CENTRO UNIVERSITÁRIO MODELO PARA TCC

O IMPACTO DA PANDEMIA NA CARREIRA

DOS PERSONAL TRAINERS

Raul Seixas

Nome do orientador: Marcelo Nova

(Precedido da titulação: Prof Flávio Murrah)

RIO DE JANEIRO 2021

VELHO, Andreia; **Impacto da Pandemia na Carreira dos Personal Trainers** Trabalho de Conclusão de Curso de Pós-graduação em Treinamento Força, Fisiologia do Exercício e Personal Trainer, Centro Universitário Celso Lisboa, Rio de Janeiro, 2021, \_\_p.

**VELHO**, Andreia

**RUSSO**, Marcos

**AGRADECIMENTOS**

Agradeço ao Meu Deus vivo, que sempre esteve comigo, me dando forças para prosseguir em meio às tempestades.

Agradeço aos Professores do Curso pois foram muito importantes na minha vida acadêmica, e no desenvolvimento dessa monografia.

Agradeço especialmente aos amigos pela ajuda nas entrevistas, por todo empenho, sugestões e dedicação a mim ofertados, possibilitando a construção desse trabalho.

O IMPACTO DA PANDEMIA NA CARREIRA

DOS PERSONAL TRAINERS

RESUMO

**Objetivo**: Pesquisar e analisar as alterações ocorridas nas condições de trabalho dos Personal Trainers durante o lockdown na pandemia de 2020 no Rio de Janeiro.

**Métodos**: 27 sujeitos (14 homens e 13 mulheres), entre 22 a 47 anos. Os questionários foram enviados via whatsApp e respondidos on line pelo Documento Forms do Google.

**Resultados**: Foi observada uma taxa bem superior em nível de impacto positivo(70,4%) ao negativo(29,6%) após a pandemia na profissão dos Personal Trainers, porém as informações não se correlacionaram quando observadas as taxas percentuais da quantidade de alunos os quais deram continuidade aos treinos, pois o resultado final ficou em 59,3% de não conseguirem reterem seus alunos.

**Conclusão**: Não foi possível encontrar.

**Palavras chaves**: Personal Trainers; Carrereira; Impacto Covid 19; Lockdown.

THE IMPACT OF THE PANDEMIC ON THE CAREERS

OF PERSONAL TRAINERS.

ABSTRACT

**Objective**: Research and analyze the changes that occurred in the working conditions of Personal Trainers during the lockdown in the 2020 pandemic in Rio de Janeiro.

**Methods**: 27 subjects (14 men and 13 women), aged 22 to 47 years. The questionnaires were sent via whatsApp and answered online using Google's Document Forms.

**Results**: A much higher rate was observed in terms of positive impact (70.4%) than negative (29.6%) after the pandemic in the profession of Personal Trainers, but the information did not correlate when observing the percentage rates of the amount of students who continued training, as the final result was 59.3% of not being able to retain their students.

**Conclusion**: Could not find.

**Keywords**: Personal Trainers; Carrer; Impact Covid 19; Lockdown.

Sumário

Agradecimentos 3

Resumo 4

ABSTRACT 5

Introdução 7

Desenvolvimento 9

A quarentena da covid19 e o trabalho remoto. 12

Reforma trabalhista e teletrabalho 14

Justificativa 15

Objetivo geral 16

Objetivo específico 17

Materiais e métodos 18

Resultados 19

Discussão 20

Conclusão Final 22

Referências 23

1. INTRODUÇÃO

A pandemia provocada pelo novo coronavírus, causador da doença covid-19, é uma situação de calamidade pública que traz como consequências diversas ações e modificações legais. Com a problemática do coronavírus, difundiu-se a mudança comportamental que fez com que as pessoas tivessem de se adaptar à realidade do isolamento social e da quarentena, no intuito de evitar que este vírus se propague.

Neste contexto, foi preciso que os poderes da República tomassem as devidas providências para atender às exigências dos indivíduos em todos os setores da sociedade, para solucionar os problemas que surgiram nas vidas de, por exemplo, professores e alunos; mas, principalmente, entre empregados e empregadores.

Na seara do Direito do Trabalho não foi diferente no que concerne o surgimento de novos regramentos, ficando o destaque – foco da presente pesquisa – para a otimização legal do teletrabalho. Através de medidas provisórias, a figura do trabalho remoto (que é aquele realizado à distância) tornou-se opção viável para que empresas pudessem continuar operando, mantendo seus empregados, uma vez que o teletrabalho está solidificado na própria CLT.

Faz-se necessário, portanto, investigar com afinco o que vem a ser o teletrabalho, como a legislação o trata e os ajustes objetivando debater pontos importantes acerca do teletrabalho, apresentar-se-á, inicialmente, um estudo sobre o conceito do objeto da pesquisa; partindo-se, em seguida, para uma análise legal do mesmo no contexto da CLT e da Reforma Trabalhista. O item conseguinte abordará o surgimento da pandemia da covid-19 e os efeitos da mesma na seara trabalhista, destacando o papel das medidas provisórias no que concerne a regulamentação da prática do teletrabalho como alternativa para empregados e empregadores lidarem com os efeitos da calamidade pública que este tipo de trabalho recebeu com o avanço da pandemia da covid-19.

Objetivando debater pontos importantes acerca do teletrabalho, apresentar-se-á, inicialmente, um estudo sobre o conceito do objeto da pesquisa; partindo-se, em seguida, para uma análise legal do mesmo no contexto da CLT e da Reforma Trabalhista. O item conseguinte abordará o surgimento da pandemia da covid-19 e os efeitos da mesma na seara trabalhista, destacando o papel das medidas provisórias no que concerne a regulamentação da prática do teletrabalho como alternativa para empregados e empregadores lidarem com os efeitos da calamidade pública.

Feita a devida análise sobre a temática, debate-se os desafios do teletrabalho no âmbito da pandemia, bem como os futuros percalços do mesmo, finalizando a pesquisa com ponderações acerca do que fora apresentado.

1. DESENVOLVIMENTO

Sabe-se que a doença infecciosa do Covid-19, se dá através da síndrome respiratória aguda grave corona vírus 2 ( SARS-Cov-2 ) e, em julho de 2020, se espalhou em mais de 200 países, infectando mais de 15 milhões de pessoas ( OMS, 2020 ). O SARS-Cov-2 é um vírus de altíssima transmissão, e propaga-se através de gotículas espalhadas no ar, quando as pessoas infectadas se aglomeram com outras em ambientes fechados ( Morawska e Milton, 2020 ).

Desde que iniciou o surto da pneumonia viral no final do ano de 2019, através de um agente microbiano não identificado, provocando um grande impacto na cidade de Wuhan na China e assim evoluindo em um número de países com milhares de pessoas contaminadas de forma rápida e também letal, logo no início do ano de 2020, onde a população em nível mundial foi aconselhada a manter-se em uma distância social de dois metros umas das outras ( Direcção de Saúde da Noruega, 2020 ), houve-se uma necessidade de confinamento ( bloqueio que restringe circular a população em lugares públicos, permitindo somente em locais essenciais e de forma limitada ), para tentar garantir que o menor número de pessoas fossem contaminadas com o Covid-19.

Esse bloqueio atingiu propriamente os trabalhadores de departamento privado e ou civil, autônomos, funcionários de meio período na cultura, academias de ginásticas e qualquer organização de esportes com um decreto de fechamento das mesmas, já que deveria-se manter o distanciamento social de 2 metros ( Direcção de Saúde da Noruega ), até que aos poucos talvez tudo pudesse voltar ao normal, depois do bloqueio, quarentena e confinamento, os quais foram necessários para evitar a propagação do vírus ( Raymond et al., 2020; Shammi et al; 2020; Wang et al., 2020 ), iniciando com pessoas circulando para fins trabalhísticos essenciais e logo após as categorias profissionais não essenciais e subsequentemente todas as demais rotinas; enquanto isso não ocorria, algumas dentre tantas áreas, como as dos Personal trainer's foram sendo atingidas de maneira impactante e negativa, não só psicológica alastrando medo, potencializando um dano na forma de estilo de vida, crescendo em confrontos na saúde mental, mas como também financeira ( Carbone, 2020 ), já que um grande número de profissionais se viu desempregado e com a receita reduzida, sendo assim, tiveram que tentar se adaptar à um novo meio de ferramenta de trabalho on line e suas plataformas digitais para tentar sobreviver, já que a Organização Mundial da Saúde ( OMS ), tinha a finalidade de minimizar as causas de sedentarismo e também o quadro de possíveis contratempos psicossociais durante a quarentena; foi então que os PTs ( Personal trainer's ) entraram com essa nova forma de trabalhar, onde não só tentariam obter o seu sustento, mas ao mesmo tempo pudessem tentar proteger-se, bem como à seus clientes(alunos), porém os deixando ativos fisicamente e mentalmente, sem correrem o risco de propagar a doença, onde as formas de contaminação eram identificadas nas pessoas, através de comuns resfriados, febre, dores de cabeça, tosse e falta de ar, como até o caso grave da Síndrome Respiratória Aguda Severa ( SARS ), onde o vírus é considerado transmitido por essas gotículas, quando alguém com a doença, tosse, espirra ou fala, igualmente a Síndrome Respiratória do Oriente Médio ( MERS ); desta maneira se propagava a doença do novo corona vírus, denominado assim com o nome de Covid-19 ( Morawska e Milton, 2020 ), que também afetou a economia mundial, bem como os profissionais autônomos, como os PT, após o bloqueio ter atingido as academias de ginásticas por razão do fechamento, levando assim em um grande prejuízo declarado de alunos encerrando suas matrículas ( Revfem, 2020 ), o qual pode ter ocorrido um impacto negativo na renda e economia pessoal da maioria dos PT.

O bloqueio seguiu por duas semanas consecutivas, com o retorno gradativo da população por classes prioritárias. A classe da saúde foi priorizada de maneira específica, para a autorização de reaberturas de suas clínicas, a contar de 27 de abril de 2020. Os colégios tiveram reabertura em 11 de maio de 2020, os esportes para jovens foi bem padronizado, com bastante cautela, tendo a normalização a partir de 10 de junho de 2020, já as academias e estabelecimentos de ginástica tiveram que aguardar até 15 de junho de 2020.

Para a classe de PTs, não houveram observações exatas para retomarem o trabalho e reabertura de consultório, além do retorno das instalações de academias de ginástica.

A categoria de PT na Noruega é um exemplo de um grupo que evolui, estima-se em torno de um número de 3.000 com relatos oficiais, sobre o aumento em suas vendas e serviços ( Virke Treining, 2019 )., mesmo assim se conhece pouco dessa profissão e suas situações de trabalho são limitadas. Não exigi-se credenciais formais para atuar como PT, e um relato de 2016 mostrava que 84% dos PT noruegueses não possuiam credencial universitário em Educação Física ( Virke Trening, 2016 ).

Malek et al. ( 2002 ) divulgaram que a formação da ciência do exercício, e não anos de vivência ou prática do trabalho, dava o conhecer do saber dos PT sobre nutrição, exames de saúde, testes, prescrição de exercício e fisiologia clínica, como por exemplo, assim observando na Austrália ( Cheema et al., 2014; Soan et al., Lederman et al., 2016 ), portanto os PT com ou sem formação acadêmica, teriam direitos e deveres de responsabilidades para exercer a profissão.

Sendo assim, este estudo pretende identificar o impacto da Covid-19, após o bloqueio na vida e profissão dos Personal Trainer's.

* + - 1. A QUARENTENA DA COVID19 E O TRABALHO REMOTO.

Em relação as atividades físicas, como não era possível a abertura das academias e até mesmo a movimentação ao ar livre sendo um risco devido a possíveis aglomerações, os profissionais tiveram que remodelar as aulas e demonstrar através de vídeos, programas em canais digitais, e até mesmo em aplicativos, uma forma de garantir aos seus alunos a continuidade da prática de exercícios em casa.

Isso acabou impulsionando empresas a transformarem seus sistemas e se modernizarem, inclusive na ampliação do estilo home office para garantirem a permanência no mercado. Diversos segmentos readequaram o modelo de trabalho para esse formato, como escolas, lojas, bancos e comércios.

Ao passo em que tais avanços não param, não deve parar no tempo, também, as inovações sociais que objetivem acompanhar a constante evolução tecnológica global. Neste sentido é que surge, hodiernamente, a figura do teletrabalho – apresentado como sinônimo de trabalho home-office ou trabalho remoto, mas com diferenças conceituais pertinentes para um entendimento mais aprofundado.

Em relação as atividades físicas, como não era possível a abertura das academias e até mesmo a movimentação ao ar livre sendo um risco devido a possíveis aglomerações, os profissionais tiveram que remodelar as aulas e demonstrar através de vídeos, programas em canais digitais, e até mesmo em aplicativos, uma forma de garantir aos seus alunos a continuidade da prática de exercícios em casa.

Embora essa modalidade de trabalho já existia antes da pandemia, com alguns profissionais oferecendo aulas online por meio de plataformas digitais, esse modelo não era visto como algo realmente viável para o dia a dia, já que várias pessoas não tinham muito tempo em casa.

Porém com a chegada da pandemia, o tempo de muitos em casa aumentou gradativamente, e esse formato de aulas começou a fazer muito sentido para várias pessoas.

Portanto, durante a pandemia a demanda para aulas onlines teve um aumento já que não era possível a realização das atividades físicas nas academias. Por isso, muitos personal trainer iniciaram a sua jornada no mundo digital, atribuindo séries aos seus alunos e treinos diários, inclusive aos atletas, no âmbito de permanecer o cuidado e o zelo a saúde.

Com isso, muitas lives iniciaram-se nesse período e profissionais de educação física começaram a se destacar, ganhando visibilidade e atraindo atenção de pessoas em vários lugares do Brasil para a importância do cuidado a saúde através da atividade física.

* + - 1. REFORMA TRABALHISTA E TELETRABALHO

A tão debatida e devidamente promulgada Reforma Trabalhista de 2017 trouxe, no bojo de suas modificações acerca do teletrabalho, o acréscimo à CLT dos arts. 75-A, 75-B, 75-C, 75-D e 75-E. O novo texto trabalhista traz a definição do que vem a ser o teletrabalho (art. 75-B); a necessidade de se constar, em contrato individual de trabalho, que o empregado realizará as suas atividades na modalidade em questão (art. 75-C); as especificações contratuais acerca do fornecimento e manutenção dos materiais necessários para a realização das atividades remotas do empregado (art. 75-D) e, por fim, o dever do empregador de “instruir os empregados, de maneira expressa e ostensiva, quanto às precauções a tomar a fim de evitar doenças e acidentes de trabalho” (art. 75-E).

Configurando, assim, modalidade de trabalho, que preenche os requisitos de reconhecimento de vínculo empregatício, explica Leite (2019, p. 334) que no teletrabalho, a subordinação é verificada de forma mais maleável, efetivando-se através “de câmeras, sistema de logon e logoff, computadores, relatórios, bem como ligações por celulares, rádios etc”.

Percebe-se a clara preocupação em regulamentar o teletrabalho, de forma mais objetiva, por parte do legislador, no âmbito da Reforma Trabalhista. É uma reforma legislativa que buscou atentar-se para as novas configurações e necessidades de empregador e 6 empregado e modernizar as relações de trabalho, mas que, nas lições de Leite (2019, p. 337), não devem (ditas mudanças legais) significar uma ameaça aos direitos fundamentais dos trabalhadores, devendo o empregador prezar pelo equilíbrio entre a necessária vigilância referente às atividades profissionais de seus empregados e a vida privada dos mesmos.

1. JUSTIFICATIVA

O objetivo deste estudo visa contribuir para melhorar o mapeamento nas mudanças das condições de trabalho e de vida dos PTs, ao longo da fase de bloqueio da Covid-19.

1. OBJETIVO GERAL:

Investigar o percentual de casos de PTs atingidos financeiramente de maneira negativa ou positiva durante a pandemia.

1. OBJETIVO ESPECÍFICO:

Examinar o novo meio de sobrevivência no âmbito profissional dos PTs dentro da Covid-19.

1. MATERIAIS E MÉTODOS

Essa foi uma pesquisa quantitativa a qual observou uma população, através de questionário pelo Google Forms enviados pelo whatsApp, todos respondidos de maneira on line, onde o resultado vêm por meio de números e gráficos, podendo assim ser analisado e compreendido em seus dados brutos coletados. Um total de 27 sujeitos (13 mulheres e 14 homens) residentes da cidade do Rio de Janeiro (Brasil), sendo todos formados em Educação Física.

1. RESULTADOS

A pesquisa demonstrou que apesar do impacto na carreira dos Personal Trainers ter sido positivo em 70,4% após a pandemia, também nos permite visualizar que apenas 55,6% dos alunos(clientes) aceitaram o novo método de trabalho online durante o surto, porém deram continuidade aos treinos na pandemia somente um total de 40,7%, onde 70,4% desses profissionais conseguiram captar novos alunos, entretanto um pequeno percentual de 3,7% conseguiram aumentar o valor de suas hora aulas, enquanto que 25,9% tiveram que reduzir e 70,4% relataram manter; todavia após a reabertura das academias o estudo já demonstra que 81,5% de seus alunos decidiram voltar a treinar dentro delas com seus PTs.

O que dá uma visão de um impacto financeiro negativo na pandemia.

1. DISCUSSÃO

O objetivo desse estudo foi observar os relatos dos Personal Trainers, sobre suas experiências vividas, quanto ao impacto da pandemia no ano de 2020 em suas carreiras profissionais, durante e após o bloqueio; a saber como foram atingidos principalmente de forma econômica.

Foram entrevistados 20 profissionais de educação física, sendo 13 homens e apenas 7 mulheres, 50% dos entrevistados com idade de 35 a 45 anos, 42,9% de 25 a 35 anos e 7,1% de 45 a 55 anos. O tempo de formação variou de 35,7% entre 0 a 5 anos de formados; 35,7% com 11 anos ou mais e 28,6% com 5 a 10 anos de formados.

Dentre os pesquisados 42,9% possuem pós graduação na área de educação física, 42,9% apenas graduação e 14,3% mestrado. No período da pandemia 71,4% responderam não ter contraído a doença e 28,6% contraíram.

Sobre o impacto financeiro, 85,7% dos entrevistados responderam terem sido afetados financeiramente pela pandemia contra 14,3%.

Em relação a quantidade de alunos 71,4% responderam ter havido redução contra apenas 28,6% que não houveram.

Em relação as horas trabalhadas, 92,9% responderam ter havido redução contra 7,1%, porém sobre a diminuição das aulas trabalhadas 71,4% responderem não terem impacto contra 28,6%. Dos quatro entrevistados que responderam sim na redução do valor das aulas trabalhadas, 75% reduziu até 25% do valor e os demais reduziram de 25% a 50% do valor anterior ministrado.

Sobre as aulas remotas, todos os entrevistados responderam nunca terem ministrado antes da pandemia. Sendo que por causa da pandemia 64,3% iniciaram as aulas remotas enquanto 35,7% não iniciaram. Sendo que os que iniciaram as aulas online, 60% informaram que continuariam a ministrar e 40% informaram não terem interesse em contar sobre os alunos.

Cerca de 85,7% dos entrevistados responderam que tiveram alunos que interromperam por seis meses ou mais as aulas, sendo 14,3% que informaram não terem havido interrupção. Já 76,9% dos professores informaram que os alunos que interromperam apresentaram diferentes dificuldades nas atividades,sendo que 23,1% responderam que não houveram problemas no pós pandemia.

Em relação a aplicação das aulas, 64,3% informaram que a pandemia teve impacto negativo no processo, contra 35,7% que negaram. E o mesmo resultado foi aplicado em relação a mudança das aulas para ao ar livre, sendo, portanto, 64,3% dos entrevistados que informaram que os alunos migraram para aulas ao ar livre contra 35,7% que não migraram.

Sobre o caso positivo dos alunos que migraram para ao ar livre, 55,6% responderam que mesmo com o retorno das academias esses alunos continuariam os treinos ao ar livre ou passariam a treinar de forma híbrida (academia e ao ar livre), sendo que 44,4% informaram que isso não ocorreria.

Em relação as dificuldades do aluno, 64,3% dos professores informaram que foram dificuldades psicológica e física, enquanto 14,3% informaram que foi apenas física, sendo que 14,3% informam não terem havido problema nesse sentido. Apenas 7,2% informaram que seria falta de tempo dos alunos.

Para concluir, a pergunta final questiona os professores de educação física sobre a preparação dos seus treinos e se houve uma mudança em relação ao que era ministrado antes da pandemia. Essa pergunta foi essencial para entender se foi necessário a readequação das aulas em diferentes cenários. Se o profissional precisou se readaptar e se o objetivo de continuar o seu trabalho foi alcançado.

Nesse questão 85,7% dos entrevistados responderam estarem mais aptos a ministrar aulas práticas em diferentes cenários após a pandemia, contra 14,3% que informaram não haver mudanças.

1. CONCLUSÃO FINAL :

O objetivo desse projeto foi elucidado a partir das perguntas que foram criadas para a solução da hipótese questionada pelo tema. Com o intuito de motivar profissionais de educação física, a pesquisa foi essencial para determinar as expectativas de soluções do projeto.

Os Personal Trainers têm um importante papel dentro da sociedade, pois visa avaliar e tratar da saúde física e mental do ser humano, logo investigar a carreira desses profissionais em visão sócio econômica dentro do caos da pandemia é de grande valia, para que não somente se possa estudar meios deles sobreviverem em situações inesperadas como a do Covid-19, mas como também permiti-los permanecerem ativos, com a finalidade de ajudar e cuidar do bem estar da população para que não viessem a ficar sedentários, principalmente em situações inesperadas e totalmente relevantes como esta, onde é essencial a intervenção deste tipo se serviço.

1. REFERÊNCIAS

Impacto da Covid-19 sobre o Personal Trainer ( Interamerican Journal of Medicine and Health )

The Impact of Covid-19 Pandemic Lockdown During Spring 2020 on Personal Trainer's Working and Living Conditions.

Morawska e Milton, 2020.

Direcção de Saúde da Noruega, 2020.

Raymond et al, 2020.

Shammi et al. 2020.

Wang et al., 2020.

Carbone, 2020.

Revfem, 2020.

Virke Trening, 2019.

Virke Trening, 2016.

Malek et al. ( 2002 ).

Cheema et al., 2014.

Soan et al., 2016.

Lederman et al., 2016.