**ECONOMIA** / Com cerca de 400 mil alunos fazendo treinos no DF, o setor espera um aumento de 15% nas matrículas em relação ao mesmo período do ano passado, de olho nas pessoas que querem adquirir bons hábitos e massa muscular





Bruna Mastrella, 40, está mais focada na saúde: malhar como prevenção

## Busca por saúde aquece academias

» CAMILA COIMBRA\* » LUIS FELLYPE RODRIGUES\*

no novo, vida nova. Com o início do ciclo, as pessoas buscam se renovar e melhorar a saúde, além da estética. Um desejo que movimenta o setor de academias no Distrito Federal. Este ano, a procura está ainda maior. Empresários entrevistados pelo **Correio** estimam um aumento de 15% na matrícula de alunos nos meses de janeiro e fevereiro, em comparação ao mesmo período do ano passado. Em relação a outros meses do ano, janeiro é cerca de 30% superior.

Levantamento do Sindicato das Academias do Distrito Federal (Sindac-DF), realizado no ano passado, aponta a existência de 2.436 empresas de condicionamento físico e ensino de esportes cadastradas, entre elas academias, escolas de dança, natação, e outras prestações de serviço na área esportiva. Os dados mostram que cerca de 10 mil profissionais trabalham nesse segmento em empregos diretos como professores, zeladores e atendentes.

A moradora da Asa Sul, Bruna Mastrella, 40, se enquadra nessa estatística e começou o ano da melhor forma possível. Ela conta que sempre tentou praticar esportes, mas nunca teve foco. Desta vez, além de frequentar a academia diariamente ela buscou acompanhamento com nutricionista para obter resultados. "Eu era sedentária e, na minha família, tem casos de problemas de saúde que eu não queria herdar, como sobrepeso, câncer e síndrome metabólica. Vim malhar muito como forma de prevenção", cita.

## Alta procura

A presidente do Sindac-DF, Thais Yeleni avalia que as pessoas têm buscado mais as academias. "Cerca de 400 mil alunos treinam nas academias cadastradas no sindicato", pontua. Segundo ela, no DF existe uma academia para quatro mil habitantes, números bastante superiores quando comparados aos do eixo Rio-São Paulo, com uma para oito mil. "O mercado de Brasília é muito aquecido" destaca

Brasília é muito aquecido", destaca.

Dono da franquia Academia
Vasco Neto, Davi Vasco, 52, possui
sete academias no DF. O empreendedor emprega cerca de 280 colaboradores, entre personal trainers,
consultores de vendas, recepcionistas e professores de educação
física. Ele conta que ano passado houve uma busca por atividades de musculação. "Após a pandemia, houve um retorno tímido,
mas, em 2023, foi possível alcançar o mesmo parâmetro de antes
da covid-19", informou.

Segundo Davi, o crescimento na busca por musculação com

o fim da pandemia foi de 20 a 30%. Ele visualiza o mercado muito promissor neste início de ano. "As expectativas são muito boas pois as pessoas perceberam a importância da atividade física", comemora.

Daniel Dionísio, 43, proprietário da Estação Ativa, vai no mesmo caminho e revela seu entusiasmo com a procura por academias no início do ano. "No meu negócio o crescimento de janeiro é em torno de 30% em comparação com outros meses", destaca. Ele acredita que isso acontece porque esses são os momentos em que as pessoas ficam mais reflexivas com o futuro e projetos como este sempre vêm ao encontro das iniciativas para a mudança de vida.

O fato de boa parte dos profissionais de saúde recomendarem esporte e musculação, também foi algo destacado por Daniel como fundamental para o aumento no mercado. "As pessoas correm para as academias e o que todas buscam é mudança na qualidade de vida. Alguns conseguem, outros não, mas boa parte tenta. É muito mais que ficar bonito e ir para praia. A maioria que se matricula no início do ano busca uma melhor qualidade de vida", reforça.

Uma das que buscaram musculação por conta da saúde e se comprometeu em sair do sofá foi a estudante Letícia Moreira, 22 anos. Ela conta que pelo fato de ser jovem, sempre procurou levar uma vida mais ativa, porém passou bastante tempo parada. Só agora conseguiu se encontrar. "Minha irmã começou a malhar e eu achei interessante. Acabei vindo para esse mundo com ela", descreve. Ainda relata que não se arrepende dessa opção de vida, pois percebe uma qualidade de vida muito melhor do que antes de frequentar academias.

Os afazeres simples do cotidiano que antes eram cansativos se tornaram fáceis de fazer. "Quando eu subia a escada do meu prédio costumava ficar um pouco ofegante. Isso não acontece mais, é algo normal. Ainda tenho que adaptar algumas coisas na minha rotina, por exemplo, dormir mais cedo. Mas, aos poucos, vou me introduzindo. Estou gostando bastante da forma que

estou vivendo", explica.

Para o personal trainer e professor de educação física da Blue Global School, William Catunda, 34, um dos grandes objetivos após a virada de ano é a perda de gordura e busca por uma vida mais saudável. "É importante lembrar que a constância gera bons resultados, junto à mistura de treinos, da alimentação e do descanso. Esse é o segredo", deixa a dica.

\*Estagiários sob a supervisão de Márcia Machado

