais

- Evite aulas em circuitos devido ao contato sem limpeza com os materiais.
- Evite grandes grupos de alunos.
- Amplie os cuidados com a higiene dos materiais.
- Evite atividades com contato físico, como rodas que necessitam dar as mãos. (principalmente na área escolar)
- Dê preferência às atividades ao ar livre. Evite ambientes fechados e com aglomeração.
- Siga as recomendações do ministério da saúde.
- Tenha sempre à mão produtos de higiene como álcool em gel e panos limpos, de preferência descartáveis.
- Use máscara de proteção.



**Defina, Direcione e Desenvolva
sua carreira**

Siga nossos canais



@livreconecta

www.livregestaoesportiva.com.br/livreconecta

contato@livregestaoesportiva.com.br/



Competências e Habilidades
que Transformam a
Carreira do Profissional de
Educação Física