

CENTRO DE ESTÉTICA CORPORAL

BEAUTY CENTER BODY

¹VERTUAN, M. S. E.; ²PADOVAN, L. D. G.

RESUMO

O presente trabalho trata da elaboração de uma nova proposta, para indivíduos que buscam a prática de Atividade Física com prazer e qualidade. O intuito é projetar um espaço diferenciado que leve motivação às pessoas, com medidas preventivas a fim de proporcionar um bem estar aliado à estética corporal.

O tema propõe um novo ambiente estético, agradável, moderno e funcional para que possa atender as necessidades de cada indivíduo, levando em consideração as peculiaridades de cada um.

Um Centro de Estética deve ser entendido como um ambiente em que o programa de necessidades vai do treinamento físico a orientações alimentares e psicológicas.

Palavras-chave: *Atividade-física – Centro de Estética.*

ABSTRACT

The present work describes the development of a new proposal, for individuals seeking to practice physical activity with pleasure and quality. The aim is to design a unique space that takes motivated people, with preventive measures in order to provide a welfare combined with esthetics.

The theme suggests a new aesthetic environment, pleasant, modern and functional so you can meet the needs of each individual, taking into account the peculiarities of each.

An Aesthetic Center should be understood as an environment in which the program will need a physical training and psychological dietary guidelines.

Keywords: *Physical Activity – Aesthetic Center.*

INTRODUÇÃO

Como em qualquer atividade, na prática de exercícios, o equilíbrio é fundamental. Se os excessos trazem riscos à saúde, a falta de atividade física também é prejudicial. O sedentarismo pode contribuir para o aparecimento de doenças como a obesidade, considerada um importante problema de saúde pública no mundo, assim como o tabagismo e outras Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).

A reportagem de **Pinheiro (2010)**, apresenta pesquisa feita pela Vigitel Brasil: “16,4% dos brasileiros são sedentários: não fazem atividade física no tempo livre, no deslocamento diário ou em atividades, como a limpeza da casa”.

Com o avanço tecnológico, a contribuição se torna negativa para o setor da saúde, pois visa sempre à comodidade e o conforto, o que impacta sobre as necessidades físicas do indivíduo. Deste modo é necessário conscientizar as pessoas para a importância da atividade física, sendo ela prazerosa (lazer) ou até mesmo para manutenção e promoção da saúde e do bem estar físico e mental.

De acordo com **Bouchard (2000, p.23)**: “60 milhões de pessoas apresentam sobrepeso, o que corresponde a aproximadamente um terço da população”.

Estes dados evidenciam a grande necessidade de planejamentos corretivos e preventivos imediatos.

Devido a este enorme impacto sociológico, torna-se necessário a aplicação de medidas, a fim de proporcionar às pessoas, meios para que elas possam, de maneira agradável, suprir estas necessidades mesmo com a correria do dia-a-dia, que torna cada vez mais difícil o acesso do indivíduo a este espaço de saúde corporal.

O principal objetivo deste estudo é propor um ambiente que busca integrar o bem estar e a saúde do indivíduo, de uma forma atrativa e moderna, atendendo as necessidades e particularidades de cada pessoa.

Este projeto, visa a elaboração de um espaço capaz de levar a qualidade de vida em parceria com a estética, pois embora haja uma grande preocupação com a falta do exercício, também existe a preocupação com a qualidade com que ele vêm sendo aplicado.

Propõe-se a implantação de uma estrutura funcional composta de ambientes que atenderão as mais diversas modalidades e idades.

MATERIAL E MÉTODOS

A prática da atividade física surgiu na antiguidade, das necessidades naturais do ser humano, uma vez que estes precisavam ser habilidosos para a própria

sobrevivência, porém foi na Grécia que a ginástica foi destaque tornando-se fundamental para a busca de corpos esculturais, já que os gregos valorizavam e cultuavam a beleza humana.

Posteriormente via-se a atividade física em valor ao corpo, como imoral, sendo aplicada somente para fins de preparação para a guerra.

A rejeição do culto a beleza também foi registrada na Idade Média, e somente com o Renascimento que se readquiriu os valores culturais estéticos da antiguidade.

Nesse momento, de acordo com **Paoliello (2012)**:

Vários estudiosos da época, entre eles inúmeros pedagogos, contribuíram para a evolução do conhecimento da Educação Física com a publicação de obras relacionadas à pedagogia, à fisiologia e à técnica. A partir daí surgiu um grande movimento de sistematização da Ginástica.

Enquanto outros faziam da ginástica somente um aliado na preparação de combatentes.

Atualmente a atividade física é evidenciada em diversas práticas sendo elas na: educação, no culto a beleza, nos esportes competitivos e para manutenção da saúde.

DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNT)

Junto a modernização, a atividade física também evolui, através de métodos e conceitos que são atualizados constantemente de forma a atender as necessidades da globalização.

Porém, com a evolução crescente da tecnologia, surgiram também as doenças ocupacionais.

Um dos problemas mais comum é o deslocamento, porque se tornou extremamente necessário o uso de meios de transporte para se chegar a um determinado local.

Na reportagem da **Revista Veja (2008)**, cita a situação da cidade de São Paulo,

Em São Paulo, cidade brasileira que mais sofre com o problema, o colapso total do trânsito está previsto para 2012. De acordo com um levantamento feito pelo Ibope no início de 2008, 63% dos paulistanos gastam entre 30 minutos e 3 horas nos deslocamentos para a escola, universidade ou trabalho.

Com estes dados podemos concluir que este é um fator que distancia o homem ainda mais da atividade física, pois com todo o estresse e fadiga causado somente com o deslocamento diário, falta disposição para atividade física simples, tornando o homem cada vez mais sedentário.

Porém o sedentarismo não está presente somente nas grandes metrópoles, pois em cidades menores os problemas que levam a ele são outros.

Devido ao ritmo frenético que o ser humano vem se expondo nas atividades diárias e com as novidades tecnológicas, que dispõe de ferramentas que agilizam as tarefas e confortam, isto levou as pessoas a se esquecerem das necessidades físicas do corpo. Em casa, as facilidades são tantas, que torna-se quase impossível ter gastos energéticos até mesmo numa limpeza.

O sedentarismo e a alimentação excessiva são fatores que levam à alteração da relação entre estatura e peso corporal. Isto ocasiona a obesidade, não só da pessoa adulta, mas também, da criança e do adolescente, fator preocupante, pois de acordo com **Pinheiro (2011)**: “48% dos brasileiros estão acima do peso e, desses, 15% são obesos”.

Além destes, existem outros problemas que levam a Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), que precisam ser tratadas de imediato. Para tal o governo está investindo em Academias de Saúde, “que são espaços públicos destinados à prática de atividades físicas e promoção de hábitos saudáveis” (**PINHEIRO, 2011**).

CENTRO DE ESTÉTICA CORPORAL

É necessário criar um novo conceito para a Atividade Física. Para a maioria das pessoas o exercício físico é visto somente como uma necessidade e não é praticado com prazer.

Campo (2002, p.168) ressalta,

Para a participação eficiente do ser humano na comunidade, é necessário que ele tenha seu patrimônio biológico em perfeito funcionamento. As suas funções orgânicas devem estar normais e deve ter um bom equilíbrio mental. Em suma, uma saúde perfeita.

“De maneira geral pode-se praticar atividade física em qualquer lugar onde haja espaço suficiente e seguro”. **(SABA, 2003, p.68)**.

Criar ambientes em que as pessoas busquem, de maneira agradável, praticar uma atividade aliada ao lazer, disponibilizando inúmeras opções e levando em consideração as particularidades de cada indivíduo. Incluindo orientações sobre saúde e bem estar. Buscando sempre estratégias diferentes para motivar o indivíduo a freqüentar estes ambientes.

O espaço para promoção da atividade física deve ser planejado. A estética tem que ser uma resultante do que se busca numa academia, já que grande parte da clientela hoje das academias, buscam pelo corpo escultural, esquecendo de se importar com o primordial, que é a saúde.

No Brasil, existem clínicas especializadas para todos os gostos e intenções: holísticas, de relaxamento, de massagem, para drenagem linfática ou especializadas em banhos com hidroterapia, ozonioterapia e aromaterapia.

Cada vez mais estes empreendimentos se estabelecem tanto nas grandes metrópoles como nas cidades interioranas, devido às transformações rápidas que ocorrem neste meio, o que vem atraindo milhares de pessoas que se preocupam com a saúde e o bem estar físico e emocional. Estas transformações estão diretamente ligadas às invenções que revolucionaram o estilo de vida das pessoas.

Dornelas (2008, p.5) coloca que,

Geralmente estas invenções, são frutos de inovação, de algo inédito ou de uma nova visão de como utilizar coisas já existentes, mas que ninguém antes ousou olhar de outra maneira. Por trás dessas invenções, existem pessoas ou equipes de pessoas com características especiais que são visionárias, questionam, arriscam, querem algo diferente, fazem acontecer e empreendem.

Sendo assim é necessário inovar, buscar novas práticas, procurar ofertar um atendimento de alto nível, o que realça o interesse do cliente, não esquecendo de prezar sempre pela privacidade do cliente.

Na reportagem de **Gerolla (Revista AU - 2005)** ela cita que:

Qualquer espaço, a princípio, pode ser transformado em spa, "desde que se preze pelo conforto máximo do cliente", alerta a arquiteta de interiores e designer Neza Cesar. A dica fica para o aproveitamento total do espaço, para que haja variedade e qualidade dos serviços. Segundo César, 7 m² é o mínimo para se montar, por exemplo, uma sala de massagem que tenha uma maca e um armário, na qual o massagista pode se movimentar em torno do cliente. Já Érika Gaion, proprietária da Casa Corpo, acredita que em menos de 15 m² o cliente se sente oprimido.

Para **Bee (2000, p.16)** “esses são os mecanismos pelos quais as empresas assumem compromissos públicos para com a qualidade do atendimento que querem oferecer”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com os estudos elaborados, foi possível analisar as causas e fatores que no decorrer do tempo tem levado as pessoas a hábitos inadequados a saúde física e mental.

Devido ao enorme impacto sociológico que o sedentarismo vêm causando a humanidade, – já que se tornou uma preocupação mundial – é necessário a aplicação de medidas preventivas, a fim de proporcionar para as pessoas meios para que elas possam, de maneira agradável e prazerosa, suprir as necessidades físicas e ao mesmo tempo psicológicas para o seu bem estar.

Atualmente, mesmo com os altos índices de obesidade e sedentarismo, podemos observar uma grande preocupação com a estética corporal “visual”, isso devido aos padrões ditados pela mídia que explora excessivamente o belo exterior, esquecendo do interior.

CONCLUSÃO

Pelo exposto, podemos observar que nem sempre a modernidade proporciona total benefício a quem usufrui. A tecnologia é uma aliada do homem quando busca aprimorar técnicas na área da saúde, porém ainda é agravante o quanto este avanço tem colaborado para a decadência humana.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Hábitos Saudáveis**. 2011. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/noticia/3835/162/saude-aplica-recursos-para-prevencao-da-obesidade.html>>. Acesso em: 28/03/2012 às 20:19.

BRASIL. **História da Ginástica**. Disponível em: <<http://www.historiadetudo.com/ginastica.html>>. Acesso em: 30/03/2012 às 20:43.

BRASIL. **Na OPAS, Brasil defende ação contra doenças crônicas**. 2011. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/noticia/2518/162/na-opas-brasil-defende-acao-contra-doencas-cronicas.html>>. Acesso em: 28/03/2012 às 20:39.

BRASIL. **Sedentarismo - falta de exercícios físicos**. 2003. Disponível em: <<http://www.fisiculturismo.com.br/artigo.php?id=159>>. Acesso em: 28/03/2012 às 20:59.

BOUCHARD, PhD, Claude. **Atividade Física e Obesidade**. Tamboré – SP: Manole, 2003.

CAMPO, Marcos Vinhal (et al.). **Atividade Física Passo a Passo: Saúde sem medo e sem preguiça**. Brasília – DF: Manole, 2003.

DORNELAS, José Carlos Assis. **Empreendedorismo: Transformando Idéias em Negócios**. 3 ed. Rio de Janeiro – RJ: Elsevier, 2008.

DRUCKER, Peter. **Empreendedorismo**. Como se tornar um Administrador de sucesso. São Paulo, Digerati Books, p.16, 2007.

FRANCES E ROLAND BEE, TRADUÇÃO EDITE SCIULLI. **Fidelizar o Cliente**. São Paulo – SP: Nobel, 2000.

GEROLLA, Giovanni. **AU Arquitetura e Urbanismo**. Relax na Cidade – Day Spas investem em conforto e clima de relaxamento para cumprir o papel de oásis em meio a correria das metrópoles. São Paulo, Ed 141, p. 43, dez. 2005.

GONÇALVES, Aguinaldo. **Saúde Coletiva e Urgência em Educação Física e Esportes**. Campinas – SP: Papirus Editora, 1997.

MARQUE, Wagner Luiz. **Gerenciamento Financeiro**. Cianorte – PR: 1994.

PAOLIELLO, Elizabeth. **O Universo da Ginástica**. Disponível em: <http://www.ginasticas.com/conteudo/gimnica/gin_ginastica/ginasticas_com_gimnica_o_universo_da_ginastica.pdf>. Acesso em: 28/05/2012 às 1:23.

PINHEIRO, Débora. **Ministério libera R\$ 8,4 mi para Academias da Saúde**. 2011. Disponível em: <[http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/noticia/3745/162/ministerio-libera-r\\$-84-mi-%3Cbr%3E-para-academias-da-saude.html](http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/noticia/3745/162/ministerio-libera-r$-84-mi-%3Cbr%3E-para-academias-da-saude.html)>. Acesso em: 28/03/2012 às 20:23.

SABA, Fábio. **Mexa-se: Atividade Física, Saúde e Bem Estar**. São Paulo – SP: Editora Gráfica, 2003.

SOUSA, Antonio de. **Gerência Financeira para Micro e Pequenas Empresas: um manual simplificado**. 3 ed. Rio de Janeiro – RJ. Elsevier: SEBRAE, 2007.