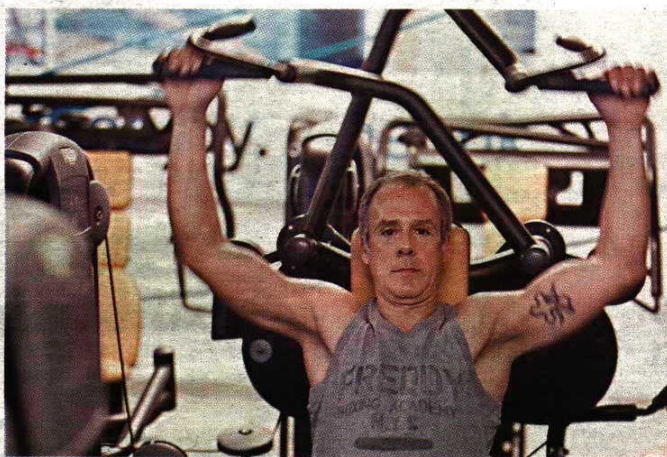




GINÁSIOS// PRIMEIRO PLANO//

Aposta-se em serviços de menor valor mas para mais pessoas

DE TRÊS ANOS DE CRISE



FOTOS: ADRIANO MENDES/GLOBAL IMAGES

PAULO RIBEIRO //BANCÁRIO Só não vai treinar aos domingos e muitas vezes chega a fazer duas aulas por dia. Basta gostar e dedicação, explica

Convívio, variedade e motivação são os atrativos do ginásio

RADIOGRAFIA

1100

ginásios e academias
A AGAP estima que hajam pouco mais de mil ginásios privados em Portugal. Os públicos são uma incógnita.

+17%

aumento de IVA
Em 2008, o IVA aplicada aos ginásios foi reduzido para 6%. Em 2011 regressou à taxa máxima: 23%.

-16%

perda de clientes
Em 2010 e 2011, os ginásios perderam 16% dos clientes, 17% da faturação e 30% dos postos de trabalho.

Andava desde novo em ginásios, mas depois de casar Paulo Ribeiro não conseguiu conciliar tudo com o pouco tempo que tinha. "Desleixei-me e cheguei a pesar 94 quilos", confessa o bancário de 46 anos. Agora, sente-se bem com os seus 73 quilos e diz que regressar ao ginásio foi a melhor coisa que podia ter feito. "A prática do desporto faz com que uma pessoa fique mais disciplinada. Passei a fazer uma alimentação mais cuidada", explica. Paulo não consegue desligar a parte estética da saudável. "O desporto é importante ao nível

da saúde porque, hoje, a alimentação é de muito pior qualidade. Mas também faz com que me veja de uma forma mais cuidada. Perde-se a barriga e fica-se com uma postura mais correta."

De segunda a sábado, Paulo

varia entre musculação, total condicionamento, body jump, pump, challenge e cycle. Muitas vezes, faz duas aulas por dia. "Não gosto de criar rotinas e vou alterando as disciplinas. É por isso que gosto deste ginásio, do Well Domus. Há muita variedade e dá motivação."

Porém, não pode ser só desporto. "O convívio é muito importante. Um bom ginásio tem de conciliar a atividade física com o lazer e as experiências entre pessoas". Esse é o segredo: "As pessoas não podem vir a pensar que isto não é uma coisa boa. Têm de vir com vontade. Têm de gostar e de ter dedicação". ●

"Quando os resultados surgem é fácil. Mas até lá é preciso não desmotivar"

[5 PROMOÇÕES]

1

Inscruva amigo e tem mês grátis
A cadeia Virgin Active tem até ao fim do mês uma promoção que lhe oferece uma mensalidade grátis caso inscreva um amigo num plano de 12 meses. Poderá inscrever até três amigos, ganhando assim um máximo de três meses grátis.

2

Mais serviços personalizados
O Well Domus, no Porto, optou por não baixar muito os preços das mensalidades, mas passou a incluir mais serviços "premium" e acompanhamento personalizado aos clientes. Tem novidades como "biking outdoor" e treino específico para corrida.

3

Ginásio Municipal low-cost
O "MS fit", ginásio municipal de Matosinhos, disponibiliza preços reduzidos para várias atividades de fitness e de cardio e musculação. A inscrição custa 20 euros e inclui seguro. Duas aulas de fitness por semana também ficam por 20 euros.

4

A partir de 4,40 euros por semana
O Fitness Hut da Trindade, no Porto, oferece aulas a partir de 4,40 euros por semana, com compromisso anual, e um desconto de 40% na inscrição inicial de 75€, ativada quando o clube atingir a capacidade máxima.

5

Desconto de 50% em compras
Até ao mês passado, os ginásios Solinca ofereciam 50% da mensalidade (base 39,90€) para gastar no cartão Continente. Além disso, se não pudesse utilizar um dos treinos semanais um elemento da família podia fazê-lo por si.