

Fitness & Nutrição

# Um espaço só DELAS

Academias voltadas apenas para o público feminino atraem mulheres que não se sentem confortáveis nos estabelecimentos mistos

Dhaiany Martins  
começando seus  
exercícios na Flóriz

Fotos: Yasmin Isbert

POR YASMIN ISBERT\*

**P**erder a vontade de frequentar a academia pode acontecer por vários motivos. Para as mulheres, esse desestímulo acontece com muito mais frequência, seja por assédio, seja por olhares desagradáveis para a roupa escolhida na hora de ir treinar. São incontáveis histórias. E de tanto ligar acontecimentos negativos a experiências que envolvem atividade física, o corpo passa a criar resistência, gera ansiedade, estresse e falta de interesse pela malhação.

Para muitas mulheres, frequentar um espaço exclusivo para elas é a solução perfeita. Além de evitarem os incômodos que sentem em uma academia tradicional, contam com a vantagem de receberem um serviço que entende as necessidades do corpo feminino.

Dara Zuffo começou como estagiária da Curves, espaço exclusivo para mulheres, e se apaixonou pela ideia. Virou professora e, em seguida, comprou uma parte da academia, depois outra e segue acreditando no serviço como algo



Dhaiany Martins com a  
instrutora Daniella Vieira

que possa ajudar com efetividade as mulheres que se sentem “perdidas” em academias.

Apesar de ser uma empresa internacional, que está no mercado há 30 anos, as pessoas ainda tinham muito preconceito e taxavam estereótipos pejorativos de que apenas “gordas” e “velhas” frequentavam esse tipo de lugar. Mas hoje as coisas mudaram. Dara conta que a aluna mais nova tem 10 anos e a mais velha 90.

Já na Flóriz, outra academia voltada ao público feminino, mãe e filha compartilham a mesma vontade de cuidar das pessoas por meio da saúde física e mental. Engri Ruiz e Ana Cristina Medeiros têm formação em psicologia, e o que fez a dupla migrar para o mercado fitness foi, justamente, a grande quantidade de depoimentos de pacientes sobre assédio e constrangimento. “A gente percebeu que isso não era uma demanda de poucas pessoas, inclusive nossa. Eu já tive experiências desconfortáveis com homens, e minha mãe também,” expõe Engri Ruiz.

As academias apresentam variedades de exercícios e metodologias diferentes das convencionais, mas demonstram ser igualmente efetivas e proporcionam adaptação à rotina pessoal sem o estresse de perder horários.