

O MERCADO FITNESS E SUAS OPORTUNIDADES

A alta procura por uma vida saudável é sinônimo de bons negócios para quem quer empreender ou se especializar nas áreas de saúde, educação física e até moda



Ana Laura Ferraz abriu seu próprio negócio no ramo fitness há um ano

Levar uma vida mais saudável é tendência atualmente. Isso porque estar em forma não se limita a ter um corpo definido, mas inclui benefícios para a saúde e disposição no dia a dia de quem possui uma rotina agitada. Essa busca pela vida saudável impacta a indústria fitness. Prova disso é que esse setor da economia cresceu nos últimos anos. De acordo com dados da International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA) Global Report, no Brasil esse mercado movimentou, em 2019, cerca de 2,1 bilhões de dólares na economia do país, com 34,5 mil academias e 9,6 milhões de alunos/atletas.

Esse avanço da indústria fitness proporciona para as categorias de alimentação e vestuário inúmeras possibilidades de crescimento, já que um estilo de vida saudável passa também por essas áreas. E há quem veja nisso uma oportunidade de gerar novos negócios, apostando no ramo e começando a empreender em um mercado que se mostra bastante promissor.

A empresária Ana Laura Ferraz, que mora em Olímpia, foi uma dessas pessoas. Há um ano, ela estava endividada e precisou buscar uma alternativa para pagar suas contas. Por já produzir suas próprias marmitas

fitness para consumo, decidiu comercializá-las. "Mande o cardápio para alguns amigos avisando que começaria a fazer para vender, e tive trinta pedidos. Comecei a divulgar e não parei mais", conta.

Com o passar do tempo, os clientes foram aumentando e os pedidos também, alcançando, além da cidade de Olímpia, consumidores de outras cidades da região. Com uma produção de aproximadamente 1,6 mil marmitas por mês e uma produção que vai de 150 a 200 marmitas vendidas em dias específicos da semana, Ferraz já conta com a ajuda de duas funcionárias fixas e uma quando há muitos pedidos, além de dois entregadores terceirizados. Com o sucesso do negócio, ela abriu um curso online para ensinar o passo a passo do sucesso no negócio fitness.

As marmitas fitness de Ferraz atendem a um público específico: pessoas que, mesmo com a rotina agitada, não abrem mão da alimentação saudável. É o caso da modelo e digital influencer Ana Laura Vieira, que compra suas comidas saudáveis como forma de ajudá-la a manter a dieta. "As marmitas tornam o dia a dia prático, além de me ajudar a manter o foco", afirma.

Segundo a nutricionista Renata Martinez, as pessoas que se alimentam bem têm mais disposição para os afazeres diários, têm me-

nos risco de adquirir doenças, previnem o sobrepeso, a obesidade e o envelhecimento precoce, além de reduzir o cansaço e o estresse, além de vários outros. "Integração de exercícios, hidratação constante e uma boa noite de sono, aliados a uma alimentação saudável, são sinônimo de vida-longa", explica.

Portanto, investir nesse setor pode ser uma boa alternativa para quem deseja abrir seu próprio negócio, mas é importante ter conhecimento de mercado e ser qualificado para não fazer um mau investimento e a empreitada não dar certo.

Outro ponto importante e que faz diferença no sucesso no negócio é se identificar com a área, pois gostar do que se faz influencia (e muito) a hora de tomar decisões e ter uma melhor percepção do empreendimento. Para a consultora de recursos humanos Ariane Nazario, da Fibra RH, além de se identificar com a área, o indivíduo precisa estudar o setor para que isso se torne uma profissão. "Importante planejamento e investimento para se tornar um empreendedor de sucesso, também é importante realizar uma qualificação específica no segmento, realizar estudos de análise de mercado e identificar se é viável o retorno financeiro", recomenda.

BOAS OPORTUNIDADES

Saúde - Cursos como o de nutrição, fisioterapia e até medicina podem dar uma boa base para o profissional ajudar pacientes a ter uma vida mais saudável

Exercícios físicos - Com o curso de educação física, o profissional pode ser personal trainer ou professor. Há também a possibilidade de se especializar em determinados esportes para se tornar um treinador

Gastronomia - Quem prefere essa área pode optar pelos cursos de gastronomia ou nutrição. A graduação em engenharia de alimentos, por sua vez, é ideal para quem pretende trabalhar na indústria alimentícia

Moda - Existe uma cadeia de produção de roupas e calçados relacionados à prática esportiva. Portanto, cursos como o de moda ou de corte e costura são opções interessantes ingressar nesse mercado

(Colaborou Beatriz Moreira)