



AULA
Sala de ioga:
madeira e cores
neutras para
manter o clima

Para cuidar do CORPO e da MENTE

Embaladas pelo sucesso de práticas como pilates e ioga, as academias de ginástica investem em espaços zen

Suar a camisa já não é mais a regra nas academias. Práticas como pilates, ioga e alongamento estão tão em alta que começam a ganhar salas próprias, em uma demonstração de que a onda zen veio para ficar. A nova unidade da Reebok Sports Club em São Paulo, inaugurada na semana passada, destina um espaço específico para essas aulas. "Reservamos uma área tranquila, longe da agitação", diz José Otávio Marfara, diretor-presidente da Reebok, que iniciará em breve uma reforma para também criar um espaço zen e adaptá-la aos novos tempos.

A tendência vem dos Estados Unidos, onde a onda "body and mind" (corpo e mente) é muito forte. Especializada em academias de ginástica, a arquiteta Patrícia Tofaro toca, atualmente, cinco grandes projetos no País com área

total superior a 1.500 m² – todas terão espaços zen. "A academia não é mais um local só para cuidar do físico, como antigamente, mas de bem-estar geral", diz ela. Nesses ambientes, Patrícia evita cores fortes, dá preferência à iluminação indireta e privilegia materiais naturais, como madeira e palha. Dependendo do desejo do cliente, não utiliza nem espelhos nas salas.

Até alguns anos atrás, a febre nas academias eram as lutas, como boxe, muay thai e boxe tailandês. Mas vem crescendo a convicção de que, além de um corpo sã, é necessária uma mente sã para atingir o equilíbrio e agüentar as pressões e o stress do dia-a-dia. Por isso, a demanda pelo bem-estar é grande. "Hoje, quem não atuar forte nesta área está perdido", diz Saturno de Souza, diretor técnico da rede de academias Bio Ritmo, de São Pau-

lo. Segundo ele, são direcionadas para este segmento entre 60% e 80% das aulas em grupo da rede, que tem 16 unidades na cidade.

Investir no body and mind é também uma forma de atrair um perfil diferente do dos jovens sirados às academias. "O foco são as pessoas com mais de 30 anos, gente que parou de malhar e quer voltar", explica Bruno Lima, coordenador de atividades coletivas e de performance da academia A! Body Tech, do Rio de Janeiro. A A! Body Tech, aliás, faz uma tentativa de unir quem prioriza o corpo com quem privilegia a mente. A academia lançou a bike ioga, uma aula itinerante, fora da grade, destinada aos dois públicos. "É o spinning com foco na respiração, meditação e concentração", resume Bruno. Pode ser o



DANIELA MENDES

embrião de uma nova onda.

GLOSSÁRIO Entrando na onda zen

Ioga

Busca o equilíbrio entre corpo e mente através de um programa que alia exercícios com técnicas de respiração

Body balance

Mistura movimentos adaptados do tai-chi-chuan e ioga com pilates

Pilates

Método que utiliza movimentos associados à respiração com contração do abdômen, desenvolvendo corpos fortes e flexíveis