

# O futuro da profissão: Novas tecnologias e tendências para o fitness

---

*VEJA COMO SE PREPARAR PARA AS EVOLUÇÕES SOCIAIS E TECNOLÓGICAS QUE DEVERÃO INFLUENCIAR O MERCADO DE TRABALHO*

Profissional do futuro é o que se prepara para ele. Envelhecimento populacional, evolução tecnológica e mudanças na forma de consumo exigem que o profissional, em especial, o de Educação Física, esteja sempre se atualizando, para aproveitar as oportunidades que o futuro tem a oferecer. Quem estuda o tema e traz à tona esse debate é o pesquisador Estélio Dantas [CREF 000001-G/RJ]. “O avanço tecnológico exponencial vai, até 2030, extinguir um emprego em cada cinco. É, portanto, importante mapear qual será o futuro de nossa profissão”. Esse futuro, para o pesquisador,

promete um crescimento nas áreas de atendimento pessoal – como o personal training.

Mas não apenas o personal trainer experimentará um aumento de ofertas de trabalho. Estélio aponta outras áreas da Educação Física com potencial de crescimento: “Esporte espetáculo, exercícios para idosos, Educação Física hospitalar, coaching de wellness e programas de emagrecimento”, acrescentando: “A inclusão dos grupos de idosos e de pessoas com sobrepeso se deve à tendência demográfica e epidemiológica do aumento do número de pessoas nestes grupos”.



Mas para aproveitar essas oportunidades, o profissional de Educação Física precisa se preparar para elas. “Para não ficar obsoleto, o profissional necessitará de alto grau de especialização, atualização e familiarização com as novas tecnologias”. Quem assim fizer, não precisará se preocupar com a concorrência da máquina. Muito pelo contrário: pesquisas apontam que as profissões mecanicamente insubstituíveis tendem não apenas a se manter, mas também a crescer em demanda.

Atualização e especialização não devem ser as únicas preocupações do profissional do futuro. Estélio defende que a tecnologia também exercerá influência direta sobre a atuação do profissional de Educação Física. Por isso, principalmente quando se fala de Esporte e Fitness, se torna ainda mais necessária a apropriação das novas ferramentas tecnológicas.

Mas que ferramentas serão essas? Estélio explica. “Estão cada vez mais presentes as tecnologias “vestíveis” (smartwatches, sensores e roupas esportivas), bem como os aplicativos de prescrição, análise e controle do exercício realizado e da saúde”.

**Tendências Fitness para 2020** – Todo ano, o American College of Sports Medicine (ACSM) divulga um estudo das principais tendências em atividades físicas para aquele ano. Pela primeira vez, para 2020, foi elaborada uma lista referente apenas à América Latina, o que permite um resultado ainda mais preciso para brasileiros. De qualquer forma, Estélio prefere se manter atento ao que acontece em outras partes do globo terrestre: “No mundo globalizado que vivemos, as tecnologias que fazem sucesso no 1º mundo, em dois ou três anos já estão popularizadas no nosso país. Essa é uma tendência inflexível”.

Estélio analisa algumas tendências já presentes nos últimos anos. “A progressiva utilização da tecnologia; a demanda por serviços de qualidade; necessidade de maior grau de atenção pessoal e a consagração do paradigma de exercício como forma de obtenção da saúde”. Essas especificidades podem ser observadas nas tendências para 2020 e guiam o Profissional de Educação Física para se tornar um profissional do futuro.

**“Para não ficar obsoleto, o profissional necessitará de alto grau de especialização, atualização e familiarização com as novas tecnologias”**

## **TENDÊNCIAS FITNESS 2020**

### **1. Wearables (vestíveis)**

*As tecnologias “vestíveis”, como relógios, pulseiras, entre outros, podem – e devem – ser exploradas, principalmente, no controle do desempenho.*

### **2. High-intensity interval training (HIIT)**

*Veterano na lista, o Treino Intervalado de Alta Intensidade combina exercícios intensos com picos de descanso.*

### **3. Treinamento em grupo - aulas coletivas**

### **4. Treinamento com pesos livres**

### **5. Personal Training**

### **6. Exercício é remédio**

*A iniciativa “Exercise is medicine” encoraja os médicos a recomendarem a atividade física como parte do tratamento e prevenção de doenças.*

### **7. Treinamento com peso corporal**

### **8. Programas para terceira idade**

### **9. Health/Wellness Coaching**

*O Wellness Coaching é mais uma ferramenta que Profissionais de Educação Física podem usar para melhorar o desempenho de seus beneficiários.*

### **10. Profissionais de fitness certificados**

*Os praticantes de atividade física estão cada vez mais preocupados com sua saúde e segurança. Por isso, garantir o profissionalismo de seu treinador é fundamental para evitar problemas de saúde futuros. E a primeira certificação é o registro no Sistema CONFEF/CREFs.*

**Fonte: ACSM**