

IPTU A Prefeitura de Itaboraí vai oferecer 40% de desconto para os contribuintes que optarem pelo pagamento do Imposto Predial Territorial Urbano (IPTU) em cota única, até o dia 10 de março. Aqueles que quitarem até 31 de março terão abatimento de 10% no valor. Quem prefere pagar de forma parcelada deve ficar atento ao primeiro vencimento: 10 de março.

Habitação

Mantendo a forma com mais segurança e comodidade

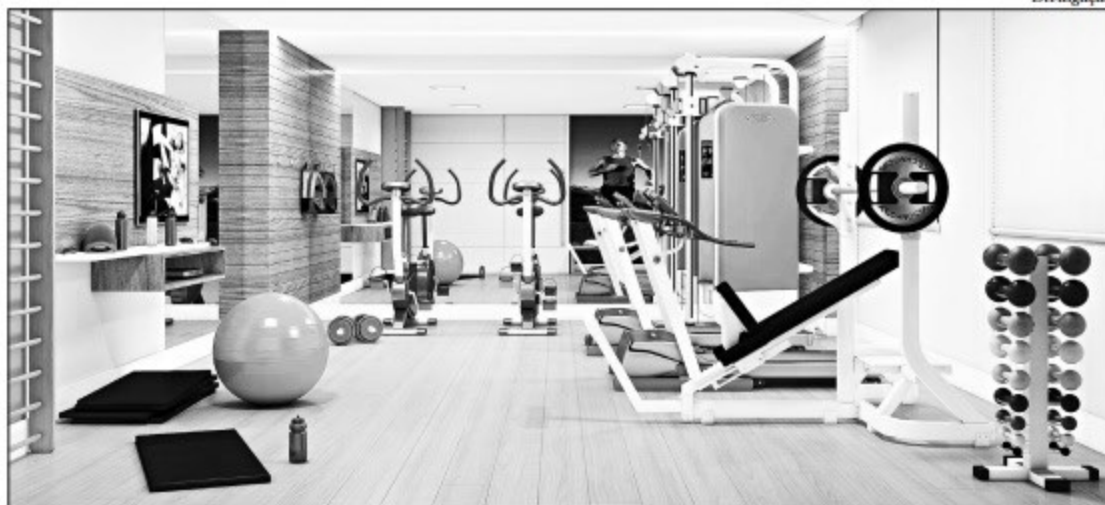
Seja em condomínios ou residências, os espaços fitness estão cada vez mais em alta no mercado

Ulisses Dávila

ulisses.davila@ofluminense.com.br

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 são 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 muitos 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



Divulgação

Cada vez mais bem equipados, os espaços destinados para exercícios físicos aparecem como boa opção nas residências

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 à 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, em que o morador consegue exercitar todo o corpo contando 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 têm 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.

"Trouxemos 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, circulação e arfarão 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 transmitam 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 a diferença desde que conte com uma estrutura mínima. O que faz diferença, em qualquer local, é o empenho. Prefiro assim, pois odeio lugares lotados", conclui Gomes. ■