

# O QUE A IHRSA AMERICANA NOS DEIXOU

## ■ DIVERSÃO, DIFERENCIAÇÃO E FOCO: OS ENSINAMENTOS DA IHRSA 2010 NA VISÃO DE QUEM ESTEVE LÁ

Por Patrícia Totaro

**F**un and Health (diversão e saúde). Esta foi a tônica da convenção na 29th IHRSA, que aconteceu em março deste ano em San Diego, Califórnia. O momento é de encerrar o exercício físico como diversão, quebrando a monotonia de algumas atividades e proporcionando uma experiência gostosa e marcante para o cliente. Personalizar treinos, investir em programas inéditos e individualizar a experiência de cada um na academia são os pontos-chave para que a prática de exercícios seja prazerosa e que os frequentadores realmente gostem de ficar na academia que elegeram.

Para que a academia realmente seja o cerne da vida saudável, é necessário que se adapte às pessoas de todas as idades e estilos de vida. A ideia de que as academias são todas iguais acabou (ainda bem, pois estou batendo nesta tecla há anos). O foco é imprescindível e deve sempre existir.

Com esse entendimento, o conceito de academia está ampliado: englobando tanto as atividades que equilibram o corpo e a mente quanto a malhação tradicional. Aliás, após a convenção, viajei a diversas cidades a fim de pesquisar tendências e visitar academias e ficou claramente perceptivo que a área em que todas mais investiram foram nos espaços zen. Esta é uma prova de quanto a tendência body&mind deixou de ser modismo e transformou-se em condição essencial para um projeto de sucesso.

O momento é de diferenciação. Cada ser humano é único e tem expectativas, possibilidades e vontades próprias. E hoje tem a oportunidade de praticar atividade com o grupo com o qual mais se identifica e no lugar onde se sente melhor. Com isso existem ambientes para os mais diversos tipos de negócios: os estúdios de treinamento personalizado, academias para mulheres, academias para treino mais pesado, lugares para a família, para jovens e assim por diante. Nada mais natural.

Na feira que acompanha a convenção, a tendência é a mesma. Os equipamentos estão sempre vinculados a algum tipo de diversão e diferenciação, como TV, entrada para iPod ou vídeo game. Outra tendência forte é o treinamento funcional. E o Pilates continua em alta. O maior ensinamento que a indústria teve nestes últimos anos foi que a tecnologia deve ser um meio para se atingir o bem-estar e não o propósito final.

O consultor de fitness Justin Tamsett colocou muito bem durante sua palestra, sobre o que faz uma academia ter sucesso, que o diferencial hoje é o intangível. Ao mencionar o intangível, Tamsett refere-se à arquitetura, ao círculo de amizades criado durante o exercício e à confiança que o aluno deposita nos professores. Resumindo: o diferencial é a experiência que a academia proporciona.

Ena arquitetura a diversão e a diferenciação entram com a criação de espaços personalizados para cada atividade. As salas multi-uso também se transformam de acordo com a aula que será dada: iluminação, som e até alguns detalhes de decoração mudam a cada modalidade praticada. Dentro de cada academia, o aluno tem o direito de encontrar a atividade de que mais gosta. A variedade de programas e experiências diferentes é importantíssima para manter a motivação. E sabemos que a motivação é o aspecto principal para a mudança interior que leva à vida saudável.

**o conceito de academia está ampliado: englobando tanto as atividades que equilibram o corpo e a mente quanto a malhação tradicional.**

Falando em mudanças, tenho que citar a palestra de Chip Heath, não relacionada diretamente ao fitness. Ele é um escritor e jornalista que escreveu, entre outros, o livro "Switch - How To Change Things When Change Is Hard" (editora Broadway Books). Ele nos diz que mudar não é difícil, mas temos que conseguir alinhar os dois hemisférios do cérebro, porque uma parte de nós quer ir para frente e a outra fica atrapalhando. **e**

Divirtam-se!

A arquiteta Patrícia Totaro fundou e dirige o escritório Patrícia Totaro | Arquitetura de Resultados, especializada em projetos para negócios esportivos, com mais de 80 projetos construídos no segmento Fitness e Wellness em 15 anos de experiência

