



# Saúde Económica e Bem-Estar Social: Quantificando o Impacto do Setor Global de Health & Fitness – Relatório Portugal

June, 2022

**MAKING AN  
IMPACT THAT  
MATTERS**

*since 1845*

# Índice

<b>Prefácio da Deloitte</b>	<b>1</b>
<b>Prefácio da GHFA e da IHRSA</b>	<b>2</b>
<b>Sumário Executivo</b>	<b>3</b>
<b>Capítulo 1: Introdução</b>	<b>4</b>
Indústria Global do Health & Fitness	5
Porquê valorizar a indústria de Health & Fitness?	9
<b>Capítulo 2: Medindo o impacto Económico e Social</b>	<b>13</b>
Estudos de Contribuição Económica	14
Estudos de Impacto Socioeconómico	17
<b>Capítulo 3: Impacto Económico e Socioeconómico – Países de Língua Oficial Portuguesa</b>	<b>22</b>
Portugal	23
<b>Capítulo 4: A Indústria de Health &amp; Fitness e Políticas Governamentais</b>	<b>30</b>
A Indústria e as Políticas Governamentais	32
Destaque do país: EUA	35
Destaque do país: Austrália	39
Destaque do país: China	43
<b>Referências</b>	<b>45</b>
<b>Apêndice</b>	<b>46</b>
1. Sumário do Impacto Económico Global	46
2. Estudos de Impacto Económico	48
3. Revisão da literatura	50
4. Suposições e Limitações do Modelo	54

# Prefácio da Deloitte



**Alan MacCharles**

**Partner, Deloitte China**

amaccharles@deloitte.com.cn



**Adrian Xu**

**Director, Deloitte China**

adxu@deloitte.com.cn



**Nicholas Young**

**Senior Associate, Deloitte China**

nyoung@deloitte.com.cn

Em 2021, a Aliança Global de Health & Fitness – Global Health & Fitness Alliance (GHFA), da IHRSA, contratou a Deloitte para examinar o impacto económico e socioeconómico do setor do Health & Fitness em todo o mundo. Nós temos assim o prazer de apresentar o nosso último relatório: Saúde Económica e Bem-estar social: Quantificando o Impacto do Setor Global de Health & Fitness – Relatório Global. A Deloitte e a IHRSA trabalharam juntas no passado para produzir uma série de relatórios que fornecem visões sobre o mercado do Health & Fitness na Europa, na Ásia-Pacífico e em todo o mundo. Esses relatórios anteriores foram estudos de mercado voltados principalmente para uma audiência do setor. No entanto, em todo o mundo governos e organizações fora da indústria enfrentam um aumento dos custos de saúde e um aumento da prevalência de doenças relacionadas com o estilo de vida. Isso levanta questões sobre como melhorar a saúde da população do mundo, mantendo os custos de saúde sob controle. Nós na Deloitte acreditamos que a indústria do Health & Fitness é uma parte importante e indispensável da solução.

O setor do Health & Fitness é um grande contribuinte para o PIB e emprego em todo o mundo. Cada ano a indústria contribui diretamente para bilhões de valor acrescentado ao PIB e cria milhões de empregos. Além disso, a indústria apoia empregos indiretos e valor adicional ao PIB por meio da sua procura por bens e serviços, especialmente no setor de serviços. Além dos impactos económicos diretos e indiretos, também examinamos detalhadamente os impactos na saúde da indústria. A Atividade física regular tem uma série incrível de benefícios, como melhor sono, concentração melhorada, redução dos riscos de doenças e, em geral, redução da mortalidade por todas as causas. Há evidências sólidas de que o acesso a ginásios aumenta as taxas de exercício físico. A Indústria do Health & Fitness ajuda a melhorar a saúde da população, reduzindo os custos de saúde, absentismo e aumentando a produtividade. Este relatório visa, assim, delinear os impactos económicos e sociais completos da Indústria do Health & Fitness para ajudar os governos e legisladores a melhorar as suas decisões e a melhorar a saúde e produtividade das pessoas em todo o mundo.

# Prefácio da GHFA e da IHRSA



**Andrea Bell**  
GHFA Advisory Council Chair



**Greg Oliver**  
GHFA Advisory Council former  
Chair & Economic Team Leader



**Liz Clark**  
IHRSA President and CEO



**Kilian Fisher**  
IHRSA Director of International  
Public Affairs & GHFA Manager

A Global Health & Fitness Alliance (GHFA) em colaboração com a IHRSA e a indústria do fitness estão dedicados a aumentar o acesso à atividade física em todo o mundo. Há muitas maneiras pelas quais nós nos esforçamos para alcançar este objetivo: nós defendemos um sistema universalmente inclusivo na indústria de fitness, em que pessoas de todas as raças, origens, idades, orientações e habilidades sentem-se intencionalmente acolhidos e incluídos; fazemos parcerias ativas com várias organizações nacionais, internacionais e globais que trabalham para ajudar mais pessoas a se tornarem ativas, como a Organização Mundial da Saúde (OMS), Organização para a Cooperação Económica e Desenvolvimento (OCDE), UNESCO, Nações Unidas, Governos, agências não governamentais e associações em todo o mundo. Juntos, podemos tornar o mundo um lugar mais saudável e criar um melhor futuro para a nossa indústria. Para isso, temos o prazer de lançar o nosso primeiro relatório global sobre a economia e impacto socioeconómico da indústria do Health & Fitness cobrindo 46 países e regiões, contabilizando cerca de 90% do PIB global. Isto além do relatório da região MENA já divulgado pela IHRSA e Ken Research cobrindo 9 países do Médio Oriente e Norte da África (MENA).

Este relatório começa a pintar uma imagem do impacto da indústria sobre a saúde da população e o impacto económico da indústria. Não só a indústria emprega milhões de pessoas em todo o

mundo e gera biliões de valor adicional ao PIB, como também tem uma influência incrivelmente positiva na saúde. Ao fazer isso a indústria coletivamente nos poupa biliões em custos de saúde e benefícios de produtividade.

Gostaríamos de agradecer sinceramente a todos aos nossos patrocinadores financeiros que fizeram este relatório acontecer (conforme listado na página 418), mais especialmente para os seguintes patrocinadores Platinum Cornerstone e Gold que forneceram a maior parte do financiamento, além disso, claro, a todos os nossos maravilhosos Líderes da indústria que forneceram entrevistas perspicazes e assistidas com a pesquisa para este relatório.

## Platinum Cornerstone Contributor:



ABC Fitness  
Solutions

## Gold Contributors:



Fitness & Lifestyle  
Group



World Gym Taiwan



Johnson Health  
Tech



Technogym

# Sumário Executivo

## A Indústria do Health & Fitness tem um grande impacto económico e social

**Este relatório visa, assim, delinear os impactos económicos e sociais da Indústria do Health & Fitness em todo o mundo. Ao fazer isso, podemos ajudar os legisladores e políticos a tomar melhores decisões e melhorar a saúde e a vida das pessoas, bem como a sua produtividade.**

Em todo o mundo, a Indústria do Health & Fitness gera diretamente biliões de valor adicional ao PIB e cria milhões de empregos. Além disso, a indústria ajuda indiretamente a sustentar o valor acrescentado e o emprego em toda a sua cadeia logística, contribuindo especialmente para setores como o imobiliário, serviços profissionais e marketing. Além da sua contribuição económica, o exercício físico tem um impacto incrivelmente importante sobre a nossa saúde. O exercício moderado a vigoroso reduz o risco de:

- doença cardíaca, acidente vascular cerebral, hipertensão, diabetes tipo 2 e demência;
- depressão clínica e ansiedade, bem como
- uma variedade de cancros, incluindo mama, cólon, bexiga, rim, pulmão e estômago.

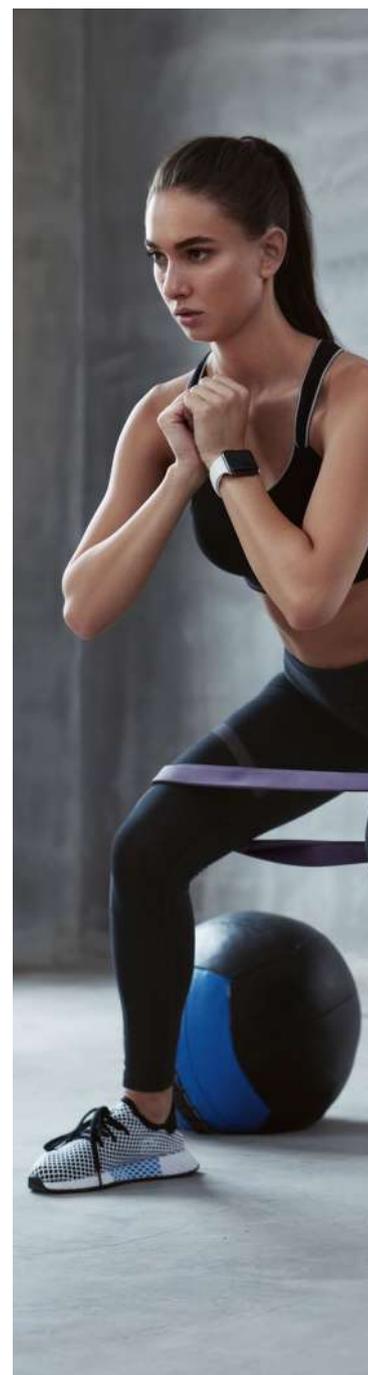
Com esta informação, incentivar o aumento da aptidão física pode levar a economias significativas de saúde e melhorar a produtividade dos trabalhadores. Há fortes evidências de que os ginásios podem fazer com que as pessoas se exercitem mais do que o fariam se não tivessem acesso a esses centros. Desta forma a Indústria do Health & Fitness tem um impacto

importante na saúde, melhorando o nível de aptidão física da população.

### Impacto em Portugal

Este relatório conclui que:

- Economicamente, em Portugal, a Indústria do Health & Fitness teve um valor acrescentado direto de US\$ 151 milhões e gerou um valor acrescentado indireto de US\$ 148 milhões em 2021;
- Além disso, a indústria emprega acima de 10.000 pessoas, 6.721 pessoas diretamente e 3.282 pessoas indiretamente.
- A inatividade custa US\$ 1 bilião ao sistema de saúde Português, dos quais US\$ 632 milhões no sistema nacional de saúde. Ao mesmo tempo, a perda de produtividade devido à falta de atividade física foi avaliada em US\$ 1.6 biliões por ano.
- Cada trabalhador inativo custa aproximadamente \$ 1.165 em custos de saúde e perdas de produtividade.
- **Por outro lado, em Portugal, investir \$ 1.000 em ajudar com sucesso uma pessoa inativa a se tornar ativa tem um período de retorno inferior a 1 ano, em média, em termos de benefício para o economia e sociedade.**
- **É importante observar que, como e onde investir este dinheiro é totalmente dependente das circunstâncias desse país, região, cidade e comunidade. Nós recomendamos que o governo, líderes da indústria do fitness, bem como as empresas trabalhem em conjunto para encontrar a melhor e mais lógica solução para a sua comunidade.**



# Capítulo 1

## Introdução



# A Indústria Global do Health & Fitness

A indústria global do Health & Fitness teve um crescimento constante na última década

## Crescimento constante do mercado

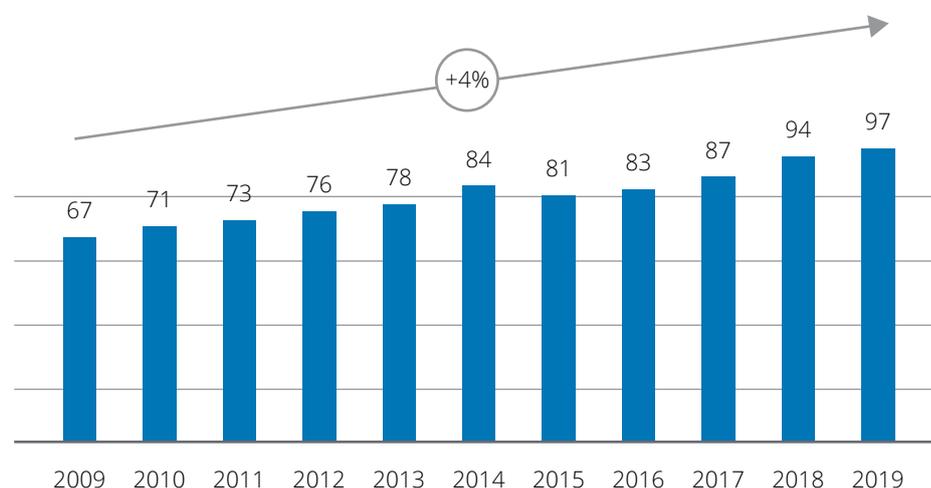


Dimensão do mercado alcançada  
**US\$96.7 bilhões**  
em 2019

Globalmente, a indústria do fitness tem tido um profundo impacto nas economias em todo o mundo e tem crescido de uma forma constante nas últimas décadas. Antes do impacto da COVID-19, a indústria registou pouco menos de US\$ 100 bilhões em receita, e teve mais de 180 milhões de clientes em todo o mundo (IHRSA 2020). Enquanto a palavra 'ginásio' tem as suas raízes na Grécia antiga, os ginásios modernos começam a surgir no século XIX ligados a escolas ou grupos como o YMCA. Grandes cadeias de ginásios como conhecemos hoje começaram na década de 1960 e 70 no Estados Unidos da América, com pioneiros como o Gold's Gym na Califórnia. Desde os anos 80, os ginásios tornaram-se cada vez mais dominantes no Ocidente. Enquanto a indústria amadurece, diversificou a sua oferta com grandes ginásios até pequenos estúdios boutique ou modelos tecnologicamente avançados.

**Figura 1.1: Dimensão global do mercado da indústria Health & Fitness (2009-2019).**

Unidade: Bilião USD



Em todo o mundo, os vencimentos estão a subir. Como os padrões de vida melhoraram, as pessoas estão a colocar uma importância crescente na sua saúde e no estilo de vida saudável. Ao mesmo tempo, houve uma reação contra o aumento do sedentarismo, impulsionando o crescimento da indústria. Recentemente, no entanto, a indústria passou por um período conturbado, devido ao distanciamento

social relacionado com a COVID-19. Essa disrupção acelerou as tendências na indústria, como a digitalização e integração online-offline. No entanto, com o aumento da consciencialização da saúde, especialmente após a COVID-19, espera-se que a indústria do Health & Fitness se recupere e retome a sua trajetória de crescimento de longo prazo.

# O crescimento foi mais forte na Ásia-Pacífico e na América Latina

## Ásia-Pacífico e América Latina

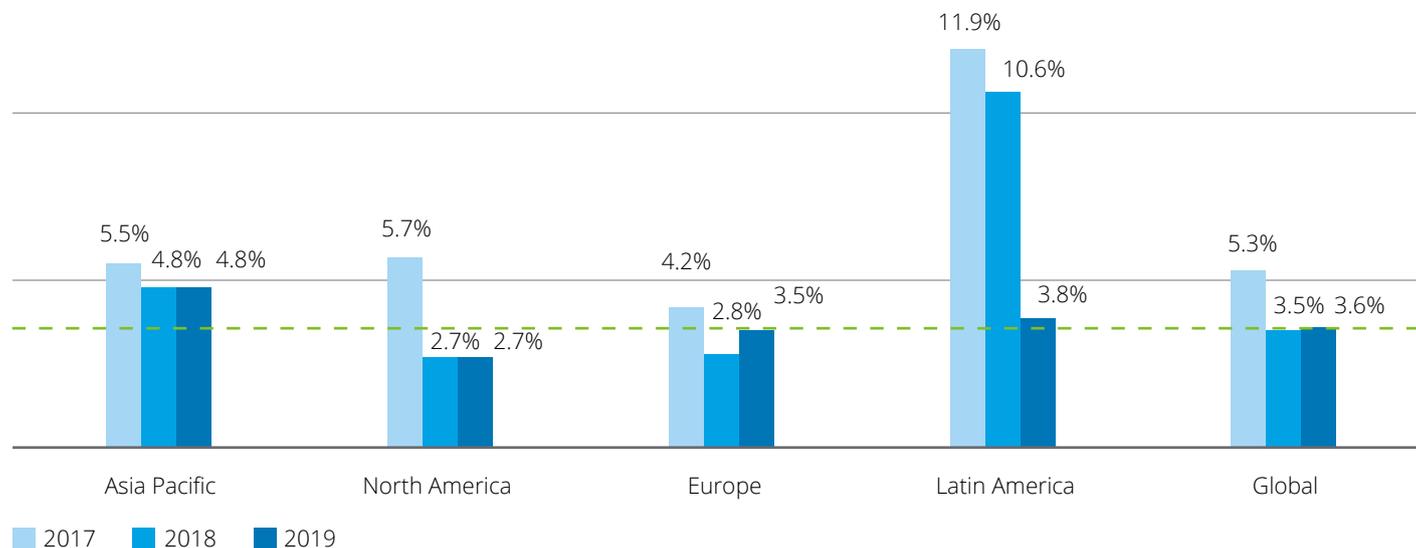
Antes da interrupção da COVID-19, as duas regiões que mais cresceram foram a Ásia-Pacífico e América Latina. A Ásia-Pacífico teve um crescimento mais constante, enquanto na América Latina o crescimento foi mais rápido, mas mais volátil.

O crescimento mais rápido nessas regiões não é uma surpresa. A Indústria do Health & Fitness é globalmente menos madura nestas duas áreas em comparação com a América do Norte ou a Europa, dando mais espaço para o crescimento. Ao mesmo tempo, como os países dessas regiões se desenvolvem e os rendimentos aumentam, os cidadãos têm adotado cada vez mais

estilos de vida ocidentais – para o melhor ou para o pior. Temos visto um aumento da prevalência de empregos sedentários e más dietas. Como resultado, as taxas de obesidade na Ásia e na América Latina estão a crescer. Muitas pessoas – especialmente a geração mais jovem – reagiram contra essas tendências abraçando o fitness, alimentando o crescimento a indústria.

**Figura 1.2: Crescimento anual da indústria do Health & Fitness antes da pandemia COVID-19 por região**

Unidade %



Fonte: Marketline industry profile reports, Deloitte Research

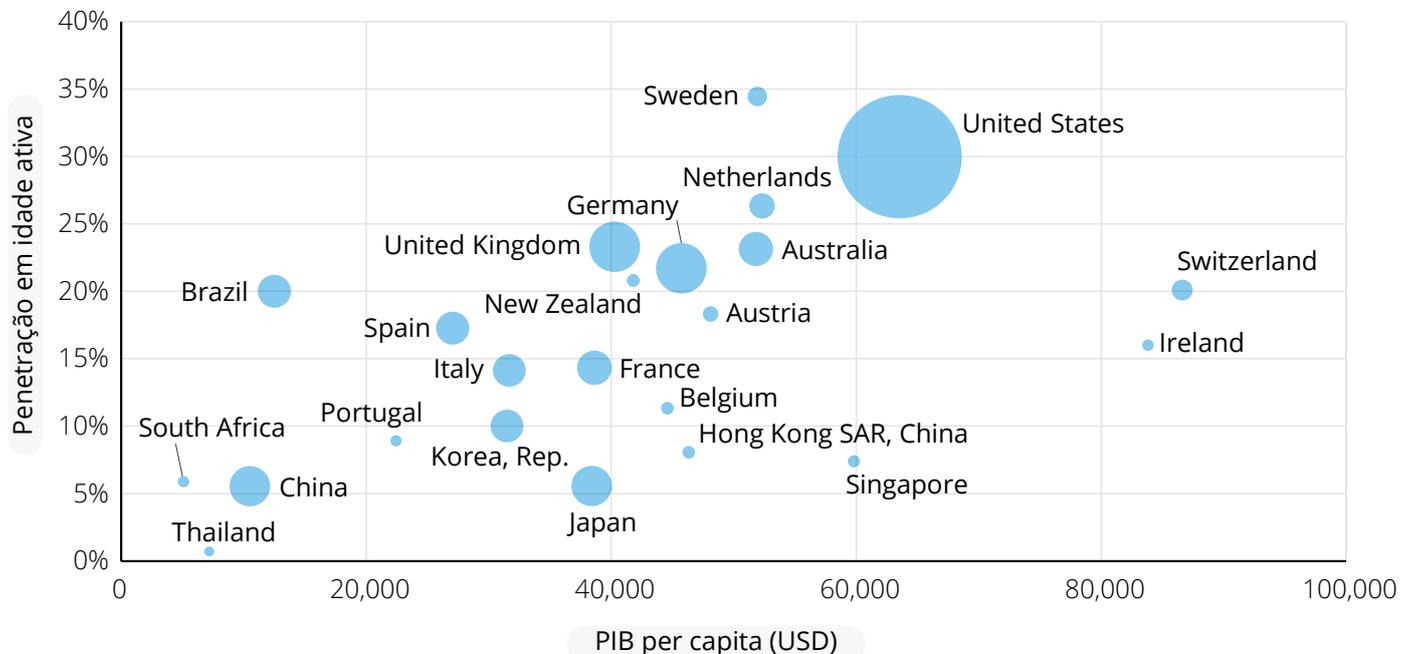
# Os EUA ainda são o maior mercado da indústria de fitness a nível mundial, com os principais países europeus também a alcançar uma alta penetração de fitness.

## Mercados Regionais Estratificados

- **Mercados Estabelecidos:** procurando globalmente, Suécia (34%), EUA (30%), Reino Unido (23%), Austrália (23%) e a Alemanha (22%) têm as maiores taxas de penetração entre a população adulta <sup>1</sup>. No entanto, estes mercados mais profissionalizado e amadurecidos enfrentam maiores custos laborais e imobiliários, restringindo o potencial de crescimento em comparação com os mercados de crescimento mais rápido.
- **Mercados em rápido crescimento:** Hong Kong (8%), Singapura (7%), Japão (6%) e China <sup>2</sup> (6%) está no segundo nível, com um aumento progressivo da profissionalização de serviços, ampliando a bases de consumidores e aumento da concorrência.
- **Mercados Subdesenvolvidos:** devido a infraestruturas pouco desenvolvidas, baixo poder de compra e baixo conhecimento sobre a saúde pessoal, regiões como a Malásia (1,5%), Tailândia (0,7%), Vietnam (0,7%) e Índia (0,2%) têm atualmente baixos níveis de penetração - embora isso lhes dê um grande potencial.

**Figura 1.3: Penetração e dimensão (bolha) do mercado da indústria do Health & Fitness em regiões e países selecionados <sup>1</sup>**

Percentagem de penetração (idade ativa)



Fonte: Deloitte Research, GDP figures from World Bank GDP (current US\$) (2020)

Notes: 1) Penetration rates is defined based as estimated memberships as a percentage of working age population (aged 15 to 64). Penetration rates and market size are based on latest available year of data. 2) China rate is based on top 18 cities, rather than the whole population

## À medida que a indústria amadurece, evoluiu a partir de ginásios tradicionais para mais especializados, diversificados e modelos de negócio digitalizados

1



### Ginásios Tradicionais

#### Os ginásios tradicionais foram a base por um longo período de tempo

Os ginásios tradicionais são espaços de fitness simples, mas eficazes, com foco em fornecer o acesso a equipamentos desportivos. Muitas vezes são equipados com zonas cardiovasculares, zonas de equipamentos, zonas de peso livre, áreas de descanso, etc.

#### A procura por exercícios personalizados deu origem a pequenos ginásios especializados

Esses espaços de fitness concentram-se em fornecer serviços de **treino personalizado**. Podem ser equipados com zonas cardiovasculares, zonas de equipamentos, zonas de peso livre, áreas de descanso, etc., mas principalmente competem com base na qualidade de seus personal trainers.

### Estúdios de Treino Personalizado

2



3



### Estúdios Boutique

#### Os estúdios boutique visam atender às necessidades diversificadas do consumidor

Os estúdios boutique focam-se geralmente em aulas específicas de grupo; são frequentemente equipados com salas de aulas em grupo, mas também fornecem serviços de treino personalizado. Os exercícios de grupo típicos incluem **ioga, pilates, spinning, boxe**, etc.

#### A indústria tem uma tendência para a digitalização e modelos de negócio flexível

Globalmente, houve um aumento nos espaços de fitness online para offline (O2O), combinando plataformas de fitness online com espaços de equipamentos offline. Enquanto eles são frequentemente equipados com o mesmo tipo de equipamento de treino que os ginásios tradicionais, eles utilizam uma gestão inteligente online/offline com foco na internet, self-service 24h e pay-per-visit (pagamento por visita).

### Novos modelos de Ginásios



4

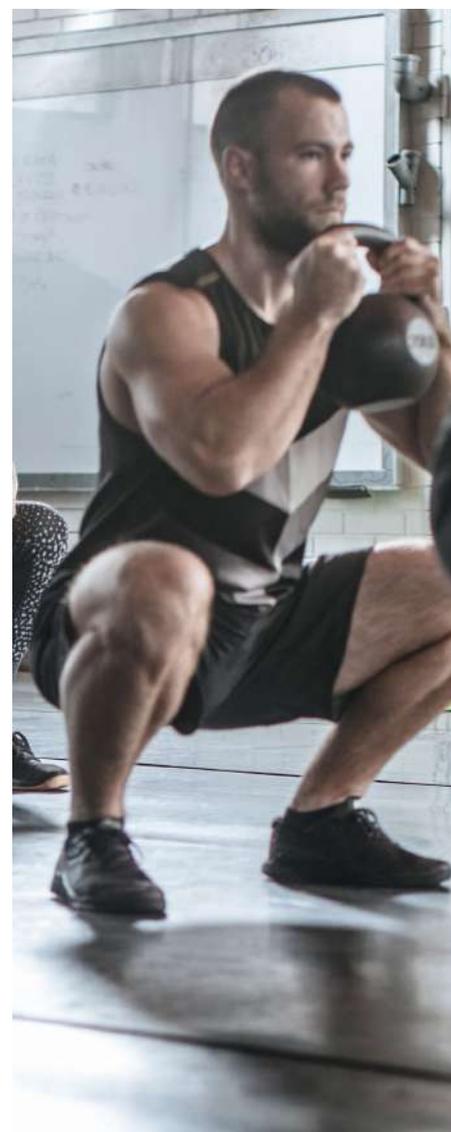
# Por que valorizar a indústria do Health & Fitness?

## A importância económica da indústria do Health & Fitness

A Deloitte e a IHRSA trabalharam juntos na última década para produzir uma série de relatórios fornecendo detalhes do mercado do Health & Fitness, incluindo relatórios IHRSA Internacionais, Ásia-Pacífico, Europeus, Chinês e White Papers. Esses relatórios anteriores foram estudos de mercado direcionados a operadores dentro da indústria.

No entanto, com o aumento dos custos de saúde e a prevalência global e crescente de doenças relacionadas com o estilo de vida, os governos e organizações não governamentais (ONGs) de todo o mundo estão a lutar cada vez mais para melhorarmos a saúde da população. Para isso, voltaram a sua atenção para a indústria do Health & Fitness. Em última análise, a indústria e os governos têm o mesmo objetivo: fazer com que as pessoas mudem para melhorar a sua saúde. No seu objetivo de melhorar o desempenho individual, a indústria do Health & Fitness gera bilhões de valor acrescentado ao PIB, emprega milhões e tem um grande impacto na saúde e produtividade ao nível da população. Este impacto é pertinente não apenas para a indústria, mas para

todos nós. Este relatório visa, assim, delinear os impactos económicos e sociais da indústria do Health & Fitness para ajudar os decisores políticos a tomarem melhores decisões e melhorarem a saúde e produtividade das pessoas em todo o mundo.



## A importância do exercício físico para a saúde

### O Fitness é talvez a coisa mais próxima a uma panaceia que os humanos encontraram.

Não é difícil de exagerar nos benefícios para a saúde do exercício e fitness. O exercício físico regular moderado e vigoroso tem uma gama estonteante de benefícios, incluindo:

- Redução do risco de doença cardíaca, acidente vascular cerebral, hipertensão, diabetes tipo 2 e demência,
- Sono melhorado,

- Risco reduzido de problemas clínicos e depressão pós-parto e redução de sintomas depressivos e ansiedade, bem como
- Risco reduzido de vários tipos de cancro, como mama, cólon, bexiga, rim, pulmão e estômago (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018).

Não é surpreendente, então, que o exercício físico esteja relacionado com a redução do risco de morte em geral. O relatório 2008 Physical Activity Guidelines Advisory

Committee (PAGAC), após uma revisão sistemática da literatura científica, concluiu que indivíduos tiveram cerca de 30% redução do risco de morte em comparação com os inativos (PAGAC, 2008). O exercício físico tem sido associado a melhoras cognitivas, incluindo melhorias na memória, concentração, resolução de problemas habilidades e desempenho académico, enquanto protege contra o declínio cognitivo e demência. **Melhorar a aptidão física, portanto, pode ter um impacto positivo em quase todos os aspetos da vida de uma pessoa.**



**Isso significa que o exercício físico é ótimo não apenas para indivíduos, mas para os sistemas de cuidados de saúde.**

Ao melhorar os níveis de exercício físico dos indivíduos, os sistemas de saúde poupam dinheiro. Um estudo de referência da Lancet (Ding et al., 2016) estimou os custos da inatividade física nos cuidados de saúde. Os resultados foram impressionantes. Em 2013, o sedentarismo custou diretamente ao sistema global de saúde US\$ 63 biliões (custos atuais) – e a maioria desses custos recaíram sobre o setor público.

Muitas das doenças associadas à falta de exercício físico – como diabetes tipo 2 – são de natureza crónica e colocam pressão no sistema de saúde a longo prazo, agravando ainda mais os custos. De certa forma, estes são estimativas conservadoras, uma vez que o estudo se concentrou em apenas um subconjunto de doenças ligadas à falta de atividade física.

Os resultados são: a inatividade custa muito dinheiro e o exercício físico significa grandes poupanças.

Apesar disso, em muitos países uma parte significativa da população

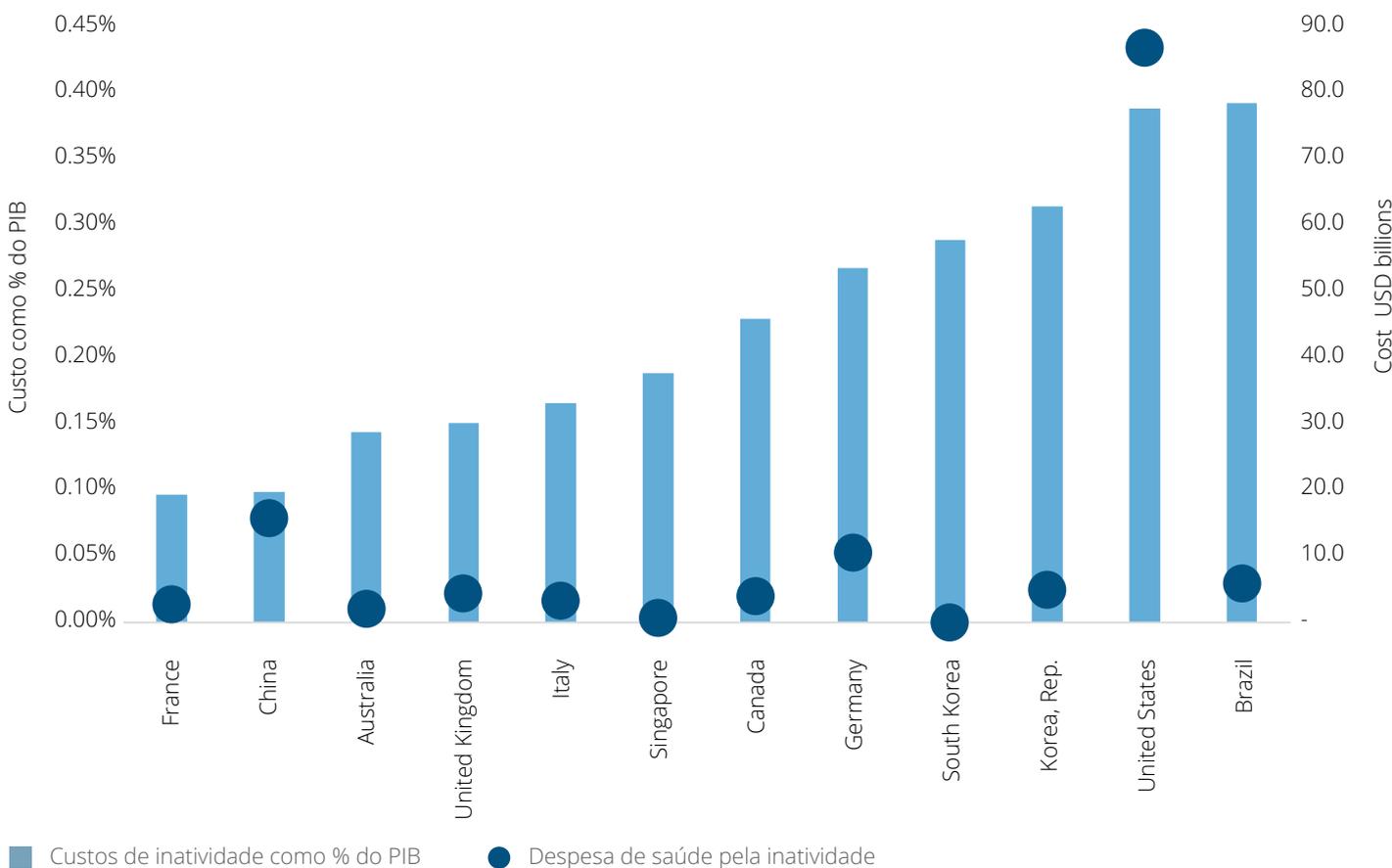
não cumpre as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), de fazer pelo menos 150 minutos de atividade física moderada a intensa por semana. Em todo o mundo cerca de 20% a 40% dos adultos não atingem esse valor inicial de recomendação de atividade física.

Isso levou a que os governos e consultores políticos em todo o mundo procurassem melhores maneiras de colocar as pessoas em movimento.

E é aqui que a Indústria do Health & Fitness tem um papel importante a desempenhar.

**Figura 1.4: Custo da inatividade em % do PIB em países selecionados.**

Unidade %



Fonte: Ding et al. (2016), Deloitte Research

## Como a indústria do Health & Fitness proporciona uma população mais saudável

### Os ginásios aumentam o nível de atividade física?

Os ginásios aumentam o nível de atividade física? Com os benefícios do exercício tão claros, a questão torna-se então, que papel a indústria do fitness desempenha na promoção da atividade física? Parece intuitivo que os centros de fitness incentivam a atividade física. Mas talvez as pessoas que frequentam esses centros são naturalmente inclinadas para se exercitarem mais? Talvez as pessoas se exercitassem da mesma forma na ausência de tais instalações? Felizmente, há uma grande quantidade de evidências que sugerem que os ginásios aumentam a quantidade e a qualidade de exercício que as pessoas fazem em comparação com as pessoas que não o fazem<sup>1</sup>.

Facilitando o acesso a ginásios, aumenta o a penetração de exercício físico.

### Olhando para a evidência científica

Um estudo foi conduzido onde participantes foram pagos para frequentar um ginásio várias vezes

por mês. O estudo descobriu que a experiência foi viciante – participantes mantiveram a prática de exercício físico o dobro da taxa do grupo de controle, mesmo meses após os pagamentos terem terminado (Charness & Gneezy, 2009). Outro estudo (Kaufman et al., 2019) examinou a densidade de ginásios próximos de moradores de uma cidade. Eles descobriram que em bairros com mais ginásios (ou seja, com acesso mais fácil), as pessoas eram mais propensas a frequentar um ginásio e fazerem exercício físico. Indivíduos que vivem em áreas com o quartil mais alto de ginásios tiveram 3,77 maiores possibilidades de adesão a atividade física em comparação com aqueles que vivem em áreas com menor densidade de ginásios. De facto, pessoas que vivem em áreas com mais ginásios, exercitam-se mais mesmo que não tenham uma mensalidade. Isso aponta para um possível efeito de externalidade positiva dos ginásios, onde uma cultura de exercício cultivado por clientes de ginásios se infiltra na comunidade de uma forma mais ampla. Olhando para um cenário mais abrangente, um Departamento

de Serviços de Saúde americano fez uma revisão sistemática de serviços e descobriu que criar ou melhorar o acesso a lugares para atividade física significava pessoas mais ativas. Em média, a capacidade aeróbia aumentou 5,1%, os gastos de energia aumentaram 8,2%, a atividade física aumentou 2,9% e a quantidade do exercício aumentou 13,7% (TFCPS, 2002).

O caso de saúde para ginásios é assim simples:

- 1. o exercício melhora a saúde**
- 2. essa melhoria reduz os custos globais de saúde**
- 3. os ginásios aumentam a penetração de exercício físico, então**
- 4. todos nós poupamos com o acesso a ginásios**

Assim, embora todas as indústrias tenham algum impacto económico, a indústria do fitness também pode apresentar externalidades positivas para indivíduos, a sua saúde e o seu sistema de saúde.



Notes: 1) For further details into the academic evidence presented in this chapter please see Appendix 3.



Capítulo 2

# Medindo o Impacto Económico e Social

# Estudos de Contribuição Económica

## Uma visão geral da avaliação da contribuição económica de uma indústria

### Medindo a contribuição para o PIB

Estudos de impacto económico medem o valor de uma indústria em termos de valor acrescentado. O valor acrescentado é a diferença entre a receita que uma indústria gera e o custo dos consumos necessários para gerar essa receita. Mostra assim o valor acrescentado que foi adicionado aos consumos da indústria. Por exemplo, os ginásios geram consumos energético, gastam equipamento,

têm consumos com instalações, pessoal, serviços e outros custos. Transformar em algo que vale mais do que o soma de suas partes: isso é valor acrescentado.

A soma do valor acrescentado de todas as indústrias da economia mais o imposto líquido sobre os produtos é o PIB; valor adicional pode ser considerado a contribuição da indústria do fitness para o PIB

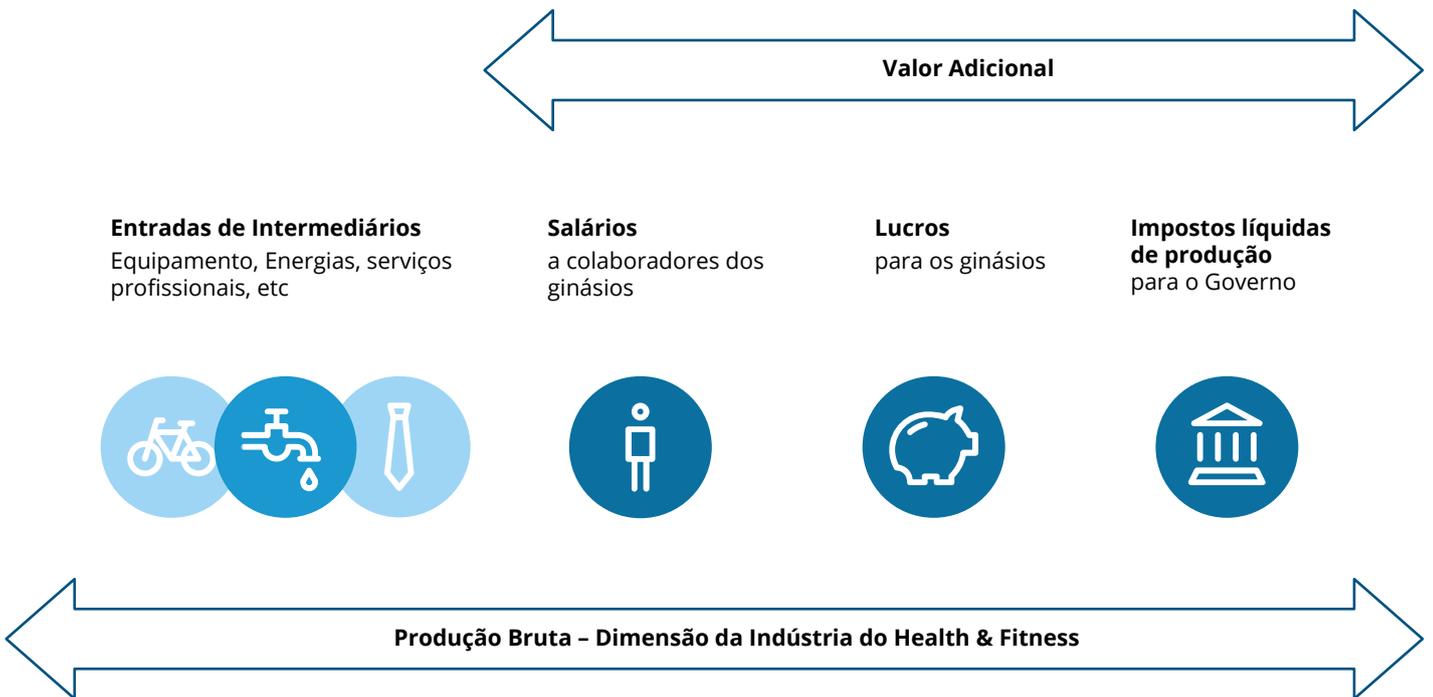
da economia. A modelagem neste relatório estima o valor acrescentado em termos diretos e o impacto indireto.



**Impacto direto e indireto**

O valor adicional direto é a contribuição ao PIB, que seria diretamente atribuível à indústria de fitness ao abrigo do Sistema de Contas Nacionais – o padrão internacionalmente acordado para medir o PIB. No entanto, como resultado da atividade económica, a indústria do fitness gera uma procura por bens e serviços em sua cadeia logística. Por exemplo, cria procura por fabricantes de equipamentos, que eles mesmos vão criar procura para bens para fabricar equipamentos, como matéria-prima, materiais e assim em

diante. O valor adicional indireto mede o valor adicional embutido na oferta cadeia logística que é gerada como resultado da procura da indústria de fitness por bens e serviços necessários para operar os seus negócios. O valor adicional indireto é estimado usando tabelas de entrada-saída de um país/região, um conjunto de tabelas padronizadas que modelam o de fluxo de mercadorias e serviços em toda a economia. Essas tabelas permitem-nos ver como a atividade económica da indústria do fitness influencia o resto do país/ economia da região.



### Uma breve visão geral do modelo de entrada-saída (ES)

De um modo geral, qualquer bem ou serviço criado numa economia vai ser usado como intermediário de entrada de outra empresa, exportada, diretamente consumido ou usado para criação de capital. As tabelas ES são um conjunto de tabelas que mostram o fluxo de bens e serviços intermediários e finais de acordo com a indústria - ou seja, o que entradas são necessários para produzir uma unidade final de qualquer saída dada. Esses fluxos intermediários detalhados podem assim ser usados para derivar a mudança total na atividade económica associada a uma dada mudança direta na atividade para um determinado setor. Usando essas tabelas, estimamos a produção bruta total de bens intermediários gerados como resultado da atividade operacional da indústria de Health & Fitness. A partir daqui usamos a razão de valor acrescentado à produção bruta de cada indústria para estimar o valor acrescentado indireto total. Para cada país ou região, também estimamos o emprego por unidade de valor acrescentado, permitindo-nos calcular os efeitos indiretos do emprego como resultado da procura do setor do Health & Fitness.

Para uma visão mais detalhada de modelagem de entrada-saída, seus usos e suposições subjacentes, consulte o Apêndice 2.



# Estudos de Impacto Socioeconómico

## Uma visão geral das economias potenciais pela promoção da atividade

### Análise socioeconómica

Embora todas as indústrias tenham algum impacto económico, uma característica da Indústria do Health & Fitness é a sua contribuição para a saúde das pessoas e níveis de exercício físico. A falta de exercício físico tem sérios custos para os indivíduos, sociedade e o governo. Para entender o contexto socioeconómico mais amplo que os benefícios do fitness pode proporcionar, este relatório analisa o custo de atividade insuficiente e o papel que a Indústria do Health & Fitness pode ter no

combate a esta questão. Para este fim, este relatório:

1. estima os custos totais de saúde pela inatividade,
2. estima o custo da redução de produtividade do trabalhador, absentismo e assiduidade causada pela inatividade, e
3. usando 1. e 2., estima os benefícios para a economia de incentivar um indivíduo inativo a tornar-se mais ativo e destacar com a Indústria do Health & Fitness pode ajudar nesse objetivo.

Este relatório reforça assim o papel importante da Saúde e Fitness. A indústria atua no incentivo ao desenvolvimento físico e ativo e os seus benefícios associados.

Este relatório centra-se nestas duas áreas (saúde e produtividade) pois têm um impacto notável na economia mais ampla e, por extensão, no governo. No entanto, também vale a pena observar os profundos ganhos pessoais e melhorias na qualidade de vida que a atividade física regular pode proporcionar.



# Uma visão geral das economias potenciais de saúde ao promover o exercício físico

Figura 2.1: Abordagem para avaliar os custos de saúde da falta de exercício



## Economia de saúde

A base da poupança de saúde nos ginásios foi o alvo de um estudo da Lancet em 2016, olhando para o custo gera da saúde devido à inatividade a nível de doença cardíaca coronária, diabetes tipo 2, cancro de mama, cancro no cólon e acidente vascular cerebral (Ding et al., 2016). O estudo examinou o risco relativo dessas doenças por estilos de vida inativos,

depois multiplicou-os por taxas de inatividade física por país/região para chegar à proporção desses incidentes de doenças que podem ser atribuídos à inatividade. Esses dados foram então combinados com dados sobre a prevalência dessas doenças para estimar os custos de saúde para cada doença específica por país/região. Os resultados do estudo Lancet foram atualizados com base no crescimento

dos custos de saúde desde o início do estudo. Isso forneceu uma estimativa do total custo de saúde para cada país/região devido à inatividade. Note-se que isto captura apenas um número de doenças chave ligadas à inatividade – e neste sentido é uma estimativa conservadora. Para mais detalhes sobre as premissas e limitações da abordagem ver Apêndice 4.

Notes: 1) The healthcare cost of inactivity is based on the cost of just five key diseases (coronary heart disease, type 2 diabetes, breast cancer, colon cancer and stroke), and so is not an exhaustive analysis of all potential healthcare costs. It does not, for instance, include the cost of mental health, which is a notable and rising healthcare cost in much of the developed world and is exacerbated by lack of fitness.

## Uma visão geral das potenciais economias de produtividade pela promoção do exercício físico

### Poupanças na produtividade

Além do custo sobre o sistema de saúde, o exercício insuficiente tem um amplo impacto sobre a produtividade dos trabalhadores. O custo de produtividade pela falta de exercício físico foi medido em termos de dias de trabalho reduzidos ou perdidos para absentismo e assiduidade. Absentismo é quando um trabalhador não entra no trabalho porque tem uma doença relacionada com a aptidão física, enquanto presentismo é quando um trabalhador vem trabalhar, mas apresenta baixo desempenho devido a uma questão relacionada com a aptidão física. Há fortes evidências de que o exercício melhora a função executiva, planeamento,

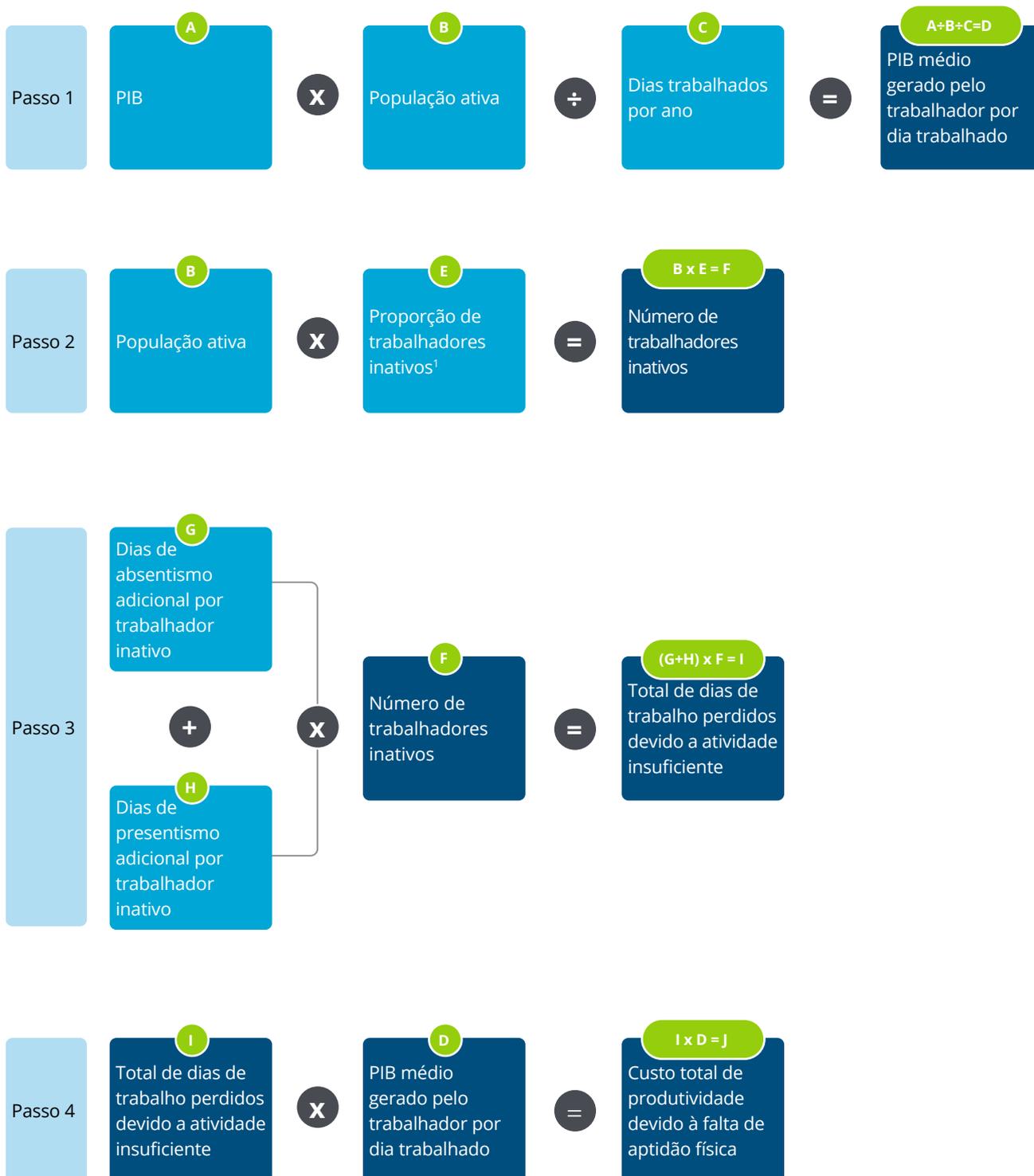
velocidade de processamento e concentração. O corolário disso é que a falta de exercício prejudica as suas capacidades cognitivas usadas para se destacar no seu trabalho, levando ao presentismo. O trabalhador pode estar fisicamente no local de trabalho, mas estão mentalmente fora. Usamos uma abordagem de quatro etapas para medir o custo da perda de produtividade como resultado do exercício físico insuficiente – descrito na Figura 2.2 na próxima página.

Primeiro, estimamos o valor médio do PIB gerado por trabalhador por dia útil usando dados do Banco Mundial. Em seguida, estimamos o número de trabalhadores que não cumprem as orientações de atividade física

semanal 1 da OMS. Presumimos que os trabalhadores estão inativos na mesma proporção que o total da população. Em seguida, estimamos a média de número de dias úteis adicionais perdidos por absentismo e presentismo por insuficiência de exercício baseado num estudo global RAND (RAND, 2019). Isso forneceu-nos uma estimativa do total de dias de trabalho perdidos para a atividade insuficiente por país/região, que, multiplicado pelo PIB médio gerado por trabalhador por dia, forneceu uma estimativa do total custo de produtividade da atividade insuficiente. Para mais detalhes sobre a base suposições e limitações da modelagem, consulte o Apêndice 4.



Figura 2.2: Abordagem para avaliar os custos de produtividade do exercício insuficiente



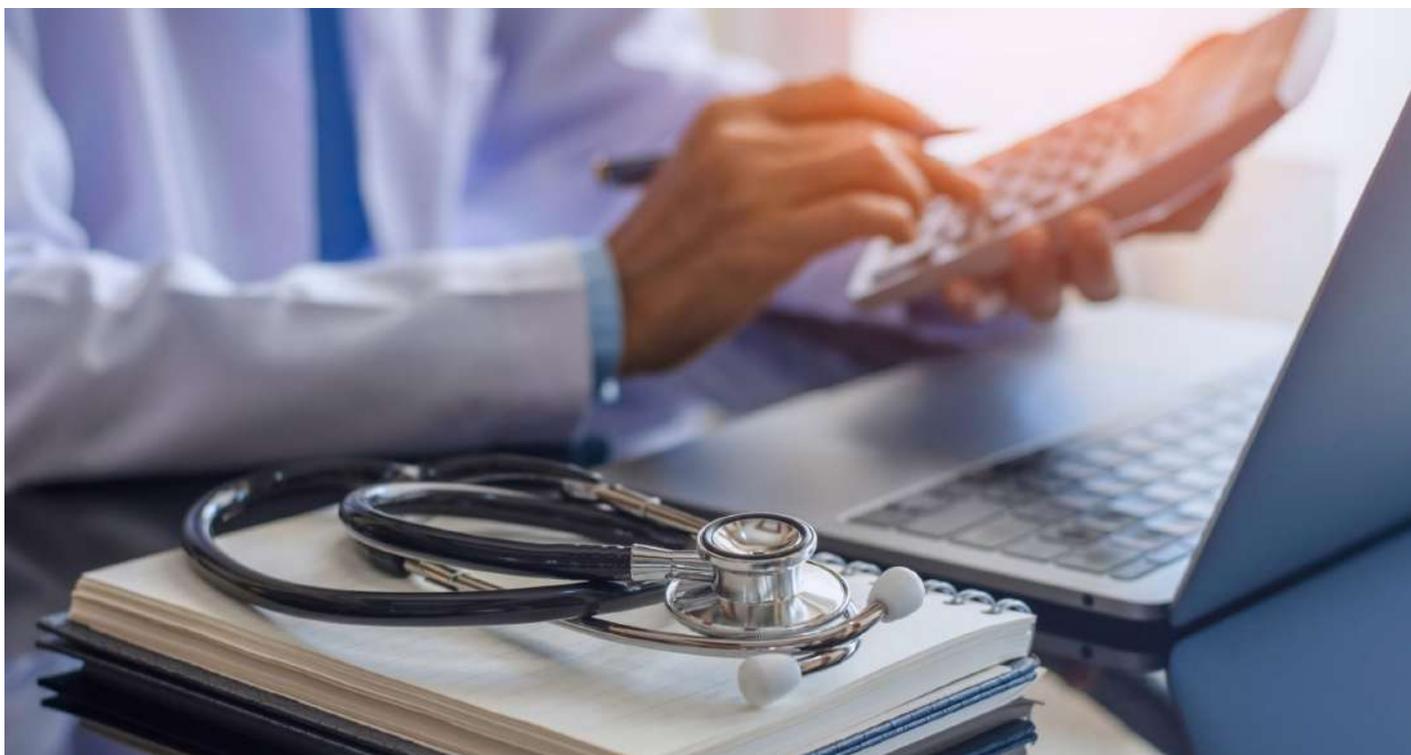
Notes: 1) We assumed workers are inactive at the same rate as the general population

## Benefícios para o governo transformar um trabalhador inativo em ativo

Após calcular o custo total para o sistema de saúde da atividade física insuficiente, isolamos os custos que recaem sobre o setor público com base nos gastos públicos com saúde como proporção do total da despesa em cuidados de saúde. Dividindo este valor pelo número total de adultos inativos fornece uma estimativa do custo para o governo de cada indivíduo adulto inativo em termos de saúde.

Da mesma forma, analisamos o total de perda de produtividade por absentismo e presentismo, dividido pelo total do número de trabalhadores inativos para estimar a perda de produtividade em termos de PIB de cada trabalhador inativo. Nós então pegamos na receita tributária média por unidade de PIB para estimar a receita tributária média perdida devido à subprodutividade por trabalhador inativo. Para mais detalhes dos pressupostos subjacentes a este cálculo, consulte o Apêndice 4.

Juntos, isso fornece uma estimativa para o governo do benefício potencial de transferir um trabalhador inativo para um trabalhador ativo na área da saúde a nível de custos e perda de produtividade evitados por ano em termos de NPV. Dado o benefício que transformar um trabalhador inativo para um ativo fornece, este relatório, em seguida, permite uma discussão qualitativa sobre o papel da Indústria do Health & Fitness podem ter a ajudar a facilitar essa mudança, com base na imensa evidência científica.



A person in black athletic wear is holding a kettlebell with both hands. The person is standing on a grey floor. In the background, there are several other kettlebells and a weight plate on the floor. The scene is brightly lit, suggesting an outdoor or well-lit indoor gym setting. A semi-transparent blue banner is overlaid on the image, containing the chapter title.

## Capítulo 3

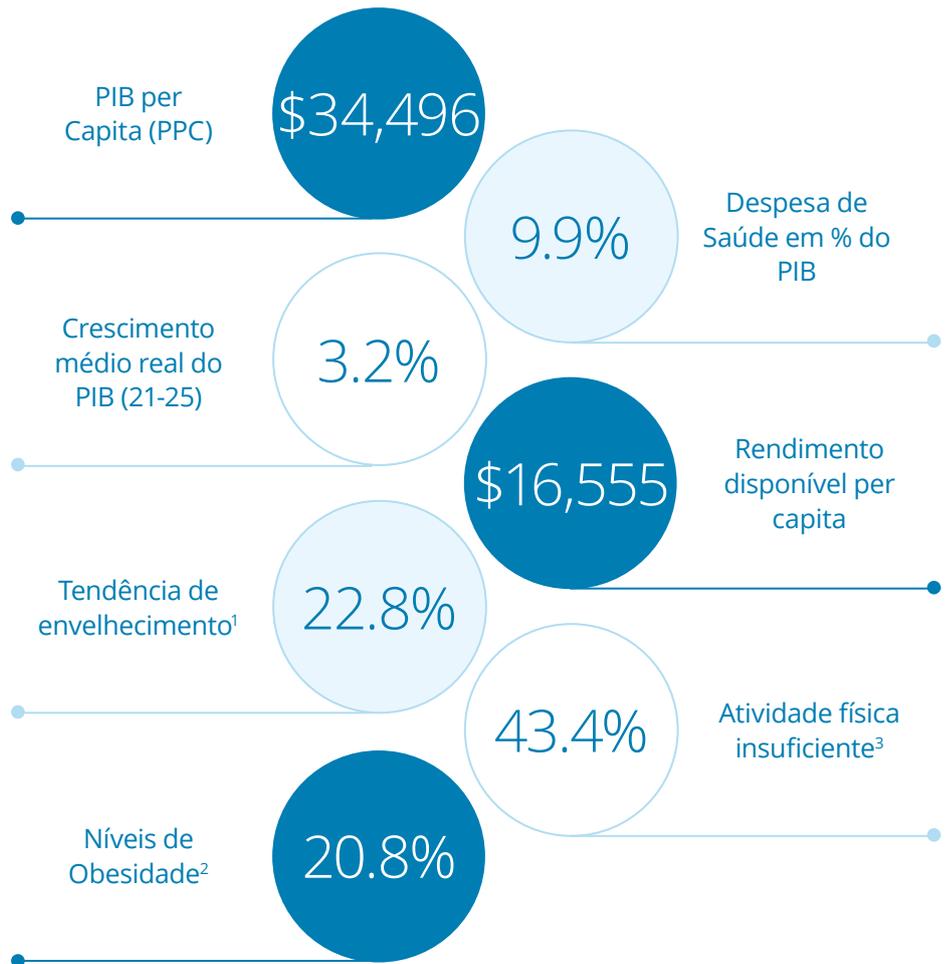
# Impacto Económico e Socioeconómico

# Portugal

## Visão geral do país

### Economia

Portugal é um país desenvolvido, embora o seu PIB per capita (PPC) é inferior à média da OCDE com US\$ 34.496 em 2020. De acordo com o Banco de Portugal, a economia deve crescer 5,2% em 2022 e 2,4% em 2023. No entanto, o seu setor de turismo só irá recuperar o nível pré-pandemia em 2023. Isso será um problema no que diz respeito ao crescimento, uma vez que o setor representou quase 17% do PIB antes da pandemia. O crescimento das exportações, turismo e investimento público vai impulsionar o crescimento de Portugal de 2022 a 2025, embora a economia ainda enfrente fatores estruturais, como a limitação fiscal e baixa produtividade, que afeta o seu potencial de crescimento a longo prazo.



Notes: 1) Measured using share of population aged over 65; 2) Measured as % of population aged 15+ using latest available data; 3) Measured as % of population aged 18+ who fail to meet WHO guidelines of 150 minutes of moderate-intensity or 75 minutes of vigorous-intensity activity per week  
Source: World Bank, WHO, EIU, the Bank of Portugal

### **Tendências de saúde**

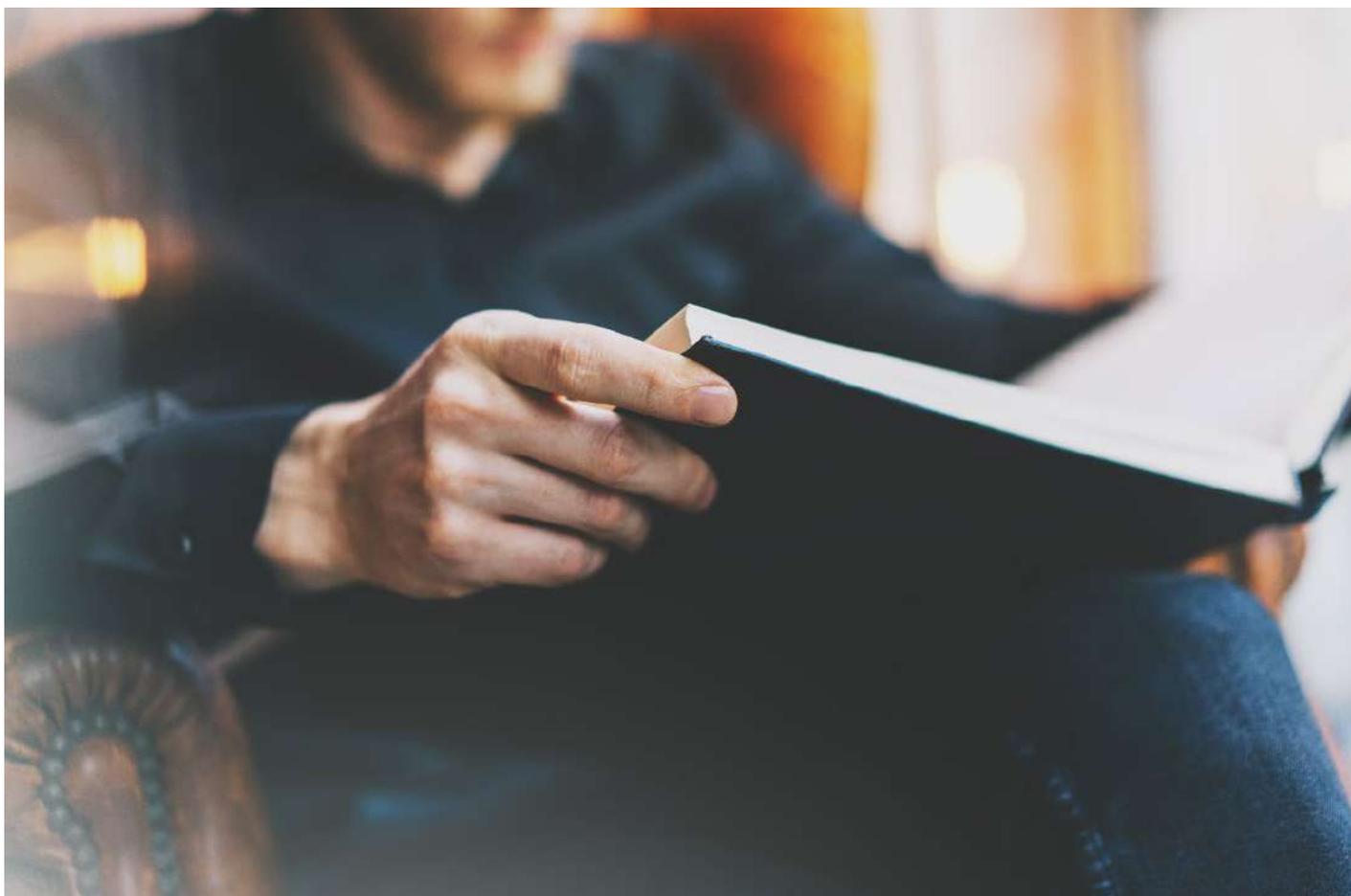
O panorama demográfico de Portugal é desafiador, pois a sua população não cresceu desde 2011. Essa tendência de queda devido a uma redução nas taxas de nascimento. Isso, aliado ao aumento da expectativa de vida, aumentará a população acima de 65 para 24,2% em 2025 – acima de 22,8% em 2020. Embora os portugueses tenham uma dieta mediterrânica relativamente saudável, a obesidade

está-se a tornar uma preocupação crescente. A prevalência de obesidade entre adultos foi de 15,4% em 2006, subindo gradualmente para 20,8% em 2016.

### **Iniciativas governamentais**

Portugal gastou cerca de 9,9% do PIB em despesa de Saúde em 2020. Os gastos tiveram uma tendência ascendente nos últimos anos. A despesa com a Saúde tem uma

previsão de crescimento de 4,7% de 2021 a 2025 – crescimento acima da média do PIB real no mesmo período. A proporção do PIB gasta em saúde está, portanto, definido como tendência de crescimento, devido ao aumento da idade, doenças e outros problemas de saúde. As medidas para reduzir a despesa de Saúde a longo prazo são extremamente importantes.



## Impacto económico

Em 2021, a Indústria do Health & Fitness teve uma influência direta no valor acrescentado de US\$ 151 Milhões. Além da sua contribuição direta para o PIB, a indústria apoiou um valor adicional de US\$ 148 Milhões na sua cadeia logística. A maior fonte de valor indireto acrescentado foram outros serviços profissionais que incluem serviços jurídicos, marketing e construção. Como é comum a própria indústria fornece serviços: Artes, Entretenimento e Recreação. Ao mesmo tempo, a Indústria do Health & Fitness emprega de forma

direta 6,7 mil empregos. A indústria é um empregador muito forte em relação ao seu tamanho, refletindo o rácio alto de trabalhadores a tempo parcial. A indústria apoiou indiretamente mais 3,3 mil empregos através de compras. A base da análise do impacto económico foram a OECD Portugal Input-Output tables. Os dados de entrada do tamanho de mercado usados nesta análise foram provenientes de uma série de associações da indústria e pesquisa secundária como IHRSA Global Reports, IHRSA Asia-Pacific Health Club

Reports, MarketLine Gyms, Health & Fitness Clubs Industry profiles, etc. Os dados de mercado foram atualizados com base no crescimento no setor de Artes, Entretenimento e Lazer (incluindo desporto) quando disponíveis e no PIB quando os dados não estavam disponíveis.

### 2021 Contribuição Económica da indústria do Health & Fitness (Portugal)

<b>Contribuição Económica Total</b>	<b>US\$299m</b>
Valor direto adicional ao PIB	US\$151m
Valor indireto adicional ao PIB <sup>1</sup>	US\$148m
Outros serviços profissionais	US\$38m
Artes, entretenimento e recreação	US\$24m
Atividade Imobiliárias	US\$12m
<b>Contribuição Total no Emprego</b>	<b>10,004</b>
Impacto Direto <sup>2</sup>	6,721
Impacto Indireto <sup>1</sup>	3,282
Outros serviços profissionais	945
Artes, entretenimento e recreação	797
Retalho	234

Notes: 1) This represents the total indirect effect, listed below are key industries significantly affected; 2) Estimation based on weighted average of ratio of employment to value added of wider industry sector and average employment per club in developed countries

## Impacto socioeconómico

Conforme descrito no Capítulo 2, o exercício físico moderado a intenso tem um conjunto de benefícios positivos para a saúde. Isso inclui riscos reduzidos de muitas doenças, incluindo doenças cardíacas, acidentes vasculares cerebrais, hipertensão, diabetes tipo 2 e demência, bem como uma ampla gama de câncros. Essas doenças têm um custo significativo para os indivíduos, bem como a sociedade em geral. Quando um indivíduo é sobrecarregado por uma doença de estilo de vida evitável, tem um efeito negativo em toda a sociedade – famílias e amigos podem precisar de tempo para ajudar a cuidar deles, ou pior sofrendo a dolorosa perda de um ente querido, os sistemas de saúde devem alocar recursos para tratar essas doenças, enquanto a própria economia perde um contribuinte positivo. Embora os efeitos de doenças como derrames ou câncro são bastante visíveis, os efeitos destrutivos da falta de aptidão física podem ser mais subtis. A falta de exercício físico tem sido associada à falta de sono, resultados negativos para a saúde mental (incluindo depressão exacerbada e ansiedade), menor concentração e pior funcionamento cognitivo. Tudo isso tem um efeito enorme em cada aspeto da vida das pessoas, pessoal, social e economicamente. Alguém a sofrer por uma má noite de sono pode ainda

ser capaz de ir trabalhar, mas eles podem ter um desempenho inferior no seu dia. Quantificando totalmente o custo total da falta de exercício – e o benefício do exercício facilitado pelos ginásios é impossível. Os efeitos são difusos e subtis. Este relatório procura quantificar o impacto socioeconómico da Indústria do Health & Fitness, com uma abordagem em duas vertentes. Primeiro olhando para o custo direto para os sistemas de saúde de uma série de doenças relacionadas à falta de exercício físico nomeadamente doenças cardíacas, diabetes tipo 2, cancro de mama, cancro de cólon e acidente vascular cerebral (usando Ding et al., 2016 como base) e, em segundo lugar, quantificando o maior benefício em termos de dias úteis economizados devido à redução do absentismo e presentismo como resultado do acesso ao exercício físico. Observe que este relatório não quantifica o custo da dor e sofrimento ou perda da qualidade de vida dos indivíduos como resultado da falta de exercício físico, pois o foco está nos efeitos sobre a economia. Ao olhar para dias úteis não serão totalmente capturados os profundos benefícios pessoais do fitness e os custos da falta dela – que são muito reais e extensas – ajuda a capturar uma imagem do impacto para a economia mais ampla, o que é pertinente para os políticos.





**Benefício económico potencial anual (nos cuidados de saúde e aumento de produtividade) para cada trabalhador inativo que se torna ativo:**

**\$1,165**



Despesa de Saúde pela inatividade



Despesa pública de saúde pela Inatividade



PIB perdido pela redução da produtividade devido à falta de aptidão física



Receita perdida pelo Governo pela redução da produtividade devido à falta de aptidão física



Período de retorno ao investir \$1,000 para converter um trabalhador inativo em ativo

Com base na metodologia descrita no Capítulo 2, a inatividade custa US\$ 1.0 bilião ao sistema de saúde Português para tratar e cuidar de doenças-chave ligadas à falta de exercício físico. Destes, US\$ 632 milhões são custeados pelo sistema público de saúde. Além disso, olhando para os efeitos na produtividade, a cada ano Portugal perde cerca de 7,6 milhões de dias úteis em absentismo e presentismo de trabalhadores insuficientemente ativos, devido a dias de folga por motivos físicos ou mentais, doença ou redução da produtividade devido a falta de concentração ou cansaço. Com base no PIB médio gerado por trabalhador por dia de trabalho, esta custa à economia portuguesa \$ 1,6 biliões por ano. Dada a média receita tributária como proporção do PIB em Portugal, isso representa US\$ 367 milhões na receita potencial perdida devido a uma força de trabalho insuficientemente ativa. Ampliando para o nível individual, cada trabalhador insuficientemente ativo gera \$ 343 em custos de saúde e \$ 822 em PIB potencial perdido para absentismo e presentismo. Cada trabalhador inativo custa à economia \$ 1,165 por ano, representando 7% da média do rendimento disponível per capita. Desses custos, \$ 222 recaem sobre o sistema de saúde público e \$ 183 é potencial receita do governo, respetivamente. Juntos, isso representa um potencial benefício governamental anual de US\$ 405 para cada trabalhador insuficientemente ativo que pode ser modificar o seu

comportamento para ativo. Investir \$ 1,000 para ajudar uma pessoa inativa a se tornar ativa com sucesso, tem um período de retorno de menos de 1 ano, em média, em termos de benefício para economia e sociedade em geral. É importante verificar que, como e onde investir este dólar depende inteiramente das circunstâncias que cercam o país/região, cidade e comunidade. Nós recomendamos que o governo local, a indústria do Health & Fitness, bem como as empresas trabalhem em conjunto para encontrar a melhor e mais lógica solução para a sua comunidade. A boa notícia é que, se for implementado corretamente, os programas para aumentar o exercício podem criar hábitos duradouros (Kaushal & Rhodes, 2015). Um investimento inicial de um ano pode ter uma recompensa que dura vários anos se um hábito é construído. Para ilustrar, usando uma taxa de desconto de 7%, um jovem trabalhador inativo que é motivado com sucesso para passar de um estilo de vida inativo a ativo, beneficiaria o governo em \$ 5,372 em mais de 30 anos em poupanças de saúde e receita tributária adicional em NPV. O NPV económico geral e o benefício social sobre o mesmo período em termos de produtividade e poupanças de saúde seriam ainda maiores, na ordem dos \$ 15,468. Existem benefícios extraordinários ao longo da vida quando uma pessoa muda o seu estilo de vida de inativo para ativo.

A indústria do Health & Fitness pode desempenhar um papel importante na promoção da atividade física ao longo da vida. Enquanto é certamente possível ser ativo sem um ginásio, a presença destas instalações ajuda a impulsionar e incentivar o aumento da prática de exercício físico mais do que qualquer outra forma - especialmente quando usado em conjunto com um treinador pessoal (personal trainer). Os ginásios facilitam o exercício físico de uma série de formas:

**1. Fornecem informações, conhecimento e infraestrutura:**

enquanto é fácil querer entrar em forma, como fazê-lo nem sempre é intuitivamente óbvio. Os ginásios são um lugar onde as pessoas podem aprender a realizar os exercícios, programas de corpo inteiro, aconselhamento nutricional e podem aproveitar das ferramentas especializadas de exercício físico especialização, que para muitas pessoas seria demasiado caro ou inconveniente ter individualmente.

**2. Fornecem disciplina por meio de personal trainers ou aulas de grupo:**

tendo consultas agendadas regularmente nos ginásios, podem ajudar a construir e reforçar o hábito de exercício. Os personal trainers em particular podem incentivar visitas regulares: as pessoas podem estar mais inclinadas a manter um compromisso quando existe um rosto humano do outro lado. Personal trainers e os restantes clientes dos ginásios podem atuar como companheiros que podem incentivar e recompensar uma melhoria da atividade física (através

de elogios sociais), fortalecendo ainda mais a motivação.

**3. Fornecer um ambiente social e local de treino:**

como o nome sugere, os centros de fitness são dedicados ao fitness ou exercício físico. Nós podemos estar mais inclinados para treino em casa, mas quando chegamos a casa após o dia de trabalho muitas vezes vemos TV ou alguma outra distração mais fácil. Como um espaço principalmente dedicado para fitness, os ginásios ajudam as pessoas a entrar no seu espaço mental dedicado ao exercício. Ao separar um local dedicado para o exercício, esse espaço pode-se tornar parte da nossa agenda semanal, como o escritório ou a escola.

**4. Fornecem orientações sobre como realizar exercício físico com segurança e nível apropriado:**

os ginásios podem oferecer orientação profissional sobre como realizar os exercícios controlados em segurança. Enquanto a atividade física e o exercício físico são, sem dúvida, benéficas para a nossa saúde, não é isenta de riscos. Os ginásios são ambientes controlado onde os indivíduos podem ser monitorizados e ter acesso aos profissionais que ensinam e apoiam em técnicas e execução de exercícios que minimizam os riscos de lesão. Os ginásios podem assim funcionar como um espaço seguro para a prática de exercício físico.

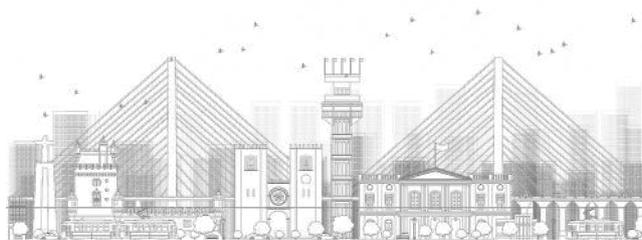
**5. Padronização e certificação:**

ao garantir que os instrutores estão devidamente certificados, os ginásios podem fornecer o

referido controlo, orientação e conhecimento técnico. Os ginásios contratam uma ampla variedade de profissionais certificados que oferecem uma abordagem holística, não apenas instrutores, mas também nutricionistas e outros profissionais. Os clientes que complementam os programas de treino com programas alimentares, têm melhores resultados (King et al. 2013). A certificação e standardização pode tornar os ginásios uma plataforma para divulgar as melhores práticas mais recentes de aconselhamento alimentar e exercício.

Não é de admirar, então, a quantidade de evidência que mostra que o acesso a ginásios aumenta as taxas de atividade física e capacidade aeróbia dos clientes. Os ginásios incentivam a criação de um hábito saudável. Charness & Gneezy (2009) pagaram aos participantes de um estudo para ir ao ginásio oito vezes por mês. Eles descobriram que os participantes que pagavam para treinar oito vezes continuaram a ir ao ginásio o dobro do grupo de controlo cinco meses após o fim dos pagamentos – o hábito foi criado. Kaushal e Rodes (2015) descobriram que se os clientes se exercitarem por pelo menos quatro vezes por semana durante 6 semanas é suficiente para estabelecer um hábito de exercício. Os personal trainers parecem ser particularmente eficazes (McClaran, 2003). Para uma visão mais detalhada das evidências académicas que ligam os ginásios ao aumento do exercício físico, ver o Apêndice 3.

# Portugal



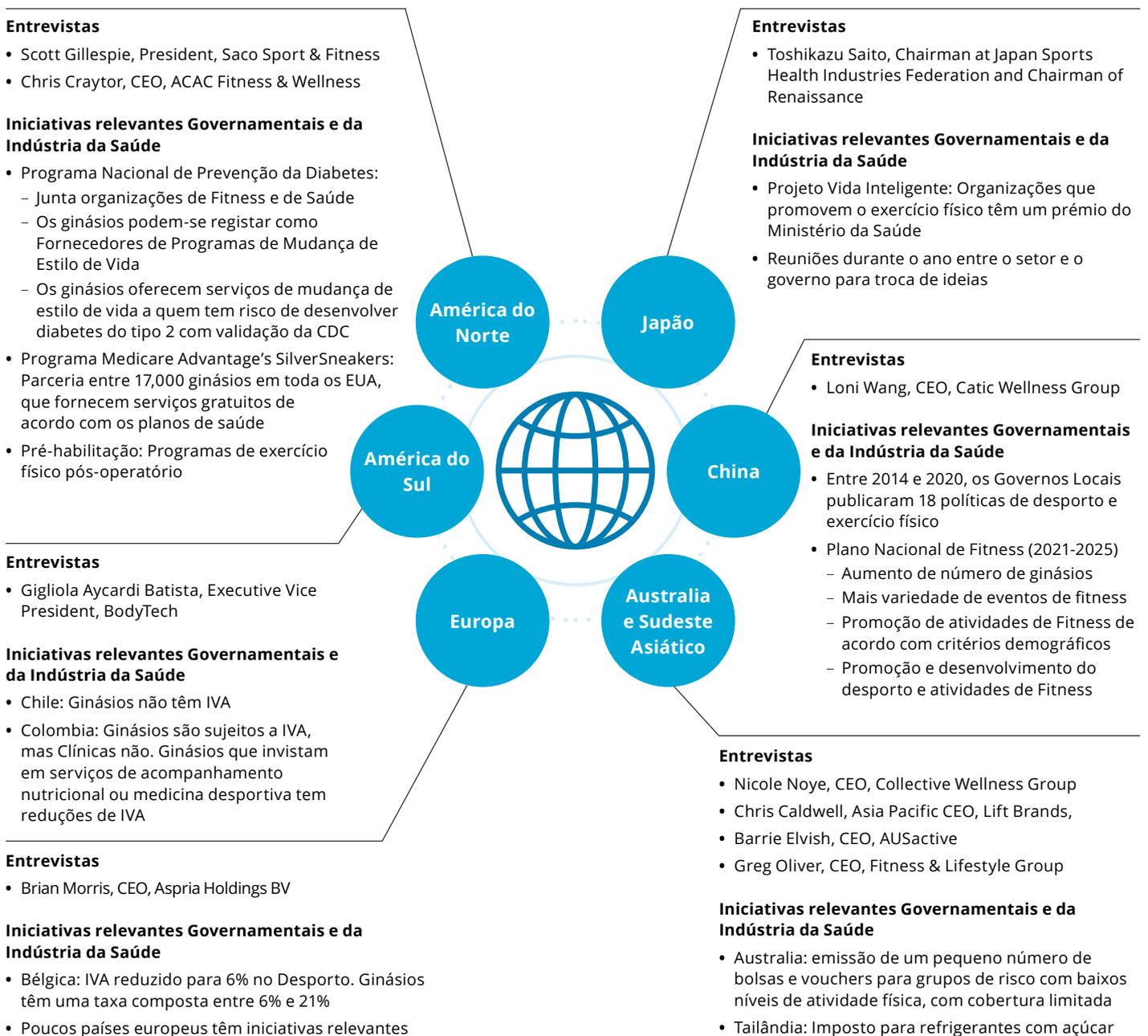
	2020	
	PIB per capita (PPC – paridade de poder de compra)	US\$34,496
	PIB per capita (PPC) previsão de crescimento (CAGR 21-25)	5.4%
	Despesa em Saúde em % do PIB	9.9%
	Rendimento disponível per capita	US\$16,555
	Taxa de Desemprego	7.2%
	População cima de 65 anos como % do total de população	22.8%
	Níveis de Obesidade (em 2016)	20.8%
	Atividade física insuficiente (em 2018)	43.4%
	<b>Contribuição direta do PIB para a indústria do Health &amp; Fitness</b>	<b>US\$151m</b>
	<b>Contribuição indireta do PIB para a indústria do Health &amp; Fitness</b>	<b>US\$148m</b>
	<b>Impacto no emprego</b>	<b>10,004</b>
	Indústria do Health & Fitness	6,721
	Emprego total indireto	3,282
	Benefício económico anual por alterar um trabalhador inativo para ativo	<b>US\$1,165</b>
	Tempo necessário para o retorno económico	<b>&lt;1 year</b>

A photograph of several people running on treadmills in a gym. The scene is captured from a low angle, focusing on the runners' legs and feet. The runners are wearing athletic gear, including leggings and sneakers. The background is slightly blurred, showing other gym equipment and a bright, possibly windowed area. A semi-transparent teal overlay covers the middle portion of the image, containing the chapter title.

Capítulo 4

# A Indústria do Health & Fitness e Políticas Governamentais

A Deloitte entrevistou as partes os stakeholders do setor da América do Norte, América do Sul, Europa, Austrália e Ásia, para compreender melhor até que ponto a indústria do Health & Fitness trabalha em conjunto com governos e legisladores para promover e incentivar o exercício físico em todo o mundo.



# A Indústria e as Políticas Governamentais

## Um olhar internacional sobre como a indústria e os governos podem trabalhar juntos para promover a saúde preventiva

A Deloitte realizou dez entrevistas com peritos da Indústria do Health & Fitness da América do Norte, América do Sul, Europa, Austrália e Ásia, para analisar como a indústria trabalha com governos e outras instituições para promover a atividade física. Em todas as regiões e tipos de mercados, vários temas comuns surgiram:

1. Peritos de todo o mundo sentem que, embora muitos governos estabelecem formalmente metas para aumentar a atividade física, as políticas para atingir esses objetivos foram muitas vezes esporádicas e sem uma abordagem holística
2. Os peritos realçaram que todas as partes são beneficiadas em ter uma melhor forma física – pessoas, empresas e governos, observando que investimento na saúde através do exercício físico tem benefícios preventivos de saúde e poupanças de custos.
3. Relacionado com isso, houve uma opinião comum de que a indústria precisa ser mais proactiva, envolvendo-se outras partes

(como como o setor de saúde) para demonstrar o importante papel que pode jogar no aumento do exercício físico e na facilitação de esforços coletivos.

4. Os peritos comentaram que a utilização de ginásios tem sido frequentemente associada a uma atividade recreativa, ao invés de um investimento de longo prazo na saúde individual, o que pode subestimar os seus benefícios públicos.

Em grande parte do mundo desenvolvido, a prestação de cuidados de saúde pública é a norma. Os sistemas públicos de saúde, no entanto, concentram-se amplamente na assistência médica genérica, emergências e cuidados reativos. Existem alguns cuidados preventivos, como programas de vacinação, mas os programas de incentivo da saúde dos cidadãos a longo prazo – através do exercício físico, alimentação saudável, conselhos de saúde e outros – é limitado. Como os governos enfrentam restrições orçamentais

no financiamento da saúde de sua população, o orçamento para os cuidados não emergentes e não reativos são muitas vezes colocados à parte. Esta visão é de curto-prazo, pois o investimento inicial na prevenção paga-se muitas vezes a longo prazo e melhora a vida da população. Há enorme potencial para a indústria do Health & Fitness para trabalhar melhor com os sistemas de saúde para ter contribuições positivas na melhoria da saúde preventiva. Note, no entanto, que nos abstivemos de fazer quaisquer recomendações políticas específicas neste capítulo. Em vez disso, esperamos que o panorama internacional ajude a fornecer inspiração aos governos locais, líderes da indústria, operadores de fitness, bem como o setor corporativo para trabalharem juntos no sentido de se encontrar a melhor solução para a sal comunidade.

### O que é que os países estão a fazer em todo o mundo?

#### China

Em 2019, o Estado Chinês lançou o seu programa: "Opiniões sobre

a promoção de Desportos em Massa, Consumo Desportivo e Desenvolvimento de alta qualidade da Indústria do Desporto” para orientar o desenvolvimento do país. Entre outras políticas, empresas desportivas identificadas como “high-tech enterprises” são elegíveis para uma redução de 15% no IRC se estimularem a inovação tecnológica no setor. Algumas despesas feitas pelas empresas desportivas como despesas de publicidade e promoção do negócio, podem ser deduzidas antes de impostos se cumprirem alguns requisitos legais e promoverem a realização de atividade física e desporto. As empresas desportivas têm reduções nos impostos de vendas. A política desportiva obriga o governo local a garantir que existe espaço ou terrenos disponíveis para atividades relacionadas com o desporto e atividade física. Indo um pouco mais longe, alimentado por preocupações de que os jovens em idade escolar não tinham tempo para descansar e fazer exercício físico, o Governo Chinês implementou novas políticas para reduzir estudo após o período letivo e os jogos online excessivos. Depois disso, em 2021, o Conselho de Estado da China lançou o Plano Nacional de Fitness (2021-2025), introduzindo um número de medidas para aumentar a participação desportiva e a atividade física. Entre outras iniciativas, o plano previa: ter mais ginásios, aumentar os eventos nacionais de fitness, promover a atividade física entre a população mais jovem (pré-escolar e adolescentes) e os mais velhos, para desenvolver o setor. Em geral, a implementação destes planos de alto nível recairá sobre os numerosos governos provinciais. Em Pequim,

por exemplo, o Secretaria Local de Desporto, de acordo com o plano nacional, anunciou que estava a fazer uma parceria com um gigante do comércio eletrónico Chinês, a JD.com que irá oferecer 100 milhões de yuans em vouchers para desporto e compras de artigos de fitness.

### **Estados Unidos da América**

Nos Estados Unidos da América existem um número limitado de programas que juntam a Indústria do Health & Fitness e o setor da Saúde para incentivar os cuidados de saúde preventivos, sendo o Programa Nacional de Prevenção da Diabetes uma exceção. O programa visa estimular uma mudança no estilo de vida em indivíduos em risco de desenvolver a diabetes de tipo 2. Os ginásios podem registar-se como Prestadores de Serviço de Programas de Mudança de Estilo de Vida, oferecendo programas validados cientificamente que podem reduzir o risco de desenvolvimento da diabetes tipo 2 (CDC, 2021). Os peritos entrevistados pela Deloitte foram otimistas sobre o programa e os seus benefícios, destacando-o como um modelo de como a indústria pode trabalhar com o sistema de saúde de uma forma preventiva. No entanto, uma maior participação da indústria foi restringida por barreiras burocráticas – registrando-se como Prestador do Programa é difícil e traz com ele grandes custos iniciais, pois o reembolso é muito demorado.

### **Japão**

No Japão, em resposta à crescente taxa de doenças relacionadas com o estilo de vida, o governo Japonês lançou o seu Projeto Vida Inteligente. Como parte

do projeto, o prémio “Vamos Estender a Vida Saudável!” foi lançado. Todos os anos, as empresas, organizações e governos locais que fizeram conquistas significativas para o exercício físico são reconhecidas pelo Ministro da Saúde. O prémio é acompanhado por reuniões, três a quatro vezes por ano. Cerca de 100 empresas diferentes, organizações e governos locais participam no programa de Vida Inteligente e reúnem para trocar ideais e contruírem redes de contacto. Os eventos são uma boa oportunidade para as empresas de fitness comercializarem os seus produtos e serviços para as empresas e serem reconhecidos pelo Ministro da Saúde, Trabalho e Bem-estar. Em 2015, o Japão separou o Desporto do Ministério da Educação. Isso foi parte de uma mudança de perspetiva no Desporto, do foco na promoção de atletas para o desporto como veículo para tornar a nação mais saudável. Como parte desse movimento, houve um desenvolvimento do setor privado do desporto e fitness. O exercício físico não é só uma parte da educação, mas uma busca ao longo da nossa vida. Tornar as populações mais saudáveis e em forma requer uma abordagem holística. Por exemplo, apesar de ser um importante produtor de açúcar, a Tailândia introduziu um imposto sobre bebidas açucaradas em 2017. Essa medida coincidiu com outras medidas não fiscais para melhorar a saúde e a forma física, como campanhas de consciencialização sobre a saúde. As políticas precisam de ser trabalhadas em conjunto no desincentivo de práticas não saudáveis e no incentivo de comportamentos saudáveis.

### O que mais pode ser feito?

Os peritos do setor entrevistados pela Deloitte sugeriram um conjunto de ideias sobre como a indústria do Health & Fitness pode funcionar melhor com os governos, legisladores, empresas e organizações comunitárias para aumentar a prática de exercício físico. Muitos ginásios têm um conjunto de recursos que podem ajudar o setor público num objetivo comum. Alguns ginásios têm um conjunto de profissionais certificados de elevada qualidade como instrutores, fisioterapeutas e nutricionistas. Olhando numa perspetiva de reabilitação, por exemplo como estimular o exercício e o bem-estar após a alta dos pacientes. Aqui, os ginásios podem ter um papel fundamental. Outra possibilidade é utilizar esses especialistas internos fora dos horários de ponta para fornecerem conselho de saúde pública na comunidade.

Em geral, porém, é justo dizer que muitos governos a nível mundo olham para os ginásios como um tipo de recreação ou entretenimento, em vez de um investimento na saúde do indivíduo. Isso pode ser visto nos sistemas tributários, por exemplo, onde os colaboradores compram mensalidades de ginásio e é visto como benefícios alvo de imposto, desencorajando a prática (ao contrário, nos EUA, por exemplo, os seguros de saúde são geralmente não tributados). Os ginásios do Reino Unido com fins lucrativos estão sujeitos à taxa total de IVA de 20%. Da mesma forma, na Austrália, enquanto uma série de serviços e equipamentos de saúde têm

reduções de impostos, os ginásios são sujeitos à taxa máxima do estado.

Dado que o exercício físico regular foi cientificamente comprovado como capaz de melhorar a saúde a longo prazo, alguns peritos sugeriram que a compras de produtos relacionados com o exercício, como mensalidades de ginásios e equipamentos de fitness deviam ser incentivados pelo sistema tributário. Na Bélgica, por exemplo, os ginásios têm uma taxa de IVA reduzida de 6% em vez da taxa normal de 21%. No entanto, atividades de "valor acrescentado", como os serviços de personal training estão sujeitos à taxa de IVA integral. Como resultado, os ginásios estão efetivamente sujeitos a uma taxa de IVA mista que é, no entanto, ainda substancialmente inferior à taxa padrão. Isso torna o desporto e os ginásios relativamente mais competitivos quando se compete pelo tempo e atenção das pessoas. O Chile também prevê uma isenção da taxa de IVA padrão de 19% para eventos desportivo, que inclui os ginásios.

Conforme observado ao longo do relatório, há alguma evidência para sugerir que o exercício nos ginásios cria um hábito (Charness & Gneezy, 2009). Ou seja, se as pessoas são incentivadas a ir ao ginásio por um período de tempo suficiente, seja financeiramente ou por algum outro incentivo, as populações continuarão mesmo depois que o incentivo pare. Isto sugere que os investimentos iniciais para as pessoas irem ao ginásio têm retorno a longo prazo.

Os peritos comentaram que a superação de barreiras financeiras ou de tempo no uso de ginásios podem ter benefícios de longo prazo nas classes socioeconómicas mais baixas, especialmente porque este grupo é mais propenso a não se exercitar o suficiente em muitos países desenvolvidos. Os programas podem ter como alvo os indivíduos em risco de uma vida inteira de má forma física e fornecer subsídios ou outras formas de incentivos para utilizar serviços especializados com instrutores por um período inicial de tempo para desenvolver um hábito de exercício. Dado os seus benefícios de saúde e produtividade, tais programas poderiam potencialmente ter retorno em muitos casos, como destacamos no Capítulo 3 deste relatório.

Todas as partes – indivíduos, empresas, governos – beneficiam da melhoria da atividade física. Então existem uma infinidade de oportunidades para a indústria do Health & Fitness para colaborar melhor com outras intuições para desenvolver o exercício físico.

# Destaque do país: EUA

“ Ter hábitos saudáveis, como exercício regular e alimentação adequada não é fácil. A indústria do Health Fitness e a população em geral tinham grandes benefícios se aplicassem a ciência mais recente sobre a mudança no comportamento. Quanto melhor entendermos a ciência, mais podemos ajudar os não praticantes a adotar hábitos de vida mais saudável e feliz. Ao fazer isso de forma correta, podemos também desempenhar um papel importante para reduzir o enorme encargo financeiro sobre o sistema de saúde, diminuindo as doenças do estilo de vida incluindo doenças cardíacas, diabetes e muitos tipos de cancro ”

- Scott Gillespie, Presidente, Saco Sport & Fitness

Reduzir a proporção de adultos que não se dedicam à atividade física para 21,2%

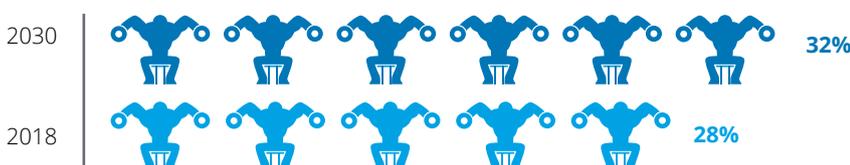


Pessoas Saudáveis 2030.  
Objetivos de atividade física

Aumentar a proporção de adultos que fazem atividade física aeróbica suficiente para aumentar os benefícios de saúde para 42,3%



Aumentar a proporção de adultos que fazem atividades de fortalecimento muscular para 32,1%





*Estamos a ver uma tendência no sistema de saúde dos EUA de retirar certos tratamentos dos hospitais para onde possam feitos de forma mais rápida e económica. Isso liberta recursos para permitir uma especialização em tarefas mais complexas onde são excelentes. A indústria do Health & Fitness pode desempenhar um papel importante nesta tendência, em áreas como a recuperação pós-operatória, por exemplo.*



– Chris Craytor, CEO, ACAC Fitness & Wellness

O governo dos EUA divulgou um plano nacional de saúde conhecido como Pessoas Saudáveis 2030. Consiste em 355 objetivos principais e mensuráveis, incluindo uma série de metas relacionadas à atividade física, destacadas na página anterior. Embora os ginásios possam ajudar a atingir esses objetivos, nos EUA, o setor é amplamente considerado uma indústria de recreação e regulamentada e taxada em conformidade. A adesão a um ginásio é tratada como um benefício e, portanto, deve ser incluído no salário bruto do colaborador sujeito a imposto de rendimento e outras taxas. A regulamentação do setor varia ao longo dos diferentes estados. A regulamentação sobre a renovação automática de contratos afeta a indústria, uma vez que a

vasta maioria dos ginásios depende deste modelo de subscrição. Existe também um crescente interesse da indústria na regulamentação de dados biométricos. Muitos ginásios estão a adotar novas tecnologias, com possibilidade de recolha de informações biométricas dos clientes para oferecer treinos mais personalizados com base na informação recolhida. No entanto, à medida que a tecnologia se desenvolve, os estados estão a considerar a melhor forma de a regular com preocupações legítimas de privacidade em torno da recolha de dados biométricos. Isto é um trabalho muito importante. A regulamentação mal feita, vaga ou excessivamente restritiva nesta indústria pode prejudicar o potencial de oferta de serviços inovadores dos ginásios.

**Os peritos destacaram o enorme potencial da indústria do Health & Fitness no contributo positivo para melhorar a saúde preventiva.**

Graças à sua confusa mistura de público e privado na prestação de cuidados de saúde, os EUA têm um dos maiores e mais complexos sistemas de saúde no mundo. É justo dizer que, com a exceção de uma série de louváveis medidas de saúde, como as vacinas, o sistema de saúde dos EUA é amplamente projetado para tratar pessoas doentes em vez de se focar na prevenção de doenças. Em consequência, há um enorme potencial para a indústria do Health & Fitness para fazer contribuições positivas para melhorar a saúde preventiva na América. A Deloitte realizou várias reuniões com peritos da indústria para avaliar o quão bem a

indústria trabalhou com os decisores políticos em torno de questões como prevenção da saúde e atividade física.

**Os peritos referiram a quantidade de programas já existente que juntam saúde e atividade física, mas com alcance limitado.**

Reconhecendo a importância crescente da saúde preventiva na redução das doenças a longo prazo, o Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos EUA (CDC) defendeu uma ampla gama de programas de saúde preventiva. Um desses programas é o Programa Nacional de Prevenção da Diabetes (National DPP). O programa reúne o setor público e privado para provocar mudanças de estilo de vida em indivíduos em risco de desenvolver diabetes tipo 2. O programa é elegível para adultos com excesso de peso que ainda não foram diagnosticados com diabetes tipo 1 ou tipo 2, mas estão em risco, ou foram formalmente diagnosticados com pré-diabetes. As empresas e organizações, incluindo os ginásios, podem registrar-se como Prestadores de Serviços de Programas de Mudança de Estilo de Vida, oferecendo programas validados cientificamente e aprovados pelo CDC que podem reduzir o risco de desenvolvimento de diabetes do tipo 2 até 58% (CDC, 2021).

Os peritos da indústria entrevistados pela Deloitte elogiaram o programa como um exemplo de como a indústria pode trabalhar com o sistema de saúde no espaço da saúde preventiva. No entanto, houve feedback de que a participação

mais ampla da indústria estava a ser limitada por barreiras burocráticas – registrar-se como Prestadores de Serviços de Programas de Mudança de Estilo de Vida é alegadamente difícil e exige grandes custos iniciais, pois o reembolso dos serviços era muito demorado.

Olhando para a saúde privada, alguns prestadores de planos de saúde privados incluem os ginásios como parte de seu plano, com o nível de cobertura variando de acordo com o produto. Uma questão fundamental que limita a promoção dos planos, no entanto, é a taxa de mudança de plano de saúde. Como os americanos recebem frequentemente o seu seguro através seu empregador, o prestador de um indivíduo muitas vezes muda se eles mudarem de emprego ou se o seu empregador opta por renegociar com o seu prestador atual. Como resultado, o americano médio vai mudar de seguradora de forma frequente, o que desincentiva os investimentos em

cuidados preventivos de longo prazo. É provável que muitas seguradoras ofereçam acesso a ginásios, tanto como ferramenta de marketing, como para reduzir os custos de saúde a longo prazo.

Para os americanos mais velhos elegíveis para o Medicare, existe o programa SilverSneakers, disponível através de certos planos Medicare Advantage (sob o Medicare Advantage, uma seguradora aprovada pelo Medicare fornece a cobertura). O programa tem mais de 17.000 ginásios em toda a América, fornecendo acesso gratuito a atividades aos membros dos planos do Medicare. No geral, as pessoas que usam o Medicare Advantage não mudam de prestador com tanta frequência, pois o seguro não é tão intimamente ligado ao emprego para os americanos mais velhos, dando às seguradoras um incentivo económico para investir na saúde de longo prazo dos membros.



### **A própria indústria precisa de evoluir e inovar constantemente para atrair e cativar “não praticantes”**

Os peritos observam que, se a indústria do Health & Fitness quer desempenhar um papel maior para trabalhar com o setor da saúde no espaço da saúde preventiva, a indústria precisa estar constantemente a melhorar a investir nos seus produtos e serviços.

Alguns peritos referiram que a indústria em geral é boa a atrair pessoas ativas (ou aquelas com uma forte motivação para se tornarem ativas) mas precisa considerar como pode responder a “não praticantes”. A indústria precisa se tornar líder na adoção da mais recente ciência na motivação e formação de hábitos para incentivar os indivíduos não ativos a se tornarem ativos para o resto da vida.

A mudança de um modelo de subscrição para um modelo de programa pode ajudar a atrair praticantes mais hesitantes. No modelo de programa, os potenciais praticantes inscrevem-se em

programas definidos – digamos 90 dias – com um início e fim definidos. Os ginásios podem oferecer avaliações físicas no início e fim dos programas. As pessoas podem então aproveitar a satisfação de ver melhorias visíveis ao longo do programa. Tais programas precisam adotar uma abordagem holística – focando não apenas no exercício, mas também na nutrição, aulas de grupo e os aspetos sociais do exercício.

### **Há muitas oportunidades no futuro para a indústria do Health & Fitness e o setor de saúde.**

Há uma tendência crescente de movimento de serviços de saúde para fora dos ambientes hospitalares, impulsionados pelos avanços na tecnologia, as preferências dos pacientes é evitar os hospitais sempre que possível, e os benefícios económicos de se mudar o tratamento para ambientes de baixo custo, onde é possível. Com esta tendência, os peritos do setor referiram que há oportunidades crescentes para melhores colaborações entre os ginásios e os hospitais.

Uma área promissora é a recuperação pós-operatória. Existe uma relação positiva entre a aptidão física e os resultados após diferentes tipos de cirurgia; falta de aptidão física é um preditor de mortalidade e tempo de internamento após cirurgia em idosos. Por esta razão, vários hospitais começaram a testar programas de exercício físico pré-operatórios. Muitos desses programas ainda estão numa fase inicial e estão a ser executados como programas-piloto internos, mas proporcionam uma excelente oportunidade no futuro para os hospitais trabalharem juntamente com os ginásios para melhorar os resultados dos pacientes.

# Destaque do país: Austrália

“Muitas pessoas ficam surpreendidas com o quanto os australianos estão a utilizar os ginásios para se tornarem ativos. Ir aos ginásios é a segunda atividade física mais popular na Austrália depois de caminhar.”

– Barrie Elvish, CEO, AUSactive

Reduzir a inatividade em 15% entre os Australianos até 2030

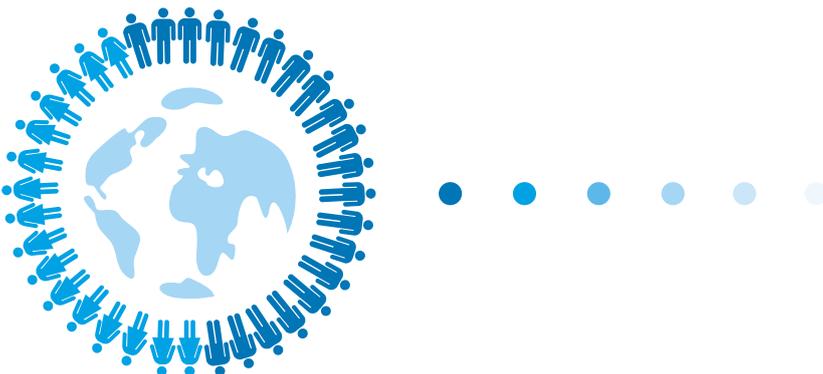
Key Sports 2030  
Objetivos de Atividade Física



As “organizações de Atividade Física” estão conectadas com outros setores como a saúde, educação e infraestruturas para combater os desafios da inatividade física e alavancagem do desporto para benefícios sociais.



O governo Australiano vai fazer uma parceria com os prestadores de serviços de atividade física com presença nacional para desenvolver programas que motivam as pessoas a fazer mais atividade física



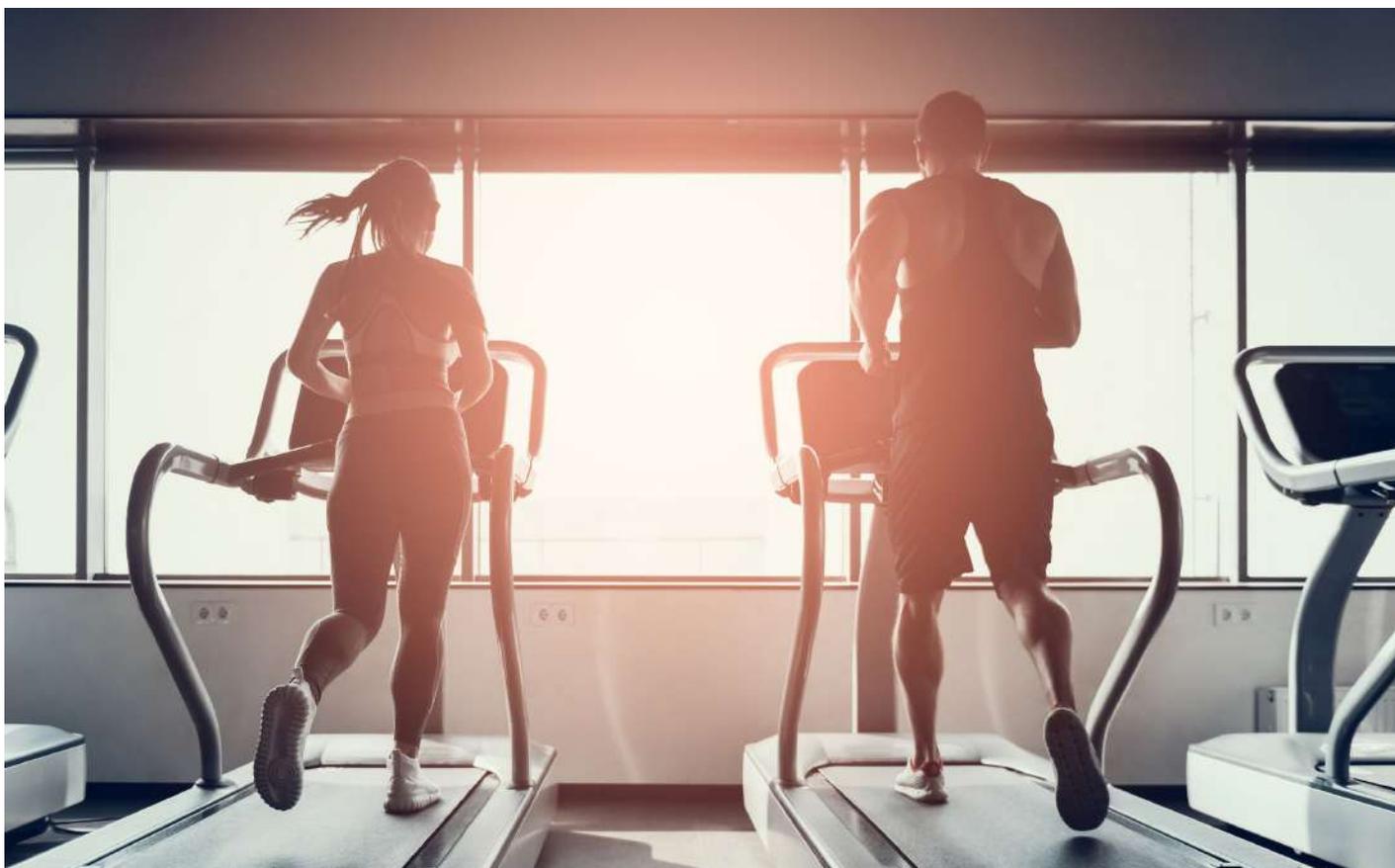
**O governo australiano quer colocar as pessoas em movimento, mas precisa de ampliar o seu foco**

Em 2018, o governo federal Australiano aderiu ao Global Action Plan on Physical Activity (GAPPA), comprometendo-se a reduzir a inatividade em 15% em adolescentes e adultos até 2030. Essa meta política foi então reafirmada no seu plano Sports 2030. O relatório reconhece que os desportos tradicionais competem com as atividades físicas menos organizadas, como ir ao ginásio, quando se trata de realizar atividade física. O relatório promete que o governo australiano vai realizar uma parceria com as organizações desportivas e outros fornecedores de atividade física (como ginásios) para incentivar à realização de mais atividade física. No entanto, na medida em que o governo procura a parceria

com os ginásios para incentivar mais atividade física, o apoio específico à indústria é bastante limitado. O governo Australiano oferece algumas bolsas para desportos e programas de exercícios que visam determinadas comunidades, como os aborígenes, migrantes recém-chegados, mulheres e pessoas com deficiência. No entanto, os beneficiários da subvenção são geralmente grupos comunitários (incluindo alguns sem fins lucrativos como a YMCA) em vez de ginásios.

Embora reconhecendo o papel crescente dos ginásios, ioga e atividades similares como um meio de manter a forma, a política na Austrália em todos os níveis de governo – local, estadual e federal - geralmente concentra-se no desporto e nas infraestruturas desportivas em vez da atividade física como um

todo. Existe um foco particular nos desportos de elite (por exemplo, Australian Institute of Sport), que, embora relevante, serve apenas uma pequena parte da população. O Desporto é uma excelente fonte de atividade física e a Austrália tem uma nação orgulhosa no seu peso desportivo internacional. No entanto, as taxas de participação desportiva no país caem drasticamente assim que os jovens começam a sair de ambientes escolares estruturados. As formas não desportivas de atividade física (como escalada, ginásios ou ioga) podem ajudar as pessoas nos momentos menos estruturados da sua vida, mantendo-os num caminho de atividade física para o resto da vida.



“ Os ginásios não são só apenas sobre saúde física, mas também sobre saúde mental. Há um enorme valor social para ver fisicamente as pessoas, criando uma comunidade local e até mesmo dizendo 'olá' para nossos 'clientes'.”

– Nicole Noye, CEO, Collective Wellness Group

As novas gerações estão a adotar a flexibilidade da atividade não estruturada. A mais recente pesquisa de participação da AusPlay no desporto e recreação na Austrália descobriu que ir ao ginásio foi o segundo tipo de atividade física mais popular, perdendo apenas para caminhar e superando qualquer desporto individual (AusPlay 2021). Uma pesquisa recente encomendada pela AUSactive descobriu que, antes dos encerramentos da COVID-19, mais de 50% dos gastos de energia baseado em exercícios vieram de atividade feita em ginásios ou por personal trainers. O crescimento dos ginásios beneficia todas as partes. As pessoas têm benefícios na saúde física, mental e social, a indústria gera emprego e valor acrescentado à economia, e a sociedade mais ampla tem uma redução dos custos de saúde (muitos dos quais recaem sobre o governo) e melhoram a produtividade.

### **A indústria tem que ser melhor a comunicar com os decisores políticos**

Dada a alta proporção de Australianos que optam por praticar atividade física nos ginásios e o ponto em que interesse da indústria e dos governos se alinham, há uma relação surpreendentemente limitada entre a indústria do Health & Fitness e os governos Australianos.

A Deloitte realizou uma série de reuniões com peritos da indústria para avaliar como a indústria trabalhou com os decisores políticos em torno de questões como prevenção de saúde e atividade física. Os peritos Australianos referem que a indústria do Health & Fitness historicamente não tem sido proactiva no envolvimento com o governo. Dentro do governo há incerteza em como a indústria deve ser vista e se a indústria se enquadrar no âmbito do desporto ou da saúde.

Tradicionalmente, tem sido visto como simplesmente recreação ou

entretenimento, que os peritos consideram minimizar o importante papel que a indústria pode desempenhar na melhoria da saúde e prevenindo uma série de problemas de saúde.

Muitos peritos da indústria indicaram o desejo de trabalhar mais de perto com o governo do que no passado. Um foco particular é a transição de abertura após a vacina da COVID-19 aproxima-se da conclusão. A pandemia foi uma fonte de aumento de angústia e problemas psicológicos e houve aumento do uso dos serviços de saúde mental (AIHW 2021a). A Lifeline, por exemplo, registrou um volume diário recorde de chamadas. Há um conjunto elevado de evidências de que o exercício físico pode desempenhar um papel importante na redução da ansiedade, depressão e humores negativos. O ginásio, juntamente com outras fontes de atividade física, como o desporto, pode ajudar a combater essas tendências negativas.

*“ O Fitness não é apenas sobre atletas de elite, a maioria dos nossos clientes são pessoas normais. Precisamos de uma mensagem positiva lá fora: todo o exercício é um bom exercício. ”*

– Chris Caldwell, APAC CEO, Lift Brands

### **O que é que os stakeholders pensam que deve ser feito?**

Os stakeholders setor referem que as campanhas públicas de incentivo ao exercício físico nas últimas décadas têm sido recordadas. O programa mais recente "Move it AUS" foi acompanhado por uma campanha de consciencialização sobre atividade física, mas parece ter um alcance limitado (por exemplo, a campanha aparentemente carece de um website). Uma pesquisa recente encomendada pela AUSactive verificou que apenas cerca de um décimo dos australianos estavam confiantes que sabiam os níveis de exercício físico recomendados pelo governo. Foi verificada uma grande diferença entre as campanhas atuais e o "Life. Be in it", com o desenho animado Norm do final dos anos 70, que desde então se tornou uma figura bem recordada na cultura popular Australiana (NAA, 2002). Um relatório de 1979 verificou que 20% dos entrevistados disseram ser mais ativos por causa da "Life. Be in it" (Australasian Leisure Management, 2021).

Mudar de hábitos é difícil. Os programas comunitários com apoio de longo prazo e concretização por

todas as partes podem ter sucesso. As taxas de fumadores na Austrália, por exemplo, caíram aproximadamente para metade desde o início da década de 1990 (AIHW, 2021b), em parte devido a uma ampla consciencialização sobre os riscos de fumar. A consciencialização das campanhas em torno dos fumadores foi acompanhada de incentivos práticos (por exemplo, impostos sobre o consumo de tabaco e embalagem simples); as campanhas na comunicação social devem ser acompanhadas com apoio e suporte no terreno.

Os stakeholders mencionaram a possibilidade de um voucher para desporto e atividades físicas que pode ser direcionado a populações ou grupos com baixa taxa de atividade física. Alguns estados da Austrália já têm esses sistemas de vouchers, como o programa NSW Active Kids ou o Voucher Victorian Get Active Kids; no entanto, como os nomes sugerem, eles estão atualmente limitados apenas a crianças.

O setor empresarial, que se destaca por beneficiar de uma alimentação mais saudável e de população em forma, precisa desempenhar um

papel mais relevante no incentivo ao exercício físico. Eles podem ter descontos para colaboradores nos ginásios comprando em volume, enquanto dão motivação e apoio dos pares para a prática de atividade física. Do ponto de vista tributário, no entanto, os ginásios são tratados como entretenimento ou recreação. Comprar mensalidades de ginásios para os trabalhadores é assim considerado um benefício adicional de colaborador e consequentemente sujeito a impostos, sem qualquer incentivo fiscal para os ginásios.

Globalmente, os stakeholders evidenciaram que a indústria do Health & Fitness precisa de trabalhar de forma mais próxima com os governos a todos os níveis e comunicar melhor como aproveitar ao máximo os recursos que a indústria para incentivar a prática de atividade física. A abordagem certa tem a capacidade para desenvolver uma situação win-win: as pessoas ganham ao ter um estilo de vida mais saudável, os governos ganham reduzindo os custos com a saúde e a indústria pode ganhar ao continuar a prosperar, crescer, apoiar o emprego e gerar gerando valor acrescentado.

# Destaque do país: China

Na última década, o governo chinês introduziu uma série de políticas abrangentes para incentivar a atividade física, apoiando a prática do desporto e atividades relacionadas com o fitness.

*O governo chinês sempre considerou a grande importância do exercício físico e para a saúde dos cidadãos. De 2014 a 2020, o Conselho de Estado e outros departamentos relevantes emitiram um total de 18 políticas nacionais de exercício físico, patrocinando o desenvolvimento do desporto e da indústria do Fitness em diversos prismas.*

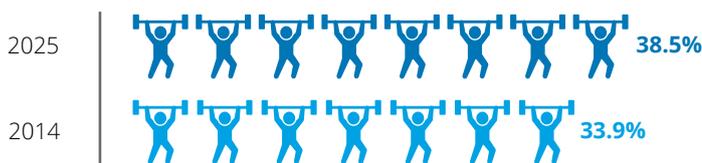
- Loni Wang, CEO, Catic Wellness Group

**Aumentar dimensão do mercado da indústria do desporto para 5 trilhões de yuan até 2025**



**3 objetivos para o Fitness Nacional da China 2025**

**Aumentar taxa de atividade física regular para 38,5%**



**Aumentar o número de instrutores<sup>2</sup> de desporto por 1,000 pessoas para 2.16**

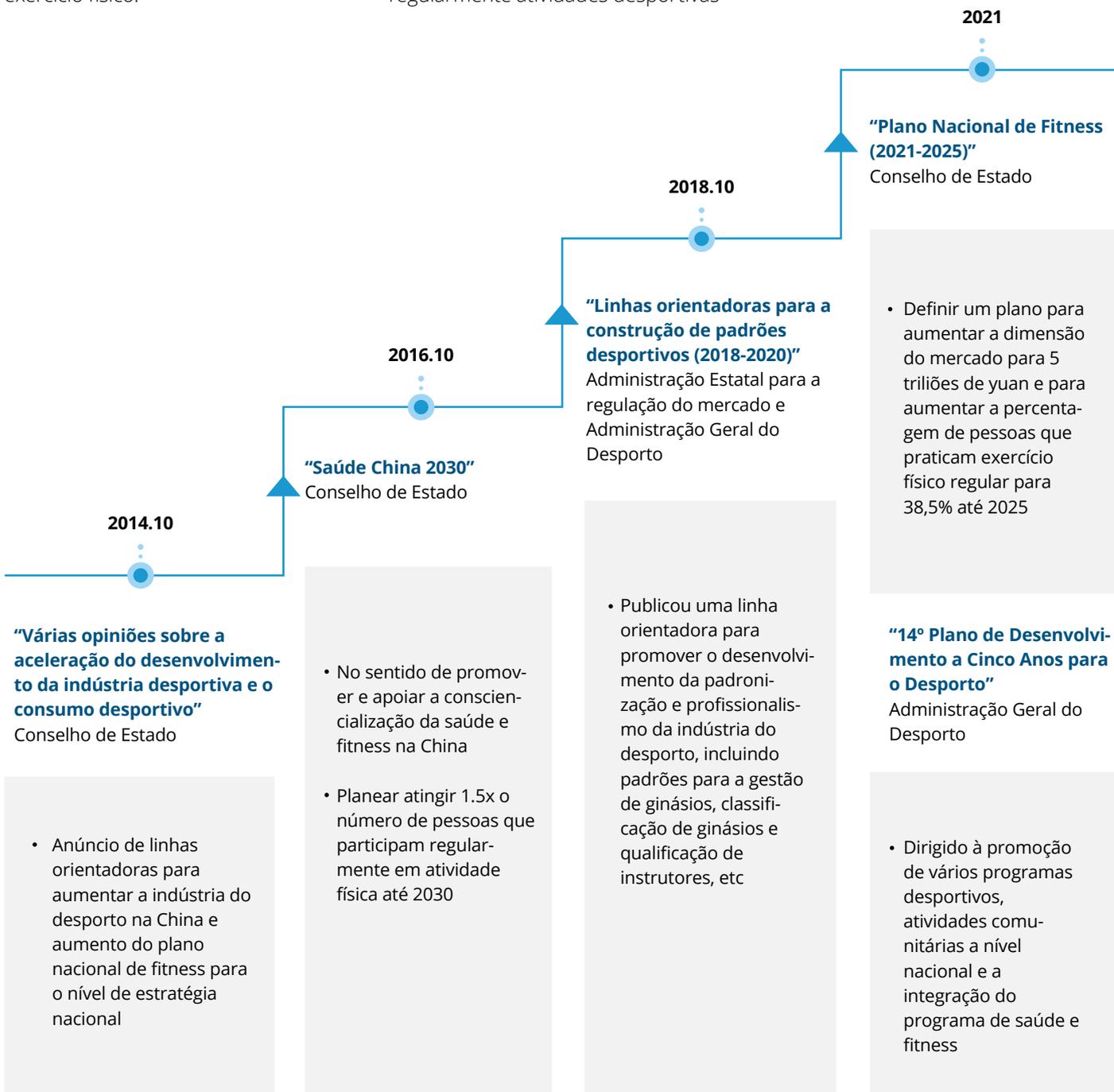


Notes: 1) Measured as % of total population exercising at least 3 times/week, 30 minutes/time with moderate-intensity; 2) An occupation defined as personnel engaged in the coaching of sports skills, providing scientific fitness guidance and management in mass sports activities

Os stakeholders na China evidenciaram o nível atual de apoio político de alto nível para o desporto e exercício físico, como o "Plano Nacional de Fitness 2021-2025". Olhando para o que mais pode ser feito, os peritos da indústria pediram mais força para a educação física nas escolas, o que ajuda a desenvolver uma cultura vitalícia de desporto e prática de exercício físico.

Os stakeholders também destacaram os programas internacionais onde algumas instituições premiadas promovem o exercício. Por exemplo, Singapura tem o prémio Singapore HEALTH (Helping Employees Achieve Lifetime Health) para empresas que promovem a saúde no local de trabalho; como resultado, muitas empresas na cidade-estado organizam regularmente atividades desportivas

ou físicas para os seus colaboradores. Olhando para dentro da indústria, os stakeholders salientaram que a indústria do Health & Fitness na China ainda se está a desenvolver e a crescer; os clubes precisam estar atentos ao desenvolvimento dos seus profissionais e o serviço ao cliente para aumentar a atratividade da sua oferta.



Source: Government of China

# Referências

- AusPlay (2021), National data tables - July 2020 to June 2021
- Australasian Leisure Management (2021). Australia Needs a New 'Life. Be in it.' Campaign
- Australian Institute of Health and Welfare [AIHW] (2021a), COVID-19 impact on mental health
- Australian Institute of Health and Welfare [AIHW] (2021b), Tobacco smoking
- Centers for Disease Control and Prevention [CDC] (2021) National Diabetes Prevention Program, Lifestyle Change Program Providers
- Charness, G & Gneezy, U (2009), Incentives to Exercise, *Econometrica*
- Cranney L, Phongsavat P, Kariuki M, Stride V, Scott A, Hua M, Bauman A. (2016) Impact of an outdoor gym on park users' physical activity: A natural experiment. *Health Place*
- Ding D, Lawson KD, Kolbe-Alexander TL, Finkelstein EA, Katzmarzyk PT, van Mechelen W, Pratt M (2016), The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. *Lancet*
- Gearon, E., Backholer, K., Lal, A., Nusselder, W. and Peeters, A. (2020). The case for action on socioeconomic differences in overweight and obesity among Australian adults: modelling the disease burden and healthcare costs. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*
- International Health, Racquet & Sportsclub Association [IHRSA] (2020) 2020 IHRSA Global Report
- Kaufman, T.K., Rundle, A., Neckerman, K.M. et al. (2019). Neighborhood Recreation Facilities and Facility Membership Are Jointly Associated with Objectively Measured Physical Activity. *J Urban Health*
- Kaushal N, Rhodes RE (2015). Exercise habit formation in new gym members: a longitudinal study
- King AC, Castro CM, Buman MP, Hekler EB, Urizar GG Jr, Ahn DK (2013). Behavioral impacts of sequentially versus simultaneously delivered dietary plus physical activity interventions: the CALM trial. *Annals of Behavioral Medicine*.
- McClaran S. R. (2003). The effectiveness of personal training on changing attitudes towards physical activity. *Journal of sports science & medicine*
- National Archives of Australia [NAA] (2002), Item A6180, Advertising and publicity - Norm cartoon character in Life Be in it fitness campaign to be used internationally
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee [PAGAC] (2018), 2018 Scientific Report
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee [PAGAC] (2008), 2008 Report
- RAND (2019), The economic benefits of a more physically active population
- Task Force on Community Preventive Services (2002), The Effectiveness of Interventions to Increase Physical Activity
- World Obesity Federation (2021), Country reports, Policies



# Apêndice 1: Sumário do Impacto Económico Global

Pais/Região	Direto (US\$m)	Indireto (US\$m)	Total	Total como % do PIB
<b>Argentina</b>	606	428	1,034	0.25%
<b>Australia</b>	1,058	1,782	2,840	0.20%
<b>Austria</b>	365	197	562	0.13%
<b>Belgium</b>	250	177	427	0.08%
<b>Brazil</b>	1,373	1,092	2,465	0.16%
<b>Bulgaria</b>	45	33	78	0.11%
<b>Canada</b>	1,747	1,408	3,155	0.18%
<b>Chile</b>	220	178	398	0.15%
<b>China (PRC)</b>	3,321	1,905	5,225	0.03%
<b>Chinese Taipei (Taiwan)</b>	261	197	459	0.06%
<b>Colombia</b>	103	54	157	0.05%
<b>Costa Rica</b>	52	42	94	0.15%
<b>Cyprus</b>	24	17	40	0.16%
<b>Czech</b>	161	121	282	0.11%
<b>Denmark</b>	259	186	445	0.12%
<b>Finland</b>	253	245	498	0.18%
<b>France</b>	1,693	1,097	2,790	0.10%
<b>Germany</b>	3,906	2,366	6,273	0.16%
<b>Greece</b>	132	103	235	0.12%
<b>Hong Kong</b>	213	155	368	0.10%
<b>Hungary</b>	132	91	223	0.14%
<b>India</b>	449	355	804	0.03%
<b>Indonesia</b>	113	209	322	0.03%
<b>Ireland</b>	256	57	313	0.10%
<b>Italy</b>	1,034	1,270	2,304	0.12%
<b>Japan</b>	2,708	1,006	3,715	0.07%
<b>Korea, South</b>	1,278	1,105	2,382	0.14%
<b>Malaysia</b>	99	90	190	0.06%

<b>Pais/Região</b>	<b>Direto (US\$m)</b>	<b>Indireto (US\$m)</b>	<b>Total</b>	<b>Total como % do PIB</b>
<b>Mexico</b>	938	786	1,724	0.15%
<b>Netherlands</b>	720	730	1,450	0.15%
<b>New Zealand</b>	191	235	426	0.19%
<b>Norway</b>	338	224	562	0.15%
<b>Peru</b>	123	52	174	0.09%
<b>Philippines</b>	147	115	263	0.07%
<b>Poland</b>	469	620	1,089	0.18%
<b>Portugal</b>	151	148	299	0.12%
<b>Russia</b>	851	686	1,536	0.10%
<b>Singapore</b>	208	102	310	0.09%
<b>South Africa</b>	140	108	247	0.08%
<b>Spain</b>	1,697	856	2,553	0.19%
<b>Sweden</b>	460	439	899	0.16%
<b>Switzerland</b>	481	340	821	0.11%
<b>Thailand</b>	145	103	248	0.05%
<b>United Kingdom</b>	2,980	1,524	4,504	0.16%
<b>USA</b>	19,975	15,872	35,847	0.16%
<b>Vietnam</b>	116	75	192	0.07%

# Apêndice 2: Estudos de Impacto Económico

Os estudos de contribuição económica são destinados a quantificar medidas como valor acrescentado, exportações, importações e emprego associado a um determinado setor ou empresa, num ano de referência histórico. A contribuição é uma medida do valor de produção de uma empresa ou indústria.

## Valor acrescentado

O valor acrescentado é a medida mais adequada da contribuição económica de uma indústria para o produto interno bruto (PIB) a nível nacional. O valor acrescentado de cada indústria na cadeia de valor pode ser adicionado sem o risco de dupla contabilização em todos os setores causado pela inclusão do valor acrescentado por outras indústrias no início da cadeia de produção. Outras medidas, como a receita total ou exportações totais, podem ser mais fáceis de estimar do que o valor acrescentado, mas 'contam duas vezes'. Isto é, sobrevalorizam a contribuição de uma empresa à atividade económica porque incluem, por exemplo, o valor acrescentado de empresas externas ou o valor acrescentado por outras indústrias.

## Medindo a contribuição económica

Existem várias medidas de atividade económica comumente usadas, cada uma descreve um aspeto diferente da contribuição económica de uma indústria:

O valor acrescentado mede o valor de saída (ou seja, bens e serviços) gerado pelos fatores de produção (ou seja, trabalho e capital) como

medida da receita gerada por aqueles fatores de produção. A soma de valor acrescentado em todas as entidades na economia é igual ao produto interno bruto. Dada a relação com o PIB, a medida de valor acrescentado pode ser considerada como o aumento da contribuição para a prosperidade. O valor acrescentado é a soma de:

- Superávit operacional bruto (GOS, Gross operating surplus) – representa o valor da receita gerada diretamente pelas entradas de capital da entidade, geralmente medidas como o lucro antes dos juros, impostos, depreciação e amortização (EBITDA).
- Imposto sobre a produção menos o subsídio fornecido para a produção – Este geralmente inclui impostos da empresa e impostos sobre o emprego. Observação: Dada a forma como os impostos sobre os lucros antes de impostos (EBITDA) são calculados, o imposto da empresa não está incluído ou esse imposto contaria duas vezes.
- O rendimento do trabalho é um subcomponente do valor acrescentado. Ele representa o valor da produção gerada pela mão de obra direta da entidade, medido pelo rendimento no trabalho.
- A produção bruta mede o total do valor dos bens e serviços fornecidos pela entidade. Isto é uma medida mais ampla do que o valor acrescentado porque é um acréscimo ao valor acrescentado gerado pela entidade. Isso também inclui o valor dos intermediários

usadas pela entidade gerados pelo valor acrescentado gerado por outras entidades.

- O emprego é fundamentalmente uma medida diferente de atividade dos pontos anteriores. Ele mede o número de trabalhadores contratados pela entidade, em vez do resultado do valor dos trabalhadores.

A produção bruta é a soma do valor acrescentado e o valor das entradas intermédias.

entradas. O valor acrescentado pode ser calculado adicionando os pagamentos aos fatores primários de produção, trabalho (ou seja, salários) e capital (ou seja, salário bruto excedente operacional (GOS), ou lucro), bem como impostos sobre a produção menos subsídios. O valor consumos intermédios pode também pode ser calculado diretamente adicionando as despesas relacionadas com fatores de produção não-primários.

## Contribuições diretas e indiretas

A contribuição económica direta é uma representação do fluxo do trabalho e capital na empresa. A contribuição económica indireta é uma medida da procura por bens e serviços produzidos por outros setores como resultado da procura gerada pela indústria do Health & Fitness. A estimativa da contribuição económica indireta é realizada numa estrutura de entrada-saída (IO) usando tabelas da OCDE relatam as entradas e saídas de setores específicos da economia.

A contribuição económica total para a economia é a soma das despesas diretas e contribuições económicas indiretas.

### **Limitações nos estudos da contribuição económica**

Ao descrever a origem geográfica dos fatores de produção podem fazer ligações de uma empresa com a economia local, reconhecendo que estas são o tipo de ligação normal das indústrias que caracterizam as atividades económicas. A menos que haja uma capacidade significativa não utilizada na economia (como desemprego) há apenas uma relação fraca entre a contribuição económica de uma empresa como medida de valor acrescentado (ou outros agregados) e a prosperidade ou estilo de vida da comunidade. De fato, o uso do trabalho e do capital pela procura criada a partir da indústria tem um custo de oportunidade, pois pode reduzir a quantidade de recursos disponíveis para gastar noutras atividades. Isto não quer dizer que a contribuição económica, incluindo emprego, não é importante. Conforme afirma a Comissão de Produtividade Australiana no contexto da indústria do jogo da Austrália:

*"Os argumentos de valor acrescentado, comércio e geração de empregos precisam de ser considerados no contexto da economia como um todo... rendimentos de comércio usam recursos reais, que poderiam ser utilizados para gerar benefícios noutra lugar. Esses argumentos não significam que*

*empregos, comércio e atividade não têm importância na economia. Pelo contrário, eles são críticos para o bem-estar das pessoas. No entanto, qualquer contribuição particular da indústria para esses benefícios é muito menor do que poderia ser pensado inicialmente, porque outras indústrias poderiam produzir ganhos similares, embora não iguais."*

Fundamentalmente, os estudos de contribuição económica são simplesmente exercícios de contabilidade histórica. Nenhuma 'e se?', ou inferências contrafactuais – como "o que aconteceria com o estilo de vida se a empresa desaparecesse?" – deve ser extraída deles.

A análise – como discutido no relatório – conta com um modelo estrutural de tabelas nacionais de IO e existem algumas limitações neste modelo. A análise assume que os bens e serviços fornecidos pelo setor são produzidos por fatores de produção que estão localizadas completamente dentro do estado ou região definida e que os fluxos de rendimento não saem para outros estados. A estrutura de IO e a derivação dos multiplicadores também assumem que a atividade económica relevante tem lugar dentro de um ambiente sem restrições. Ou seja, um aumento na atividade económica numa área da economia não aumenta preços e, posteriormente, retira atividade económica noutra área da economia. Como resultado, o modelo de contribuição total e indireta pode ser considerado como um limite superior da estimativa da contribuição

feita pelo fornecimento de entradas intermédias. Da mesma forma, a estrutura de IO não conta para mais benefícios de fluxo capturados num modelo mais dinâmico como o CGE.

### **Análise de entrada-saída I/O**

As tabelas de entradas/saídas são necessárias para contabilizar os fluxos intermédios entre setores. Essas tabelas medem a atividade económica direta de cada setor da economia a nível nacional. É importante referir que essas tabelas permitem entradas intermedias sejam divididas por fonte. Estes fluxos intermédios detalhados podem ser usados para verificar a mudança total na atividade económica associada a um determinado mudança na atividade de um determinado setor.

Uma medida amplamente utilizada na passagem da atividade de um setor para outro é capturada pela razão entre a mudança direta na atividade económica. A estimativa resultante é normalmente referida como "o multiplicador". Um multiplicador maior que um implica alguma atividade indireta, com maiores multiplicadores indicando maiores atividades indiretas reativas e a atividade total a fluir de um determinado nível de atividade direta.

As matrizes de IO usadas para cada país/ região como parte desta análise são derivados das tabelas IO da OCDE.

# Apêndice 3: Revisão da literatura

Relatório/Paper	Natureza do relatório	Principais conclusões
<b>Benefit of Fitness</b>		
Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2018) 2018 Scientific Report	Resumo da evidência científica dos efeitos do exercício e atividade física para o governo dos EUA baseado em todos os estudos relevantes	<p>a esmagadora evidência científica dos benefícios do exercício para a saúde:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Redução da mortalidade geral.</li> <li>• Melhoria na qualidade do sono</li> <li>• Promoção de melhorias agudas na função</li> <li>• Redução do risco de depressão clínica e sintomas depressivos</li> <li>• Redução dos sintomas de ansiedade</li> <li>• Prevenção ou minimização do ganho de peso excessivo em adultos</li> <li>• Risco reduzido de aumentos excessivos de peso corporal em crianças</li> <li>• Menor probabilidade de desenvolver diabetes gestacional ou desenvolver depressão pós-parto</li> <li>• Redução do risco de demência</li> <li>• Risco reduzido de cancro de mama, cólon, bexiga, endométrio, esôfago, rim, pulmão e estômago.</li> <li>• Redução do risco de desenvolver uma nova doença crónica, incluindo osteoartrite, hipertensão e diabetes tipo 2</li> </ul>
Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2008) Scientific Report	Resumo da evidência científica dos efeitos do exercício e atividade física para o governo dos EUA baseado em todos os estudos relevantes	<p>Entre os adultos, fortes evidências de que o exercício reduz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• taxas de mortalidade por todas as causas,</li> <li>• doença cardíaca coronária,</li> <li>• pressão alta,</li> <li>• derrame,</li> <li>• Diabetes tipo 2,</li> <li>• síndrome metabólica,</li> <li>• cancro de cólon, cancro de mama e depressão.</li> </ul>

Relatório/Paper	Natureza do relatório	Principais conclusões
<b>Benefit of Fitness</b>		
RAND (2019), The economic benefits of a more physically active population	Relatório público sobre os efeitos económicos da atividade física na população	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se todos os indivíduos que atualmente não atingem os níveis recomendados de atividade física por semana chegaram a eles em 2025, o PIB global deve ser entre 0,15 e 0,22 por cento maior em comparação com o cenário com os níveis atuais de atividade física.</li> <li>• Um indivíduo que não é fisicamente ativo relata entre 0,44 e 0,86 dias de tempo de trabalho adicional perdido por absentismo</li> <li>• Um indivíduo que não é fisicamente ativo relata entre 2,6 e 3,71 dias de tempo de trabalho adicional perdido devido ao presentismo</li> </ul>
Ding D, Lawson KD, Kolbe-Alexander TL, Finkelstein EA, Katzmarzyk PT, van Mechelen W, Pratt M (2016), The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. Lancet.	Estudo académico sobre a estimativa de custo para o sistema de saúde da inatividade em geral	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Numa estimativa conservadora, a inatividade física custa aos sistemas de saúde internacional INT \$ 53,8 biliões<sup>1</sup> em todo o mundo em 2013, dos quais \$ 31,2 biliões foi pago pelo setor público, US\$ 12,9 biliões pelo setor privado e US\$ 9,7 biliões por famílias.</li> </ul>

Notes: 1) An international dollar (INT\$) would buy in the cited country/region a comparable amount of goods and services a U.S. dollar would buy in the United States.

Relatório/Paper	Natureza do relatório	Principais conclusões
<b>Benefit of fitness centres/gyms/personal trainers</b>		
Task Force on Community Preventive Services (2002), The Effectiveness of Interventions to Increase Physical Activity	Revisão sistemática da literatura (10 estudos) de criação ou melhoria do acesso a lugares para a prática de atividade física	<p>Em todos os estudos, criar ou melhorar o acesso a locais para a prática de atividade física levaram as pessoas a se exercitarem mais:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidade aeróbica: aumento médio de 5,1% (8 estudos)</li> <li>• Gasto de energia: aumento médio de 8,2% (3 estudos)</li> <li>• Percentagem de participantes relatando algum exercício físico: aumento médio de 2,9% (4 estudos)</li> <li>• Pontuação do exercício: aumento médio de 13,7% (6 estudos)</li> </ul>
Kaufman, T.K., Rundle, A., Neckerman, K.M. et al. (2019). Neighborhood Recreation Facilities and Facility Membership Are Jointly Associated with Objectively Measured Physical Activity. J Urban Health	Estudo académico usando a proximidade dos ginásios como proxy para facilitar o acesso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indivíduos que moram perto de mais ginásios eram mais propensos a relatar a adesão (razão de hipóteses ajustada para o quartil superior versus inferior de contagem de instalações: 3,77 (IC 95% 1,54–9,20).</li> <li>• A associação a um desporto, recreação ou clubes ao ar livre foi associada com mais de 2,5 vezes as hipóteses de se exercitarem como recomendado</li> </ul>
Charness, G & Gneezy, U (2009), Incentives to Exercise, Econometrica	Estudo académico que analisa os efeitos de pagar às pessoas para frequentarem um ginásio um certo número de vezes durante um mês	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A frequência nos ginásios cria hábitos: os participantes que são pagos para ir para o ginásio uma vez por mês continuaram a ser clientes mesmo após o fim do pagamento</li> <li>• A frequência pós-intervenção é duas vezes maior para o grupo de alto incentivo do que o grupo sem incentivo. Essa diferença não diminui durante o tempo após o pagamento, sugerindo que os efeitos têm alguma persistência</li> </ul>

Relatório/Paper	Natureza do relatório	Principais conclusões
<b>Benefit of fitness centres/gyms/personal trainers</b>		
Kaushal N, Rhodes RE (2015). Exercise habit formation in new gym members: a longitudinal study.	Estudo académico do tempo que leva para novos clientes dos ginásios a formarem um hábito de exercício	<ul style="list-style-type: none"> <li>descobriram que a realização de exercício físico pelo menos quatro sessões por semana durante 6 semanas foi o requisito mínimo para estabelecer um hábito de exercício</li> </ul>
McClaran S. R. (2003). The effectiveness of personal training on changing attitudes towards physical activity. Journal of sports science & medicine	Avaliação académica sobre eficácia de personal trainers na motivação para a prática de exercício físico	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimento utilizado nas Etapas do Modelo Transteórico (STM) para determinar a eficácia do personal training</li> <li>Voluntários designados como personal trainers</li> <li>Dos 102 clientes restantes, houve aumento significativo (<math>p &lt; 0,01</math>) no movimento [na motivação para o exercício] na conclusão do programa.</li> <li>Os resultados sugerem que o personal training é uma forma eficaz para mudar atitudes e, assim, aumentar a quantidade de atividade física</li> </ul>
Cranney L, Phongsavan P, Kariuki M, Stride V, Scott A, Hua M, Bauman A. (2016) Impact of an outdoor gym on park users' physical activity: A natural experiment. Health Place.	Estudo académico de sobre o impacto de um novo ginásio ao ar livre (como proxy para facilitação de acesso) nas taxas de exercício	<ul style="list-style-type: none"> <li>Examinando o impacto nos níveis de atividade física de uma instalação de ginásio ao ar livre nos utilizadores do parque. Houve um pequeno, mas significativo aumento dos usuários seniores do parque a praticar atividade física moderada a vigorosa (1,6 a 5,1%; <math>p &lt; 0,001</math>). Houve um aumento significativo da linha de base para o acompanhamento na área da ginásio ao ar livre para: atividade física moderada a vigorosa (6 a 40%; <math>p &lt; 0,001</math>); e uso por idosos (1,4 a 6%; <math>p &lt; 0,001</math>).</li> </ul>

# Apêndice 4: Suposições e Limitações do Modelo

A Atividade insuficiente é definida ao longo do relatório como não atender às diretrizes da OMS para a atividade física: um mínimo de 150 minutos de atividade física moderada a vigorosa por semana.

## **Custos de saúde**

A base do custo de saúde da inatividade é Ding et al. (2016), atualizado com base nas mudanças nos custos de saúde desde o momento da análise. A principal suposição ou fonte de incerteza nesta análise é a relação entre inatividade e o risco de doença. Como esta relação é incerta, as estimativas são baseadas num intervalo de probabilidade.

Além disso, os custos cobrem apenas um subconjunto de doenças relacionadas com o exercício insuficiente, nomeadamente a doença cardíaca, diabetes tipo 2, cancro de mama, cancro de cólon e acidente vascular cerebral. No entanto, como observado nas edições de 2008 e 2018 dos relatórios científicos do PAGAC, a falta de aptidão física está ligada a uma gama muito mais ampla de doenças, tornando as estimativas bastante conservadoras. Por exemplo, os custos de saúde no tratamento de depressão e ansiedade – que podem

ser substanciais e são afetados pelo exercício físico – não são cobertos. Com base nesse conservadorismo, optamos por usar a faixa superior das estimativas da incerteza, tendo em conta que os custos de saúde foram limitados a um subconjunto de custos gerais de saúde. Há indubitavelmente mais custos além dessas cinco doenças, por isso estamos confiantes em usar a faixa mais alta da estimativa de probabilidade de custo dessas cinco doenças específicas. As estimativas de custo estão em linha, ou abaixo, de outras estimativas do custo da inatividade<sup>1</sup>.

## **Custos de produtividade**

A principal premissa do custo de inatividade em termos de dias úteis perdidos é o número estimado de dias de trabalho perdidos por absentismo e presentismo devido especificamente à falta de aptidão física suficiente. Esta estimativa é com base num relatório RAND (2019), que verificou o relacionamento entre a falta de exercício físico e a perda de dias de trabalho numa série de países. Os resultados vêm de um modelo estatístico. O número real de dias de trabalho perdidos por trabalhador inativo variará a nível individual.

Assumimos que o nível de inatividade de trabalhadores ativos e inativos é o mesmo, pois não temos dados de inatividade por situação laboral por país ou região. Enquanto alguns trabalhos (como o manual) pode incentivar a atividade física, outros trabalhos mais sedentários podem ser uma barreira à atividade física. Os efeitos do trabalho sobre as taxas de exercício não é, portanto, claro.

Devido a limitações de dados, também assumimos que as taxas de inatividade são uniformes entre os níveis socioeconómicos. Analisamos o custo do absentismo e presentismo usando o PIB médio gerado por trabalhador. Há alguma evidência em países ocidentais que o SES está positivamente correlacionado com a aptidão física<sup>2</sup>.

Se as populações de baixo nível socioeconómico são desproporcionalmente menos ativas, e o custo da inatividade pode ser superestimado, como uma proporção maior de dias de trabalho perdidos por absentismo e presentismo vem desses trabalhadores que geram um PIB por trabalhador abaixo da média. Por outro lado, os trabalhadores de baixo nível socioeconómico são mais

propensos a ter trabalho manual que envolvem atividade física; então em alguns países, a aptidão insuficiente pode afetar desproporcionalmente os trabalhadores de rendimento mais alto, onde os custos de inatividade seriam subestimados para aquele país ou região.

Observe que analisamos o custo do presentismo no PIB por trabalhador gerado (que é salários mais lucro mais impostos relevantes). Um funcionário que sofre de presentismo provavelmente ainda terá salário, então no imediato o custo é suportado pelo empregador que paga um dia de trabalho sem ter o devido retorno. Neste caso, o PIB perdido estaria na forma de perdas de lucro potencial. No entanto, a longo prazo este custo pode ser empurrado de volta para o trabalhador pois os empregadores reduzirão os salários que estão dispostos a oferecer devido a essa perda de produtividade. As receitas fiscais perdidas a partir destes dias úteis perdidos foram calculadas com base na receita média do governo por unidade do PIB. A receita potencial real dependeria de quanto este custo recai sobre os trabalhadores e quanto recai sobre as empresas, e as respetivas taxas de imposto sobre estes dois grupos.

# Contacts

## Deloitte – Team leaders

**Alan MacCharles**

**Partner, Deloitte China**

amaccharles@deloitte.com.cn

**Adrian Xu**

**Director, Deloitte China**

adxu@deloitte.com.cn

---

## Deloitte – Analysts

**Nicholas Young**

**Senior Associate, Deloitte China**

nyoung@deloitte.com.cn

**Yoyo Feng**

**Senior Associate, Deloitte China**

yofeng@deloitte.com.cn

---

## GHFA

**Greg Oliver**

**Chair of GHFA Advisory Council**

**Liz Clark**

**IHRSA President and CEO**

**Kilian Fisher**

**IHRSA Director of International**

**Public Affairs & GHFA Manager**

---

## Special Thanks

A special thank you to the late John Holsinger. As a member of the GHFA leadership team, John provided many valuable contributions to this report. But more importantly he was a tireless advocate for fitness across the Asia-Pacific and a great man. You will be missed.

Gigliola Aycardi, Chris Caldwell, John Carracio, Chris Craytor, Barrie Elvish, Scott Gillespie, Eric Keller, Brian Morris, Justin Musgrove, Nicole Noye, Ryon Packer, Chuck Runyon, Toshikazu Saito, John Young and any other contributor who provided support or feedback

We would also like to thank the following valuable Contributors

Cornerstone (Platinum Plus)  
ABC Fitness Solutions  
GOLD CONTRIBUTORS  
Fitness & Lifestyle Group  
World Gym Taiwan  
Johnson Health Tech  
Technogym  
BRONZE CONTRIBUTORS  
Aspria  
AUSactive  
Portugal Activo  
Life Fit Group  
Exercise New Zealand  
Catic Wellness  
Pure Fitness  
Evolution Wellness  
ACAD Brasil  
Curves Holdings Japan  
Anytime Fitness /SE Brands  
Fitness First Australia  
Myzone  
Utime fitness  
Life Fitness



#### About Deloitte

Deloitte refers to one or more of Deloitte Touche Tohmatsu Limited (“DTTL”), its global network of member firms, and their related entities (collectively, the “Deloitte organization”). DTTL (also referred to as “Deloitte Global”) and each of its member firms and related entities are legally separate and independent entities, which cannot obligate or bind each other in respect of third parties. DTTL and each DTTL member firm and related entity is liable only for its own acts and omissions, and not those of each other. DTTL does not provide services to clients. Please see [www.deloitte.com/about](http://www.deloitte.com/about) to learn more.

Deloitte is a leading global provider of audit and assurance, consulting, financial advisory, risk advisory, tax and related services. Our global network of member firms and related entities in more than 150 countries and territories (collectively, the “Deloitte organization”) serves four out of five Fortune Global 500® companies. Learn how Deloitte’s approximately 330,000 people make an impact that matters at [www.deloitte.com](http://www.deloitte.com).

Deloitte Asia Pacific Limited is a company limited by guarantee and a member firm of DTTL. Members of Deloitte Asia Pacific Limited and their related entities, each of which are separate and independent legal entities, provide services from more than 100 cities across the region, including Auckland, Bangkok, Beijing, Hanoi, Hong Kong, Jakarta, Kuala Lumpur, Manila, Melbourne, Osaka, Seoul, Shanghai, Singapore, Sydney, Taipei and Tokyo.

The Deloitte brand entered the China market in 1917 with the opening of an office in Shanghai. Today, Deloitte China delivers a comprehensive range of audit & assurance, consulting, financial advisory, risk advisory and tax services to local, multinational and growth enterprise clients in China. Deloitte China has also made—and continues to make—substantial contributions to the development of China’s accounting standards, taxation system and professional expertise. Deloitte China is a locally incorporated professional services organization, owned by its partners in China. To learn more about how Deloitte makes an Impact that Matters in China, please connect with our social media platforms at [www2.deloitte.com/cn/en/social-media](http://www2.deloitte.com/cn/en/social-media).

This communication contains general information only, and none of Deloitte Touche Tohmatsu Limited (“DTTL”), its global network of member firms or their related entities (collectively, the “Deloitte organization”) is, by means of this communication, rendering professional advice or services. Before making any decision or taking any action that may affect your finances or your business, you should consult a qualified professional adviser.

No representations, warranties or undertakings (express or implied) are given as to the accuracy or completeness of the information in this communication, and none of DTTL, its member firms, related entities, employees or agents shall be liable or responsible for any loss or damage whatsoever arising directly or indirectly in connection with any person relying on this communication. DTTL and each of its member firms, and their related entities, are legally separate and independent entities.

© 2022. For information, please contact Deloitte China.  
Designed by CoRe Creative Services. RITM0876721



This is printed on environmentally friendly paper