



Busca pelo corpo perfeito dá músculo ao negócio dos ginásios

Actividade física São cada vez mais as pessoas que sentem necessidade de ter um treino acompanhado. Os ginásios ganham força e competem pelos preços mais baixos

Ana Camponés

ana.campones@jornaldeleiria.pt

“Tinha, claramente, a saúde afectada.” Foi este o ponto de partida que levou Catarina Silva a alterar o estilo de vida. Apesar de sempre ter praticado desporto e ter tido uma alimentação equilibrada, sentiu que não era suficiente. Terminada a licenciatura, anos marcados por alguns excessos que lhe afectaram a saúde, decidiu “retomar a boa forma física”. Hoje treina com o objectivo de alcançar um “corpo quase perfeito”.

Catarina não é caso isolado. Jorge Silvério, psicólogo do desporto, afirma que, “tem havido uma campanha bem trabalhada levando as pessoas a perceber que a actividade física com mais propriedades é excelente, quer do ponto de vista físico, quer mental”. Além disto, acrescenta, têm vindo a entender que a “supervisão” na prática de exercício físico é “uma componente importante da qualidade de vida”.

No entanto, distingue as pessoas que procuram os ginásios: “por um lado, há as que procuram a saúde”, física e mental; por outro, “há as que levam isso mais longe e acabam por entrar na regulação do corpo, como é o caso do culturismo, que implica a questão da modelação do corpo”, explica.

Patrício Pereira só queria perder peso. E por isso decidiu, em Maio de 2016, começar a praticar exercício físico em espaços públicos. Mais tarde, optou por se inscrever no ginásio, com o objectivo de “também ganhar massa muscular”. Já perdeu mais de 40 quilos, através de treino e alimentação cuidada que, frisa, “passou a ser controlada por uma nutricionista”.

E, com tanto interesse, é natural que o negócio dos ginásios se tenha expandido na região de Leiria. Há um ano e meio abriu o Be-Fit, nos Parceiros, e no início deste ano abriu o Fitness Factory na Marinha Grande, ambos ginásios *low-cost*. Este mês, David Gaspar, que já tinha um espaço no Vidigal, abriu um novo na Gândara, que se centra no “treino personalizado individual ou em grupo, treino de alto rendimento e recuperação de lesões”.

O gerente do Maxigym receia que esta expansão acabe por comprometer os ginásios mais antigos.



Catarina Silva é um dos casos de pessoas que praticam actividade física em busca de um corpo perfeito

Inovação

Resultados mais rápidos com menos esforço

Com o objectivo de “reabilitar a massa muscular” mas querendo “aulas personalizáveis”, Sílvia Coelho faz, há cerca de um ano e meio, *Electrocorporall* na Corporall, em Leiria. “A *Electrocorporall* utiliza um sistema de electro-musculo-estimulação integral (EMS) com biofato que permite treinar todo o corpo a uma intensidade de activação muscular incomparavelmente mais alta que os sistemas convencionais”, explica João Pedro Almeida, administrador da Corporall. No estúdio de Leiria, avança o responsável, “o número de utilizadores cresceu 150% nos últimos 6 meses, devido à consistência de resultados”. Sílvia Coelho frequenta este treino uma a duas vezes por semana, complementando com

“caminhadas e massagens localizadas”, e notou resultados um mês após ter iniciado. João Pedro Almeida explica que este é um treino caracterizado “pela grande activação muscular e capacidade de treinar os músculos de forma excêntrica” que “facilmente eleva glúteos, fortalece o *core*, tonifica pernas e braços e reduz a percentagem de gordura corporal”. Este é um treino que “pode, facilmente, substituir e ultrapassar um programa de treino de três sessões semanais de 90 minutos no ginásio”, adianta. “Com o treino convencional a intensidade depende da vontade e do esforço do cliente, aqui a intensidade é imposta pela tecnologia, o que permite garantir resultados muito importantes.” A Corporall dispõe de diversos *packs* de sessões a partir de 18,75 euros.

“Leiria não tem gente para tantos ginásios. E há uma coisa garantida: é que as pessoas desistem. Mesmo pagando pouco.” Antero Faria, responsável por aquele espaço há 25 anos instalado nos Pousos, acrescenta que este aumento do número de ginásios, tão próximos uns dos outros, “não vai resultar”. “Alguns vão ter de fechar”, realça.

De tal forma que os preços reduzidos praticados em ginásios *low-cost* originaram uma quebra nos que já existiam. “Antes tínhamos quatro instrutores na hora de maior afluência. Neste momento, temos apenas dois”, admite Antero Faria, frisando a necessidade em reduzir custos. O gerente refere ainda um estudo que demonstra que “no último ano houve um aumento de 7% de utilizadores, mas os preços caíram 22%”. Actualmente, o Maxigym conta com cerca de 800 sócios. A mensalidade varia entre os 15 e os 35 euros, consoante modalidade de

pagamento, serviços, horário, entre outros.

Já Nuno Venâncio, gerente do Be-Fit, afirma que as pessoas se “estão a começar a fidelizar mais ao ginásio”. Nesta academia, a mensalidade começa nos 19,99 euros, com fidelização de um ano. Actualmente conta com cerca de 2500 sócios, maioritariamente fidelizados. Começaram por abrir o ginásio, com sala de musculação e aulas de grupo, e mais recentemente inauguraram um espaço de *cross training* e artes marciais. Nuno Venâncio revela que “brevemente haverá boas novidades” neste espaço que, em Maio, irá abrir mais um ginásio desta rede, em Setúbal.

O negócio tem crescido, há espaços e preços para todos os gostos e novidades a surgir a qualquer momento. Está prevista a abertura de um Fitness Hut, cadeia de ginásios de baixo-custo já presente em várias cidades do País. Só falta encontrar o espaço ideal.

Jornal

DE LEIRIA

Semanário Regional

Director de Mérito

José Ribeiro Vieira

Director João Nazário

Ano XXXII

Edição 1710

Quinta-feira, 20 de Abril de 2017

€ 1,00

www.jornaldeleiria.pt



Pavilhão multiusos de Leiria já está a gerar polémica

Contestação O concurso para o projecto de arquitectura do futuro pavilhão terminou com a apresentação de apenas duas propostas. Arquitectos criticam o caderno de encargos **Pág. 13**

Vânia Beliz

“Um homem com muitas parceiras é considerado um ganhão, uma mulher uma prostituta”
Págs. 8/9



Economia

Culto do corpo traz nova dinâmica ao negócio dos ginásios **Pág. 21**

Energia

EDP investe 4,5 milhões no Lourçal **Pág. 22**



Viagens de finalistas: excessos ainda surpreendem alguém?

■ Confusão, distúrbios e acidentes fazem parte das viagens de finalistas desde sempre. A grande diferença é que as avarias dos jovens já não ficam em segredo, graças às redes sociais e

aos canais de notícias actualizadas ao minuto, que põem a nu e mediatizam o que eles fazem quando estão por sua conta. Alguns pais admitem não saber o que fazem os filhos quando

estão sem vigilância, outros imaginam que o comportamento possa não ser o melhor, mas têm dificuldade em dizer que não, “quando todos os amigos vão” **Págs. 4/6**

Região

Leiria Aprovado projecto que prevê cafetaria e anfiteatro no castelo **Pág. 12**

Pombal Inspeção detectou irregularidades nas contratações públicas da câmara **Pág. 17**

Porto de Mós Pneu de camião atirou-a para uma cadeira de rodas, mas não lhe retirou os sonhos **Pág. 14**



Religião Há 270 santuários e mais de 900 igrejas dedicados a Nossa Senhora de Fátima pelo Mundo **Págs. 10/11**

arentia
Nós simplificamos!

BUSINESS AT SPEED phc
ENTERPRISE PARTNER

Primavera
PREMIUM PARTNER

Qlik

Utilizamos a tecnologia para simplificar a sua vida!

www.arentia.pt