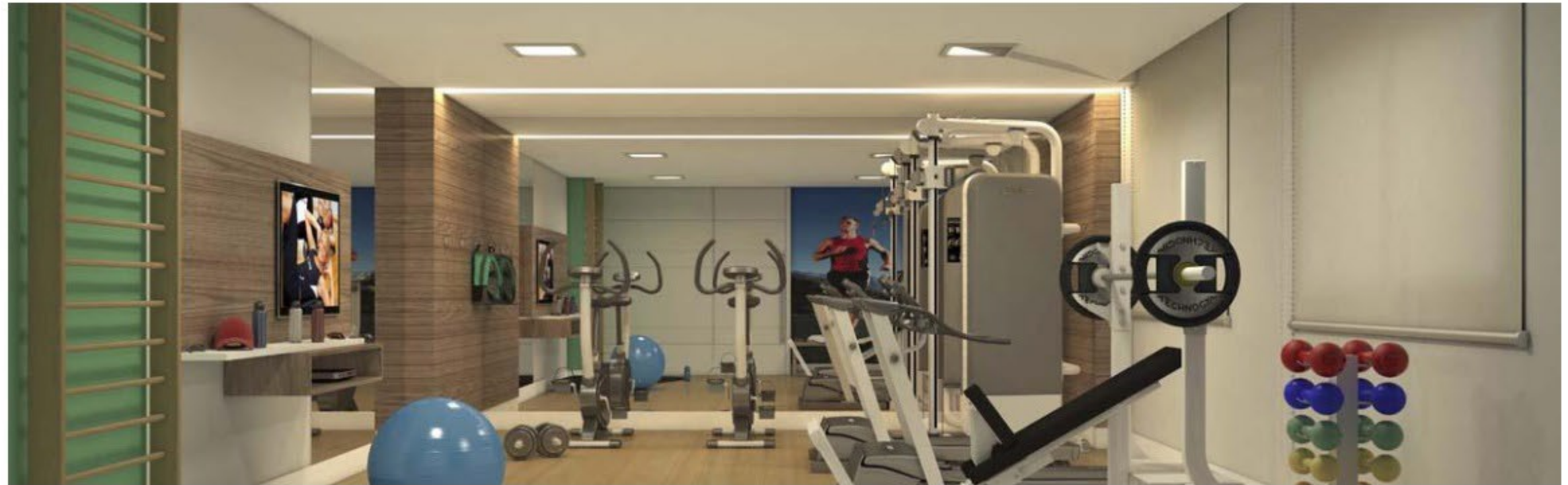


Habitação

# Mantendo a forma com mais segurança e comodidade

Ulisses Dávila em 21/01/2017 17:00

**Seja em condomínios ou residências, os espaços fitness estão cada vez mais em alta no mercado**

Cada vez mais bem equipadas, os espaços destinados para exercícios físicos aparecem como boa opção nas residências  
Foto: Divulgação

Entrar em forma sem enfrentar trânsito, sem despesas e com segurança. Sim é possível. Academias em casas e condomínios representam uma excelente vantagem para moradores que não poupam elogios ao espaço. O sucesso da estrutura é tanto que para as construtoras a área fitness já se tornou até um diferencial de extrema importância quando o assunto é vendas.

Contar com uma academia em casa foi a solução que a jornalista e profissional de educação física Letícia Moraes, de 46 anos, encontrou para conseguir ficar em forma dentro de uma rotina extremamente atribulada. “Fiquei um período grande da minha vida trabalhando muito e sem poder fazer exercícios, e por isso, também fiquei acima do peso. Mas assim que me mudei para esse prédio que estou hoje, que conta com uma academia, pude retomar as atividades e voltar ao peso ideal. Pela minha formação não preciso de auxílio, mas muito moradores que usam o espaço contratam personal ou contam com a ajuda do professor de educação física, que por lei precisa estar presente na sala o tempo todo”, explica a jornalista lembrando que não tem despesa para utilização do espaço.

Uma exigência do consumidor contemporâneo, os espaços para atividades físicas já contribuem inclusive para a liquidez das unidades, como explica Leonardo Gimenez, diretor da JPR Projetos e Construções.

“É um diferencial importante. Muitos clientes perguntam pela área fitness. Isso porque, a comodidade hoje é fator decisivo na hora da escolha. Assim, buscamos trazer o máximo de facilidades e isso inclui necessariamente uma academia, além é claro de salão de festas, área gourmet, brinquedoteca, piscina, sauna, entre outros itens”, destaca Gimenez.

Outros fatores como segurança e tempo de deslocamento têm um peso muito alto na hora da compra de um apartamento, explica Leonardo. “Estar próximo a academia, assim como ao trabalho, escola, comércio, serviços, entre outros, ou, ainda melhor, ter boa parte disso já dentro do condomínio ajuda muito na venda. Por isso, as academias dos prédios têm evoluído bastante, e já contam com aparelhos multifuncionais, onde o morador consegue exercitar todo o corpo contado com poucos aparelhos, o que ajuda a otimizar os espaços”, destaca.

O professor de educação física Vinicius Soares aponta semelhanças e diferenças entre pessoas que praticam atividades físicas nos prédios e os que frequentam academias. “A população em geral tem buscado a atividade física em diversos espaços. Nos prédios e condomínios não tem sido diferente. Os prédios mais novos já são feitos inclusive com academias equipadas com diversos aparelhos. Isso facilita muito para nós pessoais. Os alunos geralmente não tem muita diferença dos das academias. Pessoas em busca de maior qualidade de vida, no entanto, enquanto nas academias as pessoas estão focadas na estética. Os alunos dos prédios estão voltados a melhorar a saúde”, afirma Soares.

A facilidade tem feito com que a modalidade de treino cresça cada vez mais entre as pessoas. “Geralmente apenas moradores podem frequentar as academias dos prédios. E quando bem administrada, os profissionais que dão aulas dentro dos condomínios precisam mostrar o registro do Conselho Regional de Educação Física para a administração”, destaca o personal.

A atividade física é pensada de diversas formas na construção dos novos empreendimentos, como afirma Leonardo Mesquita, diretor de negócios da construtora Cury.

“Trazemos para os novos empreendimentos em Niterói e São Gonçalo o conceito que a empresa já possui em outros projetos, de condomínio-clubes, pois acreditamos que a área de lazer é essencial nos imóveis. E um espaço cada vez mais comum é o destinado a exercícios físicos, seja coberto, no caso do espaço fitness, ou ao ar livre, como as quadras poliesportivas”, afirma o diretor da Cury.

As estruturas para os cuidados com o corpo vão além das academias, segundo Mesquita. “Em empreendimentos que pertencem a um complexo, o EcoPark, trouxemos um espaço fitness totalmente moderno e com a estrutura que o morador procura para os seus exercícios. A área conta com bicicletas, esteiras e aparelhos de musculação modernos. Em São Gonçalo implantamos ainda o conceito fitness ao ar livre, para que os moradores tenham o contato máximo com a natureza. O local possui toda uma estrutura com barras e espaços para corridas e exercícios, destaca Leonardo.

Para um espaço fitness em casa é preciso ter um chão que resista a alguns impactos, como peso caindo, e em alguns casos revestir o piso com material emborrachado. Além disso, uma boa iluminação e circulação e ar fará o diferencial para quem está se exercitando, ensina a arquiteta Ciça Ferraço. “Esses são pré-requisitos, mas de acordo com o uso do espaço também vale a pena investir em som ambiente, que serve como mais um estímulo para os exercícios. Nas paredes, aconselho optar por cores claras que transmite calma e concentração”, destaca.

Não existe desvantagem em cuidar do corpo em casa, segundo o administrador Tallis Gomes que treina acompanhado de um personal. “O trânsito é um dos principais problemas da nossa sociedade, já que ele joga pelo ralo o nosso principal ativo, o tempo. Por isso, treinar dentro de casa é o auge da eficiência; pois não preciso me deslocar. A eficiência é a mesma. O local não faz diferença desde que conta com uma estrutura mínima. O que faz diferença, em qualquer local é o empenho. Prefiro assim pois odeio lugares lotados”, conclui Gomes.



A jornalista e professora de educação física, Letícia Moraes se exercita no prédio  
Foto: Divulgação