

Espaços especializados se tornam a principal alternativa para brasileiros que priorizam o treino individualizado

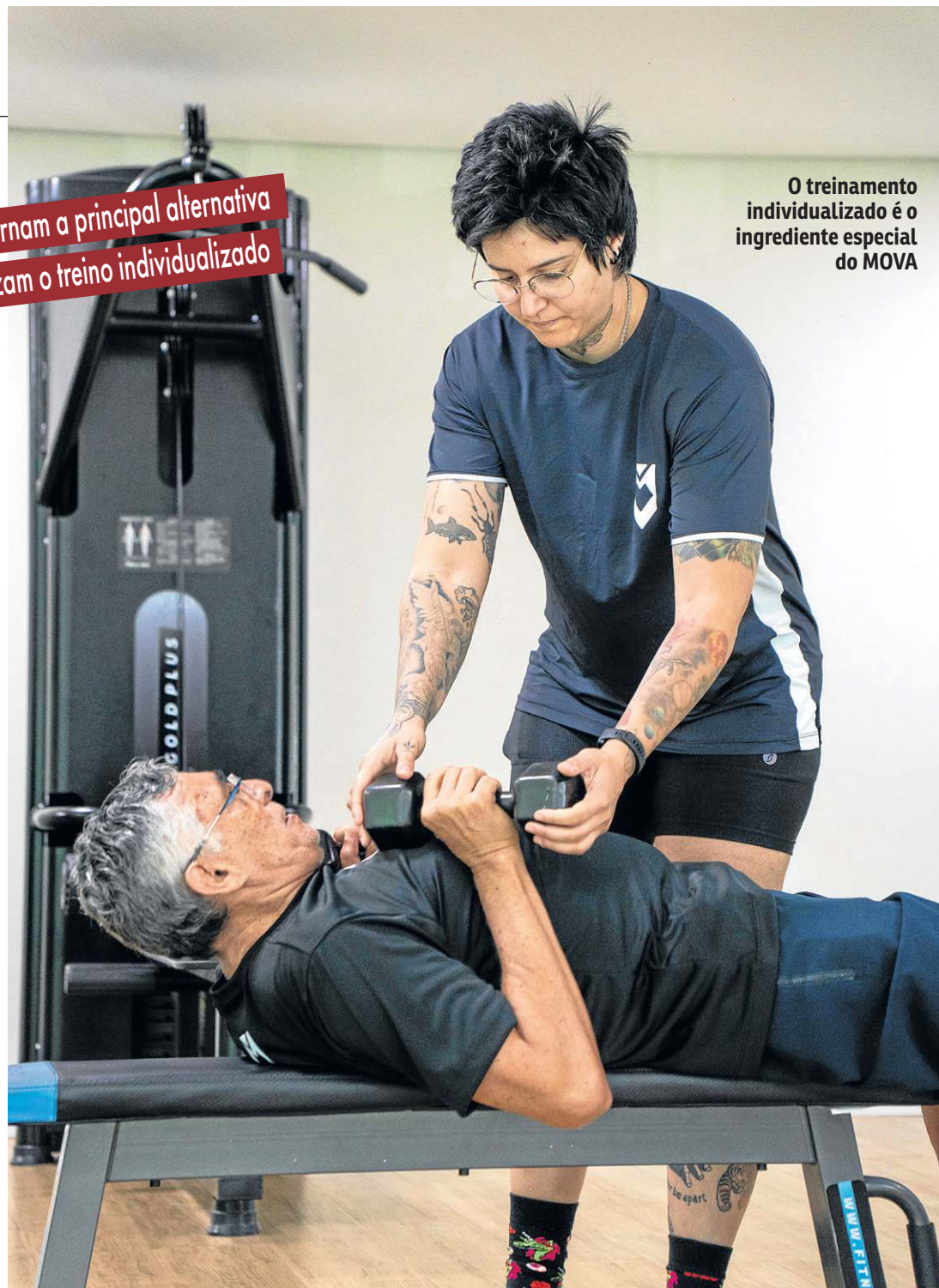
O bem-estar como ritual

POR EDUARDO FERNANDES

Nos últimos anos, especialmente no cenário pós-pandemia, várias alternativas para praticar atividade física nasceram e viraram tendência. Em casa, na rua, qualquer que seja o lugar, o importante é estar com a saúde em dia. Nesse contexto, em direção contrária às tradicionais academias de musculação, os amados, mas ainda pouco conhecidos studios, surgem como parte do novo cardápio para os amantes desse universo.

Para o professor de educação física e personal trainer Emanuel Victor, os studios fitness têm apresentado propostas diferentes dentro de modalidades que já existem, porém inovando em metodologia. “Temos, por exemplo, o hyrox, que é uma modalidade de corrida aliada com funcional. Temos até casos de studios que tentam promover skincare enquanto praticam pilates. O que eu enxergo dessa situação é mais a economia de tempo e o dinamismo proposto entre essas ideias”, detalha o profissional.

Assim, a dinâmica muda e o convite é feito: uma nova forma de se exercitar, sem deixar a saúde de lado. Na concepção de Emanuel, essa adesão ainda ajuda muitas pessoas a saírem do sedentarismo. “O formato da aula, por ser diferente, em um lugar mais conceitual e fechado, agrega muito. Algumas academias estão olhando para o que esses studios estão fazendo e estão lançando a modalidade como aula coletiva.”



O treinamento individualizado é o ingrediente especial do MOVA

Nesse recente contexto do autocuidado, esses locais que fogem do modelo tradicional de academias de grande porte se consolidam em Brasília, focados em personalização e metodologias específicas. A Lofy Studio, por exemplo, surge como refúgio para quem busca longevidade, seja por meio da integração entre corpo e mente, seja por musculação com rigor técnico. Localizado no Lago Sul, o ambiente nasceu de uma necessidade observada por sua fundadora e CEO, Maria Luisa Matos.

Para ela, a Lofy foi idealizada para preencher uma lacuna. “Veio de uma inquietação pessoal: a de não encontrar em Brasília um espaço onde as pessoas pudessem se cuidar com profundidade. Foi criada com a visão de que cuidar do corpo e da mente é para todos, para ser rotina”, explica Maria Luisa.

As atividades presentes no studio são diversificadas, incluindo hot yoga, crioterapia, breathwork e terapia de contraste (Recovery). De acordo com ela, o foco atual é fortalecer a comunidade local antes de alçar voos maiores. “O crescimento, para nós, é mais sobre profundidade e impacto do que quantidade. Nossa energia está concentrada em aprofundar a experiência em Brasília e levar a Lofy para novos formatos, como imersões e, em breve, o digital. O que vivemos é um convite para experiências com mais intenção e cuidado”, ressalta a idealizadora.

Uma ferramenta de saúde

Inaugurado em outubro de 2024, o Studio MOVA aposta em uma tendência que segue firme nas redes sociais: o segmento wellness. Projetado pela personal