

**UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM DESIGN DE MODA**

JAQUELINE LOVATO DO NASCIMENTO

**O VESTUÁRIO *FITNESS* PARA MULHERES COM SOBREPESO
COMO MOTIVADOR À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

APUCARANA

2014

JAQUELINE LOVATO DO NASCIMENTO

**O VESTUÁRIO *FITNESS* PARA MULHERES COM SOBREPESO
COMO MOTIVADOR À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial à
obtenção do título de Tecnólogo em
Design de Moda, da Universidade
Tecnológica Federal do Paraná.

Orientadora: Prof^a. Tamissa J. B. Berton

APUCARANA

2014



Ministério da Educação
Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Câmpus Apucarana
CODEM – Coordenação do Curso Superior de Tecnologia em
Design de Moda



TERMO DE APROVAÇÃO
Título do Trabalho de Conclusão de Curso Nº 72

**O vestuário fitness para mulheres com sobrepeso como motivador à prática de
exercícios físicos**

por

JAQUELINE LOVATO DO NASCIMENTO

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi apresentado aos três dias do mês de fevereiro do ano de dois mil e quatorze, às vinte e uma horas, como requisito parcial para a obtenção do título de Tecnólogo em Design de Moda, Linha de pesquisa Processo de Desenvolvimento do Produto, do Curso Superior em Tecnologia em Design de Moda da UTFPR – Universidade Tecnológica Federal do Paraná. A candidata foi arguida pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho aprovado.

PROFESSOR(A) TAMISSA JULIANA BARRETO BERTON – ORIENTADOR(A)

PROFESSOR(A) – DEBORA MIZUBUTI BRITO –EXAMINADOR(A)

PROFESSOR(A) GISELY ANDRESSA PIRES – EXAMINADOR(A)

“A Folha de Aprovação assinada encontra-se na Coordenação do Curso”.

AGRADECIMENTOS

Diante de mais esta conquista, percebo que talvez estas páginas não sejam o suficiente para agradecer toda a alegria que sinto agora. Depois de muito esforço, muito cansaço e muita dedicação, estou prestes a alcançar mais uma realização.

Desde já, peço desculpas às pessoas que não serão citadas nestas páginas, porém saibam que tenho um carinho especial por cada pessoa que esteve comigo e que dê alguma forma contribuiu para a conclusão deste trabalho e deste curso.

Em primeiro lugar gostaria de agradecer a Deus o meu maior porto seguro, que nunca me abandona e que está me proporcionando mais uma vitória. Obrigada!

Aos meus pais Adélia e Francisco responsáveis pelo meu sucesso e por cada degrau avançado durante toda a minha vida. Por nunca me deixarem desistir diante do primeiro obstáculo, e nas horas mais difíceis manterem firmemente a vontade de escolarizar os filhos e vê-los realizados. Obrigada pelo amor!

Além disso, em especial a minha mãe querida, que merece esse novo diploma tanto quanto eu, por se dedicar tanto a mim e me ajudar em tudo o que fosse necessário, pelas noites sem dormir, por compartilhar até da mesma ansiedade diante de trabalhos. Muito obrigada mãe, você é maravilhosa!

Aos meus irmãos Anderson e Emerson pelo apoio em todos os momentos, pelo amor e pela ajuda de sempre em tudo o que eu precisei. Muito obrigada!

A minha avó Vitória, por todo amor e incentivo e por todas as orações em meu favor. Obrigada!

Aos meus verdadeiros amigos, por toda a torcida, apoio e incentivo. Obrigada vocês são demais!

Ao meu amigo Nelson, pela sua amizade especial, por ter me dado o privilégio de ter te conhecido neste curso, e por estar sempre ao meu lado, por me apoiar, me dar força e me ajudar mesmo estando muito longe. Muito obrigada!

À minha amiga Élen, pelo fortalecimento da nossa amizade durante este curso, por ser mais que uma amiga e sim como uma irmã, e por estar sempre me dando força em tudo, mesmo de longe. Muito obrigada!

A todos os colegas de turma, a todos os amigos que eu fiz e a todos que passaram pela minha vida durante estes três anos de UTFPR, pelas conversas úteis e inúteis, por todas as risadas, por todas as discussões boas ou ruins que com certeza

puderam acrescentar algo em minha vida, e pela saudade que irão deixar. Obrigada foi muito bom conviver com vocês!

A todos os meus professores pelos conhecimentos compartilhados durante todo este curso. Vocês são ótimos (as). Obrigada!

À professora Tamissa minha orientadora, que foi mais que uma professora, foi uma amiga, por ser tão querida, por todo apoio, por acreditar em mim sempre, por toda a contribuição com seus conhecimentos e experiência em todas as etapas deste trabalho. Muito obrigada!

Aos professores que compõe a banca de avaliação do meu TCC, por todos os conhecimentos compartilhados, todas as críticas, sugestões e elogios. Obrigada!

A todas as meninas que desfilarão para o meu trabalho, e que já desfilaram durante o curso. Vocês foram muito importantes. Obrigada!

A todos que me ajudaram e participaram das fotos, make, cabelo, etc.. Obrigada!

A todas as pessoas que participaram da pesquisa deste trabalho. Obrigada!

Àquelas pessoas que não citei, mas que também contribuíram comigo. Muito obrigada!

Aos que não impediram a finalização deste estudo.

A todos que direta ou indiretamente com boa intenção, acreditaram em mim e colaboraram para a realização e finalização deste trabalho e deste curso.

Muito Obrigada!!!

RESUMO

NASCIMENTO, Jaqueline Lovato do. **O vestuário *fitness* para mulheres com sobrepeso como motivador à prática de exercícios físicos.** 2014. 144f. Trabalho de Conclusão de Curso Tecnologia em Design de Moda - Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Apucarana, 2014.

Esta pesquisa tomou como base a seguinte problemática: tratando-se da estética e do conforto, “como o vestuário *fitness* pode influenciar e motivar a permanência e o desempenho de mulheres com sobrepeso na prática de exercícios físicos”? Para tanto, o objetivo deste estudo foi desenvolver peças do vestuário *fitness*, esteticamente agradáveis e com tendências de moda que se adequem ao biótipo das mulheres com sobrepeso, com a mesma beleza das peças planejadas e confeccionadas para pessoas que vestem tamanhos “padrões”, visando à motivação para a prática de atividades físicas. Além disso, objetivou-se também pesquisar o público feminino com sobrepeso; analisar os fatores físicos e psicológicos do público em questão; atender as principais necessidades ergonômicas do público através da modelagem e matéria-prima; e contribuir através do produto de moda para o aumento da autoestima, da segurança e do conforto do público com sobrepeso. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica contemplando os principais parâmetros dentro desta problemática, como os aspectos físicos e psicológicos por de trás do indivíduo com sobrepeso e da prática de exercícios físicos, assim como as exigências necessárias em vestuário *fitness* de qualidade. O estudo foi de natureza qualitativa, do tipo exploratório-descritivo. Como técnica de pesquisa foi utilizado o método de observação direta extensiva, por meio de um questionário aplicado às mulheres com sobrepeso. Após a aplicação dos questionários, os resultados foram analisados, comparados e apresentados em gráficos e texto discursivo. A pesquisa constatou a deficiência existente no segmento *fitness* de moda *plus size*, e que uma agradável estética no vestuário é de extrema importância para o aumento da autoestima e motivação destas mulheres. Este trabalho tem também como intuito, incentivar o desenvolvimento de mais estudos e pesquisas para o público com sobrepeso, no segmento de moda *fitness*.

Palavras-chave: Sobrepeso corporal. Exercício físico. Vestuário *fitness*. Motivação.

ABSTRACT

NASCIMENTO, Jaqueline Lovato do. **The fitness apparel for overweight women as a motivator to physical exercise.** 2014. 144s. Conclusion Work of the Technology Fashion Design Course - Federal Technology University - Apucarana. 2014.

This research takes as base the following problematic: by taking aesthetics and comfort aspects "how fitness clothing can influence and motivate the permanence and performance of overweight women in physical exercise practice"? For this, the objective of this study was develop fitness clothing, aesthetically pleasing and with fashion tendencies that adapt to the biotype of the overweight women, with the same beauty of the pieces designed and made for people who wear "standard" sizes, aiming the motivation for the practice of physics activities. Furthermore, the objective is also research the overweight female audience; analyze the physical and psychological factors of the public in focus; attend to the ergonomic needs of the key public through modeling and raw materials, and contribute through fashion product for increased self-esteem, security and comfort of the public overweight. A literature search was performed covering the main parameters in this problem, as the physical and psychological aspects behind of the individual overweight and the practice of physical exercise, as well as the necessary requirements for quality fitness clothing. The study was qualitative, exploratory-descriptive. As a research technique was used the method of extensive direct observation, by means of a questionnaire administered to overweight women. The results of the questionnaires were analyzed, compared and presented in graphs and discursive text. The survey found a deficiency in the fashion segment fitness plus size. And a clothing with a pleasing aesthetic is of extreme importance for increasing self-esteem and motivation of these women. This work also has the intention to encourage the development of more studies and research for the overweight public in fitness fashion segment.

Key-Words: Overweight bodily. Physical exercise. Fitness apparel. Motivation.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
1.1 DEFINIÇÃO DO PROBLEMA.....	11
1.2 OBJETIVO GERAL	11
1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
1.4 JUSTIFICATIVA	12
2 SOBREPESO CORPORAL	14
3 PADRÃO DE BELEZA	16
4 IMAGEM CORPORAL E AUTOESTIMA	19
5 MOTIVAÇÃO PROPORCIONADA PELO VESTUÁRIO	24
6 EXERCÍCIOS FÍSICOS E ACADEMIAS	28
7 VESTUÁRIO <i>FITNESS</i>	34
8 CORPO E ANTROPOMETRIA	37
9 ERGONOMIA	42
10 MODELAGEM	46
10.1 MODELAGEM PARA MULHERES COM SOBREPESO.....	49
11 METODOLOGIA	51
11.1 COLETA DOS DADOS.....	52
12 RESULTADOS	53
13 DIRECIONAMENTO MERCADOLÓGICO	64
13.1 EMPRESA.....	64
13.1.1 Dados cadastrais.....	64
13.1.2 Marca	64
13.1.3 Conceito de marca	64
13.1.4 Segmento	65
13.1.5 Distribuição.....	65
13.1.6 Concorrentes.....	65
13.1.7 Pontos de venda	65
13.1.8 Promoção	65
13.1.9 Preços praticados.....	66
13.2 PÚBLICO-ALVO	66
13.2.1 Perfil do consumidor.....	66
13.3 PESQUISA DE TENDÊNCIAS	67
13.3.1 Socioculturais (macrotendências)	67
13.3.2 Estéticas (microtendências)	68
13.4 DESENVOLVIMENTO DO PROJETO	69
13.4.1 Delimitação Projetual.....	69
13.4.2 Especificações do Projeto	71
13.4.3 Conceito da coleção.....	71

13.4.4 Nome da coleção	72
13.4.5 Referência da coleção.....	72
13.4.6 Cores.....	72
13.4.7 Materiais.....	73
13.4.8 Estruturas (shapes)	73
13.4.9 Dimensionamento e mix de coleção.....	74
13.4.10 Briefing da coleção.....	75
13.4.11 Cartela de Cores:	75
13.4.12 Cartela de Materiais	76
13.4.13 Geração de alternativas	77
13.4.14 Análise e seleção justificada das alternativas:	84
14 CONSIDERAÇÕES FINAIS	98
REFERÊNCIAS.....	100
APÊNDICE A - Questionário da pesquisa	106
APÊNDICE B - Fotos das seis composições confeccionadas	110
APÊNDICE C - Catálogo.....	117
APÊNDICE D - Site	138

1 INTRODUÇÃO

“Mais da metade dos brasileiros adultos tem excesso de peso”, informa Felizardo (2013) em reportagem divulgada no site Folha Web (<<http://www.folhawe.com.br/>>). Esta frase divulgada constantemente nos meios de comunicação mostra uma realidade preocupante. No entanto os números do sobrepeso aumentam a cada dia.

Possíveis explicações para esse aumento de peso da população talvez esteja no aumento do poder de compra, da sociedade em desenvolvimento. Os investimentos extras são na maioria em alimentação e lazer. Porém, os alimentos industrializados e calóricos são os preferidos, e o lazer é cada vez mais eletrônico e sem movimentação corporal.

Essa mudança de comportamento talvez seja um dos motivos do excesso de peso da população. A má alimentação aliada ao sedentarismo é convertida em gordura acumulada e, ao lado desta gordura em excesso, podem surgir diversos problemas orgânicos.

Acomodadas em um estilo de vida sedentário, a mudança de hábitos torna-se cada vez mais difícil para muitas pessoas. Apenas a exposição em peças midiáticas dos benefícios de uma vida fisicamente ativa não consegue resolver o problema. É importante a realização de campanhas e métodos de incentivo aos exercícios físicos, assim como a divulgação de todos os problemas decorrentes da inatividade física.

O excesso de peso em mulheres pode desencadear mais problemas de ordem psicológica, pela importância que estas dão à estética, e pelo padrão de beleza e forma física imposto ao público feminino.

Desta forma, o incentivo para mudar esta condição corpórea e aderir aos exercícios físicos regularmente, deve vir de meios considerados relevantes na vida de uma mulher. Além da melhora da saúde e do bem estar, as questões estéticas, devem ser propagadas, pois a imagem que um indivíduo tem de si mesmo, provavelmente é um dos principais parâmetros que encorajam ou desencorajam o sujeito a aderir a um estilo de vida fisicamente ativo, em academias, clubes, parques, etc., pela exposição diante de outras pessoas.

A indústria da moda, embora pouco estudada dentro deste contexto, pode ter um papel essencial de incentivo e motivação para a prática de exercícios físicos,

à medida que ofereça um vestuário esteticamente agradável, confortável, em sintonia com a moda da época, proporcionando a seu usuário prazer e desejo de vestir, em qualquer lugar, colaborando para que a pessoa não se sinta constrangida, e excluída socialmente, independente do seu biótipo.

1.1 DEFINIÇÃO DO PROBLEMA

Com o alto número de pessoas com sobrepeso, torna-se essencial a pesquisa e o investimento em produtos que atendam este tipo de consumidor. O público que está acima do peso tem necessidades específicas no seu vestuário, pois além do comportar o seu biótipo também é importante que ofereça uma bela estética.

Tendo em vista que pessoas com sobrepeso não são necessariamente pessoas que não se preocupam com a saúde, e que em muitos casos tem inclusive o desejo de perder peso, e para tanto buscam diversos tipos de atividade física, porém, em muitos casos e por motivos variados não permanecem por muito tempo com esta prática.

O problema deste trabalho está em, tratando-se da estética e do conforto, “como o vestuário *fitness* pode influenciar e motivar a permanência e o desempenho de mulheres com sobrepeso para a prática de exercícios físicos”?

1.2 OBJETIVO GERAL

Desenvolver peças do vestuário *fitness*, esteticamente agradáveis e com tendências de moda que se adequem ao biótipo das mulheres com sobrepeso, com a mesma beleza das peças planejadas e confeccionadas para pessoas que vestem tamanhos “padrões”, visando à motivação para a prática de atividades físicas.

1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Pesquisar sobre o público feminino com sobrepeso.
- Analisar os fatores físicos e psicológicos responsáveis pela motivação para a prática de exercícios físicos no público em questão.
- Atender as principais necessidades ergonômicas do público através da modelagem e matéria-prima.
- Contribuir através do produto de moda para o aumento da autoestima, da segurança, do conforto e da mobilidade das mulheres com sobrepeso.

1.4 JUSTIFICATIVA

De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do IBGE dos últimos anos, cerca de metade da população adulta brasileira (com mais de 20 anos) apresenta sobrepeso, sendo deste percentual aproximadamente um terço já incluso em algum grau de obesidade. O fato mais preocupante é que esta situação tende a se agravar dado os maus hábitos urbanos, como o sedentarismo e os altos níveis de estresse.

Tendo em vista os alarmantes dados estatísticos torna-se de grande valia que estas pessoas busquem a perda de peso saudável, pois o excesso de gordura corporal pode trazer inúmeros males à saúde física e emocional de um indivíduo. Entre os métodos mais eficazes para o emagrecimento, podemos salientar a reeducação alimentar aliada à prática de atividades físicas, diminuindo o total de calorias ingeridas e aumentando o gasto calórico, resultando em um balanço energético negativo, que é cientificamente comprovado a melhor e mais saudável maneira de diminuir o peso corporal.

No entanto a prática de atividades físicas para alguns indivíduos é composta por obstáculos físicos e psíquicos. Muitas mulheres deixam de realizar uma atividade física fora de casa por vergonha do próprio corpo, pois consideram-se distantes de atingirem os padrões de beleza vigentes na sociedade, largamente

propagados pela mídia. Sendo assim, o simples ato de fazer uma caminhada ao ar livre, andar de bicicleta, ir a uma academia ou frequentar aulas de dança, por exemplo, tornam-se tarefas humilhantes para essas mulheres.

Nesse sentido, quando algumas destas mulheres começam, finalmente, a se movimentar, o motivo evocado consiste na perda de peso e na beleza corporal para o aumento da autoestima. Porém, esta medida por vezes acaba sendo passageira, sem tempo suficiente para que se crie o hábito de se exercitar regularmente. Motivos desta rápida desistência são principalmente de ordem psíquica, pois ao se depararem com corpos atléticos e esculturais valorizados através das roupas e ainda com informações estéticas, sentem-se inferiores e envergonhadas, pois além do excesso de peso, dificilmente encontram roupas que contribuam para que se sintam bem e bonitas.

Em pesquisa realizada por Medeiros; Cardoso (2010, p.6), profissionais da saúde apontam...

... que a moda pode interferir positivamente nos casos de sobrepeso e obesidade, quando propõe roupas em tamanhos maiores, com características modernas e em sincronia à moda, pois é necessário que, inicialmente, as mulheres tenham consciência e aceitação do seu corpo para depois modificá-lo. Argumentam que mulheres com sobrepeso ou obesas precisam se sentir confortáveis e apresentáveis para realizar atividade física e interagir socialmente, como qualquer pessoa, e que o bem-estar e elevada autoestima estão entre os pilares para qualquer mudança comportamental".

Embora o sobrepeso possa levar à muitas doenças, existe também pessoas perfeitamente saudáveis, que praticam atividade física regular e apresentam sobrepeso por uma tendência genética e, neste caso também são consumidoras de moda *fitness*, possuindo as mesmas necessidades com relação o seu vestuário.

Dentro deste cenário, é imprescindível a realização de estudos desta natureza para que as estatísticas possam mostrar o contrário num futuro próximo.

2 SOBREPESO CORPORAL

É fato que o excesso de peso corpóreo proveniente da alimentação desregrada e do sedentarismo pode trazer inúmeros males à saúde do indivíduo. Dentre eles podemos destacar os mais referidos como a diabetes, a hipertensão e a doença coronária, além de diversos tipos de câncer. Gonçalves (2004) explica que o excesso de peso é interpretado pelo organismo como originador de uma sobrecarga neste, que desta forma necessita de uma força extra para continuar funcionando de maneira equilibrada. No entanto, segundo estudos presente em matéria divulgada pelo site Terra, a obesidade e o excesso de peso nem sempre estão associados a problemas de saúde, e ainda que se estas pessoas não apresentam nenhum problema de ordem física ou psicológica associado ao peso, elas não precisam necessariamente perder peso, a não ser que desejem por questões estéticas.

Os principais problemas destes indivíduos normalmente são de ordem psicológica, pelo preconceito, que pode ser tão ou mais prejudicial do que outros problemas físicos. “Pessoas gordas são vistas como relaxadas, feias, sujas e culpadas de sua condição, causando-lhes muito sofrimento”, destaca Gonçalves (2004, p.607). O referido autor salienta ainda que outros atributos da personalidade do indivíduo são esquecidos, devido a uma característica do seu corpo, que é o excesso de gordura corporal, como se a sua identidade estivesse reduzida a isso. Esta condição também é vista como falta de controle e fraqueza individual, e desconsideram-se os aspectos genéticos que em muitos casos estão associados ao peso.

Reforçando essa ideia, Novaes; Vilhena (apud GRANEMANN, 2010) afirma que o fato de a mídia impor um padrão ideal não é o que determina a busca pelo corpo modelo, pois isso sempre existiu, mas sim o fato de se expor e exaltar que ser “perfeito” é algo que depende apenas daquele indivíduo, ressaltando que a culpa por estar então com excesso de gordura corporal e longe do modelo de beleza, é individual.

A aceitação do seu próprio corpo faz com que as pessoas se sintam satisfeitas. Independente do padrão imposto, o corpo da mulher brasileira é eclético, algumas com muitas curvas e “gordurinhas”, e outras com formas mais alongadas e

finas, seja qual for o biótipo, é o respeito, e a autoestima que determinam o estado de saúde e bem estar desta mulher.

Granemann (2010) expõe que manter uma autoimagem positiva em relação ao corpo é possível inclusive em casos de obesidade, caso haja uma aceitação do próprio corpo e estereótipo. “A moda pode contribuir nesse sentido ao criar roupas que promovam bem estar e prazer a quem veste. É possível estar à vontade em relação ao próprio corpo mesmo estando acima do peso e fora do padrão imposto por nossa sociedade” (GRANEMANN, 2010, p.28).

“A roupa desempenha um papel importante na mudança desses mapas, complementando os sentimentos de autoestima e admiração e direcionando a sexualidade para a busca de afeto e atenção.” (COBRA apud GRANEMANN, 2010, p.28)

Dentro deste contexto, busca-se estudar as mulheres com excesso de peso, além daquelas que não se encaixam no padrão de beleza estabelecido pela sociedade contemporânea, por possuir algumas formas avantajadas, e por isso também utilizarem roupas de tamanhos grandes.

3 PADRÃO DE BELEZA

Historicamente percebe-se o quanto o padrão de beleza corporal já foi modificado. Em cada época a beleza se define em um aspecto. Na Grécia antiga, por exemplo, o padrão de beleza era o corpo forte e guerreiro, e as práticas físicas eram valorizadas. Já na época da Renascença, por volta do século XV e XVI, Garrini (2007, p.02) explica que “o corpo feminino era farto, com seios grandes, ancas largas” que davam o entendimento de fertilidade. “Os corpos gordos tinham sua beleza admirada e retratada, na época, em quadros e em ilustrações”.

Na Idade Moderna, a razão é valorizada e o corpo passa a ter uma conotação técnico-funcional (corpo e mente). Na década de 1910 os corpos femininos, eram miúdos e roliços, a pele era alva e os olhos profundos, as mulheres tinham o aspecto de bonecas de louça. Já mais adiante em 1920 a mulher passou a ser atrevida, a masculinidade estava em voga, e as mulheres passaram a buscar um perfil mais andrógono. Os cabelos foram cortados, e estas apresentavam uma silhueta reta, sem curvas que eram escondidas com vários artifícios do vestuário.

Nas décadas seguintes de 1930 e 1940 a mulher voltou a ser valorizada pelas curvas e sedução. Musas do cinema passam a ser símbolos de beleza feminina. Na década de 1950, a cintura fina era moda, e Marilyn Monroe tinha o corpo símbolo de sensualidade e desejo na época. Já em 1960 o padrão era ser jovem e magra, como a modelo Lesley Hornby, conhecida como Twiggy, que representava este padrão na moda. Jaqueline Kennedy que também apresentava um corpo magro e sem exageros, simbolizava a elegância e o poder na época. Assim como na Europa, no Brasil o corpo magro e reto ocupa o lugar do corpo “violão”. E esse padrão continua na década de 1970, onde a moda era ditada pelos corpos magérrimos (GARRINI, 2007).

Mudanças acontecem na década de 1980, e o *fitness* é a tendência. A mulher torna-se vigorosa, os cabelos são longos e arrumados. O objetivo quanto ao corpo agora é redefinição muscular, na tentativa de se igualar aos homens. Mas ainda a sensualidade feminina está presente, e acontece por meio dos tratamentos estéticos, das cirurgias estéticas e das dietas milagrosas.

No entanto, com início da década de 1990, a magreza volta a ser o corpo ideal, porém desta vez de uma maneira bem mais radical. As supermodelos desfilam

corpos praticamente impossíveis de serem alcançados por mulheres comuns, e esta tendência desencadeia muitos casos da doença anorexia, causada pela busca absurda da magreza estabelecida às mulheres, destaca Garrini (2007).

A partir do início do século XXI, a ênfase dada ao corpo aumentou consideravelmente, e ainda continua em constante crescimento. Há umas décadas atrás, a exibição do corpo em público era motivo de constrangimento, ao contrário disso, hoje, o que se vê é uma total veneração ao corpo “perfeito”, e uma perseguição permanente à “boa forma”. Ostentar essa “perfeição” hoje é motivo de orgulho para muitos, e de frustração para os que não a atingem. Esta exibição desmedida de corpos moldados atualmente representa para várias pessoas uma decadência da moral, e da decência, que não se via, teoricamente, no século passado. Contudo, para tantos outros, os corpos à vista refletem nada mais do que uma “libertação física e sexual”, uma nova moralidade, em concordância a um arquétipo estético, costumeiramente conhecido como “boa forma”.

É possível perceber ao longo da história, conforme coloca Garrini (2007) que o corpo volumoso e as curvas já foram também desejo de algumas épocas, e a magreza por sua vez dava uma sensação de doença, ou de menor valor social. Todavia, em outros períodos o corpo gordo sofreu por este excesso de gordura, e fora excluído na sociedade. A pessoa com excesso de peso, de antigamente e de atualmente, é tratada com repúdio, e vista como desleixada, e até mesmo sem higiene por alguns. Nestes casos, muitos pensam que pessoas gordas devem “compensar” seu excesso de peso, sendo amáveis, simpáticas, engraçadas, fiéis e amigas, para serem aceitas por perto.

Embora exista pelo mundo, algumas sociedades que apreciem os corpos gordos, no Brasil, a silhueta feminina desejada e estimulada é da mulher magra e esbelta ou da mulher “sarada”, com curvas bem definidas, músculos aparentes sem exagero e com o mínimo de gordura. A mídia prega a ilusão de que este estereótipo é símbolo do corpo saudável, do bem estar e da felicidade, no entanto, não que estes sentimentos e estado de espírito não possam estar associados à este modelo, porém em muitos casos o verdadeiro intuito deste apelo as formas perfeitas, é meramente estético e exibicionista, pois muitas pessoas ainda mantêm uma aversão e preconceitos ao excesso de gordura corpórea.

“Aspectos de beleza, juventude, erotismo e sexualidade são critérios julgados a favor da engrenagem que move a circulação midiática do corpo”, explica

Garcia (apud GARRINI, 2007, p.6). O que é veiculado pelas peças midiáticas é a aparência leve, desprendida, em movimento, flexível e é estimulada principalmente pela indústria da moda. Este estereotipo representativo de um ideal é inexistente considerando a natureza do ser humano, é um corpo irreal, formatado graficamente em softwares específicos. Esse modelo criado pode ter o símbolo que for conveniente à relação comercial ao qual será inserida. E ainda supera todas as melhores características físicas de cada biótipo da mulher, trazendo para esta o sentimento de incapacidade em atingir a perfeição.

Com base nesta pressão social que faz pessoas idolatram o corpo ideal, buscando-o a qualquer custo, pela baixa autoestima e negativa autoimagem corporal adquirida, é possível identificar o problema em que se encontram as mulheres que estão fora desse padrão. Pessoas normais que se distanciam do perfeito, com formas volumosas, com gorduras em excesso, com estrias, celulites, flacidez, tudo o que faz parte do ser humano, distante da mulher manipulada pelo computador, porém que têm os mesmos direitos a um vestuário bonito e adequado de acordo com as tendências de moda da época. Além disso, que também têm direito à saúde, ao exercício físico, e a uma vida social normal, como qualquer outra mulher que se aproxime do padrão estético imposto pela sociedade contemporânea.

4 IMAGEM CORPORAL E AUTOESTIMA

De acordo com Moraes (2006, p.15)...

... a imagem corporal é um complexo fenômeno que envolve aspectos cognitivos, afetivos, sócio culturais e motores. Esta intrinsecamente associada com o conceito de si próprio e é influenciável pelas interações entre o ser e o meio onde esta inserido. O seu processo de construção e desenvolvimento esta associado, nas diversas fases da existência humana, às concepções da cultura e da sociedade.

Bankoff; Barros; Schimidt (2005) explica que quando tratamos de imagem corporal é fundamental ter em mente que há uma eterna relação de experiências ao longo da vida. A idealização que uma pessoa faz do corpo ideal, por exemplo, é individual, não existe imagem corporal coletiva, porém esta imagem é estruturada em contato com os outros.

Segundo Schilder (apud BANKOFF; BARROS; SCHIMIDT, 2005, p.01) “há uma intrínseca conexão entre as imagens corporais das pessoas, sendo um processo dinâmico e constante”. Ainda salientam que a criação da imagem corporal de cada um “é um processo que se deve à incorporação de diversas partes das imagens dos outros que mais nos chama a atenção e à doação de nossas próprias imagens a eles”.

O aspecto emocional é fundamental neste processo, pois quando nos relacionamos com pessoas que possuímos maior afinidade, a interação experimentada é mais profunda, assumindo uma interpretação emotiva em relação às várias partes do corpo.

A imagem corporal é flexível e dinâmica, jamais estática. Os sentidos são essenciais na comunicação corporal. Quando percebemos uma imagem agradável no outro, logo associamos àquela imagem ao nosso corpo e então criamos uma imagem corporal daquele momento. Porém ao termos outras impressões sensoriais de outros corpos esta imagem pode se transformar, e assim sucessivamente a cada nova experiência, nova interação, sensação, e envolvimento com pessoas diversas sejam do nosso convívio social ou não. (BANKOFF; BARROS; SCHIMIDT, 2005).

Desta maneira, a todo o momento somos expostos a situações diferentes, e busca-se sempre o maior aproveitamento daquilo de bom que é oferecido. Ter uma boa convivência social pode influenciar na imagem corporal de forma positiva e satisfatória. Quando existe a intenção de demonstrar aos outros a verdadeira essência, este ato concede a ideia do desejo de mostrar o que há de melhor em nós. Ou seja, conforme Freud chamou de exibicionismo, que seria a tendência a se mostrar.

“Surge uma relação de olhar e ser olhado, agradar e ser agradado. Consciente ou inconsciente, a imagem que temos de nós mesmos muda, dependendo da aceitação e julgamento que os outros fazem de nossa imagem. Há uma constante inter-relação na qual não se sabe ao certo onde começa e onde termina” (BARROS, 2001, apud BANKOFF; BARROS; SCHIMIDT, 2005, p.01).

Morais (2006, p. 15) salienta ainda que vários autores falam sobre a importância das normas de referência ou seja, “modelos de estética corporal, padrões de beleza e de comportamento, habilidades corporais e moda, na construção da imagem corporal”. Normas estas, constantemente expostas pela mídia e que sofrem variações conforme diferentes cenários socioculturais.

De acordo com Bankoff; Barros; Schimidt (2005) o padrão de beleza atualmente é um corpo magro, esbelto e “perfeito”. No entanto, a consciência de um determinado estado ou tipo de corpo também pode ter uma auto aceitação, para que a pessoa possa viver melhor, sem a preocupação de estar sempre fora do padrão. O fato de estar acima do peso, por exemplo, não quer dizer que a pessoa esteja longe da perfeição, apenas depende da aceitação da própria imagem. Se alguém se sente bem, feliz e confortável mesmo acima do “padrão” de peso corpóreo, é apenas isto que importa.

A avaliação da própria imagem é um ponto importante. Quando se evidencia algo de belo no outro, pode-se ao mesmo tempo estar eliminando algo também bonito em si mesmo. Esta sentença pode ser destruidora, no momento em que fomenta a depreciação da própria imagem. Ofender o próprio corpo tem a ver com o crédito que é dado aos padrões sociais de beleza.

O culto excessivo ao padrão de corpo bonito acarreta formação de inúmeras imagens físicas relativas à beleza, como procedentes de aspirações cotidianas. O

descontentamento com a imagem de si próprio se faz presente inclusive nas atitudes, como na maneira de falar e se expressar, também na forma de andar, de se vestir e até mesmo de comer salienta Bankoff; Barros; Schimidt (2005).

O mesmo autor explica ainda que a beleza se associa de modo direto com o que é ideal. O entendimento do significado da beleza se dá pela sua experimentação. Olivier (apud BANKOFF; BARROS; SCHIMIDT, 2005, p.01) diz que a beleza “é um daqueles mistérios que se esconde nas coisas e que se revelam ao nosso olhar’. Essas coisas podem ser nossos estados emocionais, a personalidade de cada um, a roupa que estamos usando, o corpo esbelto que ‘possuímos”.

Com base no exposto pode-se dizer que se para a imagem corporal o que é realmente relevante são as normas socioculturais em que se originam os padrões estéticos e de comportamento assim como a atração física, por outro lado na autoestima o que é importante é o senso de responsabilidade, assim como se manifesta a comodidade destes indivíduos às normas vigentes. É possível afirmar que pessoas com a autoestima elevada conseguem aprimorar a sua responsabilidade e cooperar para o bem estar social, em contrapartida sujeitos com baixa autoestima normalmente se comportam de maneira antissocial e produzem aquém do esperado, conforme ressalta Moraes (2006).

A autoestima pode ser explicada como o conceito e o entendimento que a pessoa tem a seu respeito, no sentimento de seu valor pessoal do ponto de vista que abrange o amor, o respeito e a confiança em si mesmo. Alguns sentimentos influenciam consideravelmente na autoestima, como o amor próprio que contempla o valor que é dado aos próprios sentimentos e vontades, não de maneira egocêntrica, e sim com base no conhecimento de seus próprios limites, no seu autoconhecimento. A autoconfiança também exerce importância na autoestima, e pode ser entendida como a confiança que a pessoa aposta em si mesmo. Ao passo que conforme a pessoa se autoconhece, e se aceita, ela também por consequência se ama mais e confia em si própria. Quando esses sentimentos se combinam e estão em equilíbrio, promovem também uma saudável e elevada autoestima. (NASCIMENTO et. al., s.d.)

Presente em todos os indivíduos, a importância da autoestima está no fato de ela ser o princípio que move o ser humano a responder de maneira positiva aos ensejos da vida.

A autoestima não é influenciada apenas pela maneira que as pessoas se auto percebem, mas também por como o mundo a percebe. O tratamento recebido desde criança contribui para que a pessoa consiga construir sua identidade.

Outro fator que exerce forte influência na autoestima de uma pessoa é a constante estigmatização social, onde pessoas são constantemente criticadas e discriminadas por características físicas e psicológicas que fogem ao “padrão”, e por isso não são aceitas pela sociedade, promovendo uma desvalorização, preconceito e perda de status atribuído a este indivíduo estereotipado negativamente. Estas pessoas, por conseguinte, acabam incorporando esses aspectos ruins exaltados pelos outros, e ainda concordando com esses estereótipos negativos em relação a sua própria pessoa, aplicando-os e se auto atormentando com esses pensamentos e sentimentos. Como consequência desta internalização, além dos graves efeitos sobre a autoestima, o indivíduo tem uma perda de sua identidade, receio às oportunidades da vida, relutância para procurar ajuda especializada, restrições para convívio social, retardo em sua auto eficácia, além de desesperança, desamor, depressão e desespero. (FELICISSIMO et. al., 2013)

Com a decorrente influência da mídia sobre todos os aspectos do ser humano, seja físico, psíquico ou social, por meio da televisão, internet, revistas, entre outros, em muitos casos esse sentimento de desvalorização pode se dar a partir do próprio indivíduo, sem que outras pessoas tenham o dito, quando estes acabam se percebendo em uma esfera da sociedade, de pessoas não aceitas, rotuladas, discriminadas e desvalorizadas. Desta maneira antes mesmo que sejam criticadas, estas pessoas já se sentem constrangidas pela sua própria existência (FELICISSIMO et. al., 2013).

A baixa autoestima é um dos principais sentimentos que levam a depressão, doença que acomete hoje mais mulheres do que homens, caracterizada segundo Holmes (apud NASCIMENTO et. al., s.d., p.03) “por um conjunto de sintomas, que envolvem os sintomas de: humor, cognitivos, motores e somáticos”. As mulheres tem tendência a serem acometidas mais pela depressão por diversos fatores biopsicossociais, como a maneira que se posiciona diante de conflitos, onde costuma assumir a culpa, e incorporar as críticas que recebe, o preconceito com o qual é mulher é tratada ao longo dos tempos, as variações causadas pelos hormônios femininos no organismo desta, a rígida educação recebida, a pressão

social dos valores da mulher, esposa, mãe e ainda profissional, a maneira como enfrenta perdas e a múltipla jornada de trabalho.

Estas mulheres quando acometidas pela baixa autoestima e a depressão, apresentam sentimentos destruidores, como insegurança, incertezas, desvalia, medos, etc.

Desta maneira, é importante o estudo de artifícios capazes de motivar o ser humano, para que sentimentos autodestrutivos não tomem conta de suas vidas, no intuito de promover uma melhor qualidade de vida, com elevada autoestima.

5 MOTIVAÇÃO PROPORCIONADA PELO VESTUÁRIO

O vestuário é um elemento fundamental para a vida humana, pois exerce uma função integradora de corpo e mente. O corpo aprecia e precisa de qualidade, além de conforto e proteção, desta forma é necessário que se atenda todos os aspectos anatômicos e psicológicos. “O vestuário ajuda a compor o nosso ‘Eu’”, sugere Grave (2004, p.99), e quando este não cativa o âmbito psicológico, ficamos limitados.

É como se o vestuário e a mente tivessem opiniões divergentes. Entretanto, quando o conforto, a funcionalidade e a qualidade da roupa juntam-se a tecnologia, ajustamos a beleza que agrada nossos sentimentos, fazendo de nós a máquina perfeita e feliz, nos colocando em uma situação ideal. Isso acontece com tudo e com todos. O conjunto é que dá a resposta ideal (GRAVE, 2004 p.100).

Embora se faça necessário ter conhecimento sobre os processos motivacionais, na literatura ainda não existe um consenso sobre o conceito de motivação.

Alves; Brito; Serpa (apud MOUTÃO, 2005), expõem que a etimologia da palavra motivação vêm do vocábulo latino *mover*, que denota a ideia de movimento. Esta, segundo Plonczynkim (apud MOUTÃO, 2005) pode ser entendida como um sentimento intrínseco à realização de uma meta ou objetivo estabelecido.

O mesmo autor explica ainda que por se tratar de uma sensação, de um aspecto interno de comportamento, a motivação é de difícil avaliação e mensuração.

A motivação requer uma necessidade, “seja ela absoluta, relativa, de prazer ou de luxo” (<http://conceito.de/motivacao>). Quando alguém se motiva a algo, considera-se que isto seja necessário ou conveniente. Sendo assim, a motivação é a ligação que move o indivíduo a atender essas necessidades.

“Existem diversos motivos que impulsionam a motivação: racionais, emocionais, egocêntricos, altruístas, de atração ou de repúdio, entre outros” (<http://conceito.de/motivacao>).

Ao lado contrário encontra-se a desmotivação, que pode ser definida como um sentimento de angústia, de falta de esperança diante aos obstáculos, e que

levam à perda de energia, de entusiasmo e disposição. Pessoas desmotivadas são caracterizadas por uma visão pessimista da vida e pelo desânimo recorrente. Sentimentos que surgem por uma frustração com práticas negativas durante a vida, que podem também ser alheios, e pela sensação de incapacidade diante dos objetivos almejados.

A desmotivação recorrente na vida de um ser humano pode trazer diversos males à saúde, impossibilitando-o de realizar suas tarefas cotidianas.

Moutão (2005) coloca que a motivação pode ser entendida dentro de três perspectivas, dependendo do aspecto a qual ela será abordada. A primeira perspectiva é centrada no indivíduo, onde a motivação se dá em função do comportamento e das características de cada um. A segunda perspectiva é centrada na situação, na qual determina-se inicialmente a motivação a partir da situação. E a terceira é a perspectiva interacionista, pois explica que a melhor maneira de compreender a motivação se dá na compreensão do indivíduo e a situação, assim como dá sua interação.

Com base nestas perspectivas pode-se dizer que a motivação para à prática de exercícios físicos pode ser melhor explicada por meio da perspectiva interacionista, pois será considerada todos os aspectos individuais e situacionais, explica Moutão (2005).

As fontes motivacionais são também importantes de salientar, conforme Moutão (2005, p.33), e podem ser divididas em intrínsecas e extrínsecas. As intrínsecas são voltadas ao “prazer, satisfação ou sentimentos de competência que se obtêm pela prática de uma atividade em si mesma”. E a extrínseca se dá pela “realização de uma atividade de uma forma instrumentalista, focalizada nos resultados dessa mesma atividade e/ou por pressões externas”.

Dentro da prática de exercícios físicos, segundo Weinberg; Gould (apud FEIJÓ; MADURO; TRUCCOLO, 2008), a motivação é vista como o empenho do indivíduo em busca da superação de obstáculos, solução de tarefas, conquista da excelência esportiva, exploração e demonstração de melhor *performance* em relação à outros indivíduos, sentimento de orgulho de si próprio dado o desempenho físico, e ainda melhora da aparência e da saúde.

Nicholls (apud MOUTÃO 2005) coloca a motivação como a maneira que as pessoas desenvolvem a competência e estabelecem o sucesso no sentido de

realização. Esta abordagem instiga o esforço e a persistência, assim como a escolha do grau de complexidade da tarefa, por parte dos indivíduos.

Ainda que os estudos sobre a motivação para a prática de exercícios físicos tenham avançado consideravelmente nos últimos tempos, é recente a atenção dada pela literatura científica com relação a um dos propósitos primordiais à prática da atividade física – a manutenção (MOUTÃO, 2005).

As situações de sucesso e competência podem ser avaliadas pelos sujeitos, de acordo com a concepção de motivação de cada um deles, e são capazes de exercer influência sobre a motivação para a prática de exercícios físicos. Sendo assim o fato de os praticantes se avaliarem quanto à composição corporal, nível de força, flexibilidade, resistência, e qualquer outra capacidade física é importante, e pode oferecer estímulos para autoestima do indivíduo, (MOUTÃO, 2005).

No estudo da motivação para o exercício físico é fundamental ter conhecimento sobre os motivos que levam sujeitos a esta prática, pois fornece informações para qualquer profissional que tenha relação com esta área, a fim de promover a melhora tanto nos exercícios físicos disponíveis, como nos processos psicológicos de motivação, autoestima, autoconfiança, além dos aspectos de segurança, conforto, proteção, melhor desempenho e também estéticos, que podem ser fornecidos através de um vestuário adequado que atenda a todos estes parâmetros.

A roupa ideal para a prática de exercícios físicos, assim como os calçados e acessórios específicos dependendo da atividade que será praticada, são fatores importantes na motivação de indivíduos, principalmente das mulheres que se preocupam com a moda, querem estar bonitas, apresentáveis e confortáveis na hora de praticar exercícios também. Quando a roupa não auxilia e se torna um “peso” ao não encontrarem um vestuário *fitness* bonito e confortável adequado para seus tipos de corpos, acabam se desmotivando ao verem outras pessoas vestindo roupas esteticamente agradáveis e com informações de moda.

Ainda que os estudos realizados sobre os aspectos de motivação, para a prática de atividade física, não tenham dado a atenção necessária para este fator motivacional, é válido lembrar que a roupa afeta e muito a mente das pessoas seja em qualquer local, e além do mais se tratando de peças que podem evidenciar e salientar as formas do corpo humano, como é o caso do vestuário *fitness*.

A imagem que a pessoa tem de si e a aparência perante aos outros pode ser motivo de constrangimento, ansiedade e motivação para muitas pessoas. Essa mudança de pensamento pode estar atrelada à sentir mais bonita e livre, vestindo roupas que se acomodem bem ao corpo e estejam de acordo com tendências de moda, sejam apresentáveis e agradáveis, cada uma com sua singularidade e que promovam um bem estar ao sujeito que a vestirá.

Moutão (2005) defende que conhecer as barreiras e os determinantes para a prática de atividade física é algo relevante, tendo em vista que este entendimento e percepções permitem o empenho no atendimento às necessidades específicas de grupos ou parcelas da população, a fim de potencializar a adesão, manutenção, assim como o desempenho em programas de exercício físico.

O mesmo autor destaca ainda a necessidade de levantar o caráter destes empecilhos. Ele explica que se forem de cunho objetivo, então necessita-se urgentemente de mudança no ambiente físico e social. No entanto se os problemas forem de caráter subjetivo, o foco deverá ser a fim de excluir crenças, ideias e concepções negativas, ou ao menos desviar a atenção e diminuir a influência destes pensamentos em tomadas de decisões individuais.

O objetivo é tornar o exercício físico uma experiência agradável ao praticante e isto deve ser intrínseco ao indivíduo. É neste sentido que a motivação deve acontecer, como mudança de comportamento, eliminando todas as barreiras e limitações, estabelecendo a boa condição física como desejo inerente ao ser humano, sem sacrifícios e constrangimentos, de maneira leve e despreendida, permitindo que todos usufruam dos benefícios da prática e adquiram melhor qualidade de vida.

6 EXERCÍCIOS FÍSICOS E ACADEMIAS

Em nome de uma melhor qualidade de vida, muitas pessoas atualmente estão procurando academias e programas de exercício físico (ROCHA; PEITTO; ZAZÁ, 2011).

São inegáveis os inúmeros benefícios que esta prática, de maneira moderada, pode trazer ao ser humano. Além de uma vida mais saudável, o praticante de exercícios físicos regulares pode modificar sua vida social e até profissional, pelo bem-estar alcançado. A realização de exercícios físicos deve ser um momento prazeroso e não de tortura, para isso o indivíduo deve se sentir à vontade, interagir socialmente, ser bem instruído e adquirir gosto pela movimentação corporal.

Neste sentido, as academias de ginástica têm que se “desdobrar” para conseguir atender todos estes parâmetros e tantos outros também, no sentido de motivar, e incentivar a aderência e manutenção dos praticantes, pois as academias hoje são os locais mais procurados para esta prática.

As academias de ginástica são, então, compreendidas como centros de condicionamento físico que oportunizam o ambiente e orientação para a prática de programas de exercícios físicos, onde são realizadas avaliação, prescrição e orientação, sob supervisão direta de profissionais de Educação Física, (ROJAS apud ARSEGO, 2012, p.15).

O movimento *fitness*, descrito como o abundante crescimento do número de academias por todo o mundo, aconteceu no fim da década de 1970 e início da década de 1980. As academias desta época quase sempre eram administradas por atletas ou ex-atletas, halterofilistas e pessoas que tinham uma vida dedicada a qualquer outra prática corporal em geral. Desta forma, o conceito *fitness* tem neste aspecto uma de suas explicações, pois estas pessoas normalmente tinham excessiva preocupação com a aptidão física e o culto ao corpo.

O *fitness* originou da união de duas palavras. A palavra “*fit*” que significa “apto”, e a palavra “*ness*” que em português significa “aptidão”, todavia Saba (apud FURTADO, 2009, p.07) salienta que “a expressão correta é *physical fitness*, ou

aptidão física.” Neste sentido, o autor referido acima explica ainda, sobre o modelo *fitness*:

É micro. Está ligado aos desempenhos físico e ao atlético. Tem como objetivo principal fortalecer a melhora estética do aluno. A maioria das ações dos profissionais está direcionada para benefícios estéticos. No dia-a-dia do atendimento, os ganhos estéticos (emagrecimento, aumento de massa muscular, etc.) são valorizados em vários momentos (p.07).

Pode-se entender desta maneira que o *fitness* é caracterizado pela importância dada ao condicionamento e aptidão física do praticante. Sendo assim, atualmente, este apelo dado às dimensões estritamente estéticas, alcançadas pelo paradigma da aptidão física, é responsável por parte da rotatividade e desistências nas academias que utilizam apenas este modelo.

Enquanto isso, o fenômeno *wellness* vem crescendo e se desenvolvendo em várias academias, tomando o lugar do *fitness*. A designação do termo *wellness* foi originada pelo americano Charles Corbin no início dos anos 70, e quer dizer “bem estar” em português. Segundo Corbin (apud FURTADO, 2009, p.07) o termo é definido como “a integração de todos os aspectos da saúde e aptidão (mental, social, emocional, espiritual e física), que expande um potencial para viver e trabalhar efetivamente, dando uma significativa contribuição para a sociedade”.

É possível perceber que o *fitness* de certa maneira está inserido entre meio ao *wellness*. A aptidão e condicionamento físico continuam tendo seu espaço, e não deixa de ser importante, porém dentro deste parâmetro ele é trabalhado de forma diferente, considerando o indivíduo como um todo, de maneira ampla, e objetivando a saúde e o bem estar. Da mesma maneira a estética também se encontra neste paradigma, no entanto de maneira mais saudável e consciente.

As academias que optam por este modelo, tem a preocupação de transmitir por meio dos profissionais de Educação Física, conhecimentos e conceitos a respeito da saúde, dos prejuízos relacionados ao excesso de exercícios, os problemas causados pelo uso de anabolizantes, enfatizam a busca por uma nutrição adequada, entre outros. Sendo assim o *fitness* ainda é aplicado, porém integrado ao *wellness*.

Saba (apud FURTADO, 2009, p.08) de maneira sucinta, explica o paradigma *wellness* presente nas academias.

É macro. Olha o ser humano como um todo. Os compromissos que cada indivíduo deve assumir consigo mesmo, a fim de respeitar-se e preservar-se. É um código de atitudes saudáveis que promove altos índices de saúde e prevenção de doenças; refletindo cuidado nas relações interpessoais, de modo a manter elevado o estado de espírito; o que nos leva a ponderar diante de tentações e a recusar envolver-se em ações que poderiam ser prejudiciais. Atitude em prol do bem-estar é conhecer e respeitar seus limites, evitando pensamentos e ações autodestrutivos. O nível de *wellness* de uma pessoa depende muito de suas escolhas. A prática do exercício físico é parte desse processo. O conceito de *fitness* está dentro do modelo *wellness*. Esse é o modelo que fortalece a permanência dos clientes nas academias e cria inúmeros vínculos além do estético. Estes exemplos revelam que o mercado já não se contenta mais com ações focadas exclusivamente no *fitness*. Busca-se uma visão mais ampla de atuação apoiada no *wellness* (bem-estar). Os gestores precisam reformular seus negócios para atender a esta demanda.

Atualmente o estado de bem estar de uma pessoa é individual, e comprado como uma mercadoria. As academias são um exemplo deste consumo, pois o indivíduo busca se sentir bem com os serviços prestados por esta. A esfera contemporânea instiga esse estado de espírito, porém ainda é deficiente, quando a estética perfeita entra em curso. O que precisa ser entendido, é que concomitantemente a este incitamento de corpo ideal propagado como padrão de beleza, originam-se extremos, como mortes pelo uso indiscriminado de anabolizantes ou por anorexia e problemas psicológicos dentre outros. Neste contexto Pereira (apud FURTADO, 2009, p.08) diz que “O apelo para o corpo sarado já teve seu tempo na década de 1990. As pessoas hoje buscam, também, qualidade de vida e paz de espírito”.

Buscando oferecer a satisfação aos seus clientes, as academias se utilizam de programas de exercícios físicos, ministrados por profissionais de Educação física, como já citado anteriormente. Para um melhor entendimento, é importante deixar claro a existente diferença entre o conceito de atividade física e de exercício físico. A atividade física é compreendida como “qualquer movimento corporal realizado pelos músculos esqueléticos resultando em significativo aumento do gasto calórico”, (SHEPHARD apud ROJAS, 2003, p. 06). Já o exercício físico por sua vez é entendido como um “tipo de atividade física caracterizado pelo movimento corporal repetitivo, estruturado e planejado, que resulta na melhoria ou manutenção de um ou mais componentes da aptidão física”, (CASPERSEN apud ROJAS, 2003, p.06).

Os exercícios físicos podem ser divididos em dois grandes grupos principais, quanto à predominância do tipo de metabolismo energético empregado, que pode ser aeróbio e anaeróbio.

Os exercícios aeróbios são assim denominados porque utilizam o oxigênio para queimar os substratos que produzirão a energia. Normalmente são exercícios de média a longa duração, contínuos e de baixa à moderada intensidade, onde a duração do exercício influencia mais do que a velocidade para caracterizá-lo como suave, moderado ou exaustivo. Esse tipo de exercício também recruta vários grupos musculares ao mesmo tempo e estimulam principalmente os sistemas cardiorrespiratório e vascular. Caminhada, corrida, natação, ciclismo, dança são exemplos de exercícios aeróbios (GUEDES & GUEDES, 1995).

Os exercícios físicos anaeróbios não utilizam como principal fonte de energia o oxigênio. Geralmente são exercícios de alta intensidade e curta duração. O número de músculos envolvidos normalmente é limitado, envolve um esforço intenso e há produção de ácido láctico. Podem-se citar como exemplos de exercícios anaeróbios, os de velocidade com curta duração e alta intensidade, com ou sem carga, como os saltos, o arremesso de peso, as corridas de cem metros rasos, também os exercícios resistidos ou de força, com peso, como a musculação (<http://maisequilibrio.terra.com.br>).

Para efetiva perda de peso corporal, é importante a orientação de um profissional de Educação Física, que possa prescrever os exercícios adequados, considerando sua duração, intensidade, massa muscular envolvida, gasto energético, composição corporal dos exercícios propostos. Além disso, é necessário que estes exercícios sejam associados a uma dieta restritiva devidamente orientada por um profissional de Nutrição (AÑEZ; PETROSKY, 2002).

O gasto calórico durante as atividades físicas é variável pela intensidade e duração do exercício realizado além da massa corporal do indivíduo. Indivíduos que possuem um elevado peso corporal consomem mais calorias do que pessoas mais leves para realizar um mesmo movimento (AÑEZ; PETROSKY, 2002).

Indivíduos que desejam diminuir o peso devem optar de início pelos exercícios aeróbios, pois estes promovem uma maior perda de gordura e trabalham vários grupamentos musculares ao mesmo tempo. Além do que, esses tipos de exercícios promovem uma melhora na circulação sanguínea, um aumento do fluxo sanguíneo nos músculos, um fortalecimento do músculo cardíaco, e dos músculos

envolvidos no processo de respiração, a tonificação da musculatura, diminui a pressão arterial, eleva o número de células vermelhas do sangue e ainda eleva as reservas de energia nos músculos, aumentando a resistência.

São incontáveis as vantagens da prática de exercícios físicos moderados, descritos pela literatura, de acordo com o site Saúde em Movimento pode-se descrever alguns desses efeitos benéficos.

As principais melhorias alcançadas a nível antropométrico e neuromuscular são: a redução da gordura corporal, o desenvolvimento da massa e da força muscular, o aumento da densidade óssea e da flexibilidade, e o fortalecimento dos tecidos conectivos. Já os efeitos benéficos metabólicos são: o incremento do volume sistólico, da potência aeróbia (VO₂ máx.) e da ventilação pulmonar, a redução da frequência cardíaca em repouso e da pressão arterial, melhora da sensibilidade à insulina e também do perfil lipídico. Alguns efeitos psicológicos também podem ser destacados, como a elevação da autoestima, melhorias no autoconceito, na imagem corporal, na tensão muscular, insônia e nas funções cognitivas e de socialização, redução do estresse e da ansiedade, e ainda pode resultar em um menor consumo de medicamentos.

Considerando toda a eficácia de uma vida fisicamente ativa, é importante salientar que os exercícios desta forma são eficientes no tratamento e prevenção de diversas doenças, como a doença aterosclerótica coronariana, a hipertensão arterial sistêmica, a diabetes melito tipo II, o acidente vascular encefálico, a osteoporose e osteoartrose, as doenças vasculares periféricas, obesidade, câncer, e outras doenças crônico-degenerativas, além de ansiedade, depressão e outras desordens mentais ou psicológicas.

Pesquisas mostram que indivíduos envolvidos em exercícios físicos regulares podem ter alterações significativas nas funções cognitivas, devido às modificações fisiológicas que acontecem (ANTUNES et al, 2006).

Com base no exposto, é fácil entender o porquê do crescente incentivo por uma vida saudável e fisicamente ativa. O bom condicionamento físico além de promover todos estes benefícios citados, ainda contribui para as atividades cotidianas, como subir e descer escadas, caminhar pelas ruas, levantar objetos pesados, entre outros. E ainda produz uma considerável melhora na estética, na aparência, permite que as pessoas se sintam mais felizes e a vontade para o relacionamento pessoal.

O fato é que a consciência de todas as vantagens da prática regular e moderada de exercícios físicos é que estimula às pessoas a aderirem e se manterem ativas. Assim como o excesso de exercícios também pode ser prejudicial e desgastante para o corpo humano, e isto deve ser igualmente divulgado e orientado.

Para este trabalho, serão consideradas as mulheres praticantes de exercícios aeróbios, como a ginástica coreografada amplamente presente nas academias. Este tipo de atividade embora não seja o ideal, pois desconsidera a individualidade biológica, por ser uma prática aplicada a um grupo, promovem uma considerável perda de calorias, pelo ritmo intenso das aulas, que em grande parte das academias são ministradas com os programas da franquia *Body Systems*, onde os profissionais atuantes nas academias são treinados para ministrar estas aulas a cada novo programa desenvolvido pela franquia, (GOMES; MASCARENHAS, 2007).

No entanto, mesmo utilizando como base estes exercícios para a realização do trabalho, os produtos desenvolvidos também poderão ser usados para qualquer outra atividade física que queiram desempenhar.

Os exercícios aeróbios como a ginástica coreografada, envolvem diversos movimentos com os membros superiores e inferiores, saltos, deslocamentos, enfim desencadeiam uma alta transpiração e movimentação. Portanto é muito importante que se dedique atenção ao vestuário que será utilizado para esta prática, para que a roupa não seja um incômodo e um empecilho para se exercitar.

7 VESTUÁRIO *FITNESS*

Soares (2011) diz que as roupas oportunizam refletir o sensível e todas as relações entre os seres humanos e os objetos, incorporando-se, por conseguinte, à história do corpo, da beleza, e igualmente à “história da educação, da saúde, da higiene, do mercado e do consumo” que foge aos fragmentos temporais cotidianos. A roupa é um componente categórico, normativo, carregado de signos, e concedem o entendimento das mudanças e atividades de uma dada sociedade.

É explícito uma clara referência a uma “disciplina” do corpo e dos hábitos que se ligam à maneira de se vestir, refletem uma aspiração de pertença, de repartição, e do mesmo modo, de afastamento e individualização. O que se veste na moda “permite e instiga um movimento constante de indivíduos e grupos em direção a processos imitativos, mas, ao mesmo tempo, a processos e desejos de distinção”, (SOARES, 2011, p.85). O diferencial da moda é o contínuo processo de transformações, ao longo dos tempos.

Benjamin (apud SOARES, 2011, p.85) afirma que “não é indiferente ao fenômeno *moda* e, ao pensar a cidade, assinala a roupa como elemento de *distinção*, como traço de classe, ou, ainda, como elemento que marca a singularidade das atividades humanas”.

Superando sua necessidade primordial, a de cobrir um corpo nu, as roupas despertam outras perspectivas, que merecem e necessitam ser estudadas para o entendimento não somente das maneiras de utilização, mas igualmente dos modos de confecção, os lugares e o horário deste uso, a exibição ou o encobrimento de partes do corpo, texturas, cores, etc. É concebível pensar que há uma consciência social e individual de que o vestuário, sua confecção além da forma de utilizá-lo, progridam em uma cadência própria, e suas oscilações permitem desvelar mais que uma história da moda, até porque, todo processo social, econômico e cultural de um sistema de progresso material, são peculiares à moda, e não poderiam ser dela excluídos.

Durante a concepção e o desenvolvimento do vestuário, alguns parâmetros são considerados, para conquistar a plena satisfação do usuário, como as necessidades dos corpos e das atividades desempenhadas com o vestuário, além da cultura e da estética.

O emprego destes processos determinarão “a estrutura, forma, estilo e detalhes de maneira diferenciada do produto final, que terá principalmente características funcionais”, (FANGUEIRO; FILGUEIRAS; RAPHAELLI, 2008, p.12).

Neste caso, ao se tratar de roupas para a prática de exercícios físicos, é válido destacar que existe uma intensa relação entre desempenho do praticante e os aspectos favoráveis do vestuário, e que um aspecto tem efeito direto sobre o outro, considerando que a temperatura corporal, por exemplo, aumenta e neste caso a transpiração é libertada, sendo assim, cabe à roupa propiciar a termorregulação, e permitir que o suor evapore rapidamente por meio do tecido, para manter o indivíduo seco e prorrogar o surgimento da fadiga, oferecendo mais conforto ao usuário.

As roupas para a prática de exercícios físicos, além do sentimento de proteção intrínseca a ela, também evocam conforto, usabilidade, durabilidade, ou seja, a liberdade.

O vestuário *fitness*, principalmente quando se trata do público feminino, requer também elegância, leveza, e pedem tendências de moda e porque não dizer, um certo luxo adaptado e aplicado à atividade que será realizada. As roupas não devem incomodar, precisam permitir a circulação sanguínea normal sem barreiras, o suor necessita evaporar e a secagem precisa ser rápida. É importante que os movimentos sejam desimpedidos, e ágeis e que nada cause incômodo e interferências durante a atividade física, para que esta seja prazerosa.

No âmbito dos exercícios físicos, inúmeras tecnologias são estudadas, a fim de proporcionar melhores performances com os chamados tecido inteligentes. Normalmente são utilizados por atletas para competições, por possuírem alto custo financeiro. No entanto para a prática em academias, ainda podem ser incorporados por meio de estratégias de design e modelagem para produzir uma peça mais funcional e adequada. Os mais utilizados são no sentido de evaporar o suor, e manter o praticante seco, também promovem uma maior circulação de ar entre o corpo e a peça, produzindo roupas mais leves e frescas, objetivando o conforto acima de tudo. Outros tecidos tecnológicos utilizados existentes são as fibras anti-microbianas, também as fibras que proporcionam refrescamento, massagem e umidificação, outras fibras que permitem a regulação térmica, além daquelas que oferecem “proteção solar, propriedades anti-alérgicas, cicatrizantes, terapêuticas, anti-odor, perfumantes, resistentes à feltragem, nódoas, *pilling*, encolhimento e vincos”, (FANGUEIRO; FILGUEIRAS; RAPHAELLI, 2008, p.13).

O desenvolvimento desse tipo de fibras é importante, tendo em vista que estes tecidos ficarão em partes específicas do corpo, de acordo com as necessidades do corpo durante o exercício físico.

Áreas como peito, costas, axilas, pernas e pés são alvo de maior sudorização ou proliferação de bactérias e odores desagradáveis, dependendo do desporto praticado. Durante o desenvolvimento dos produtos, essas características são direccionadas às áreas específicas da peça podendo ocorrer, inclusive, a utilização simultânea de algumas tecnologias na mesma peça, (FANGUEIRO; FILGUEIRAS; RAPHAELLI, 2008, p.14).

O conforto fisiológico tem poder sobre o conforto psicológico, salienta Geraldine Hes e Araújo; Aneja (apud FANGUEIRO; FILGUEIRAS; RAPHAELLI, 2008, p.16), logo é possível afirmar que a performance de um indivíduo está intimamente relacionada com o bem-estar deste.

Equiparando os tecidos com as malhas, verifica-se que as malhas oferecem maior liberdade de movimentos que se adequa à ergonomia de cada indivíduo, por serem mais elásticas e possibilitarem um maior ajuste ao corpo humano.

As indústrias de confecção assim como a indústria têxtil, veem se aperfeiçoando, por meio da tecnologia, da pesquisa, e de elementos essenciais a confecção de peças para atividade física, tais como adequada modelagem, atenção para os acabamentos e costuras, além dos tecidos inteligentes no intuito de oferecer ao consumidor um melhor desempenho, conforto, e ainda propiciar uma agradável e condizente estética *fitness*, refletindo em peças tanto funcionais como esteticamente atraentes.

No caso das mulheres em especial, as roupas precisam exaltar a beleza natural de cada uma, sem vulgaridade, destacar a feminilidade, além de servir como motivadora para a prática de exercícios físicos, e conseqüentemente estimular uma melhor qualidade de vida, para todas as mulheres, quaisquer sejam seus biótipos físicos.

8 CORPO E ANTROPOMETRIA

As necessidades do homem moderno são cada vez maiores. No contexto da moda esta realidade não é diferente. O vestuário deve propiciar ao ser humano uma sensação de bem-estar, sem que a sua utilização seja um incômodo, além disso, a aparência deve ser agradável e ainda deve atender as expectativas do consumidor.

Para a moda ser funcional, a serviço de seu usuário, técnicas de modelagens são constantemente aprimoradas. Quando se trata de um vestuário de qualidade, todas as funções do corpo humano devem ser consideradas, de acordo com o público a que se destina, e as ações que serão realizadas. Sendo assim, para se produzir uma boa modelagem é imprescindível o conhecimento ainda que superficial sobre a anatomia humana.

Sabe-se hoje, conforme coloca Grave (2004), que o corpo humano é organizado a partir de células constituintes dos órgãos que apresentam formas e funções intrínsecas, e se incorporam em sistemas, que em conjunto formam aparelhos.

Segundo Grave (2004) o corpo humano possui cerca de 208 ossos e mais de 600 músculos, que são coordenados por meio de estímulos e reações pelo sistema nervoso central. E ainda várias articulações que facilitam a locomoção e os movimentos, e costumam ser as mais afetadas pelo uso de peças do vestuário ergonomicamente impróprias.

As medidas do corpo humano, conhecida como antropometria, também devem ser amplamente consideradas, pois designam às peças a qualidade necessária. Considerando um país como o Brasil onde a miscigenação é prevalente, as medidas antropométricas nem sempre são fáceis de serem mensuradas estabelecendo um padrão como em países europeus, por exemplo, pois as diferenças entre corpos são bastante significativas. “Além disso, há diferenças acentuadas das condições de nutrição e saúde em diferentes segmentos sociais e entre regiões do país”, explica Lida (2005, p.103).

Apenas pela observação de várias pessoas é possível identificar a grandeza de diferentes tamanhos físicos. O fato de o vestuário ser feito em uma variedade de tamanhos, demonstra um forte indicativo destas particularidades, pois não são consideradas apenas as alturas, mas ainda os comprimentos, circunferências e

larguras de várias partes do corpo, como braços, pernas, cintura, peito, quadril, ombros, etc.. No caso do vestuário todas estas medidas, são baseadas em dados antropométricos, no entanto ainda que coletadas em uma grande amostra não é possível identificar as individualidades de cada pessoa, e em muitos casos não consegue atender à tantos públicos diferentes, dentro de uma mesma tabela de medidas.

Diferenças pequenas, porém fundamentais ocorrem num mesmo indivíduo nas proporções de cada segmento corporal desde o nascimento até à idade adulta.

William Sheldon (1940) realizou uma pesquisa dentro de uma mesma população e apresentou as principais diferenças inter-individuais. Este levantamento foi realizado com 4000 estudantes norte-americanos, onde além dos dados antropométricos, Sheldon os fotografou de frente, perfil e costas, e a partir da análise de todas as informações coletadas, identificou 3 tipos físicos básicos, com características dominantes. São eles: ectomorfo, mesomorfo e endomorfo. Segundo Lida (2005, p.104), estes podem ser definidos da seguinte maneira:

Ectomorfo - Tipo físico de formas alongadas. Tem corpo e membros finos, com um mínimo de gorduras e músculos. Os ombros são mais largos, mas caídos. O pescoço é fino e comprido, o rosto é magro, queixo recuado e testa alta e abdômen estreito e fino.

Mesomorfo: Tipo físico musculoso, de formas angulosas. Apresenta cabeça cúbica, maciça, ombros e peitos largos e abdômen pequeno. Os membros são musculosos e fortes. Possui pouca gordura subcutânea.

Endomorfo: Tipo físico de formas arredondadas e macias, com grandes depósitos de gordura. Em sua forma externa extrema tem a característica de uma pêra (estreita em cima e larga em baixo). O abdômen é grande e cheio e o tórax parece ser relativamente pequeno. Braços e pernas são curtos e flácidos. Os ombros e a cabeça são arredondados. Os ossos são pequenos. O corpo tem baixa densidade podendo flutuar na água. A pele é macia.

Naturalmente, a maioria das pessoas não pertence rigorosamente a nenhum destes tipos básicos e misturam características desses três tipos, podendo ser mesomorfo-endofórmica, ectomorfo-mesofórmica e assim por diante.

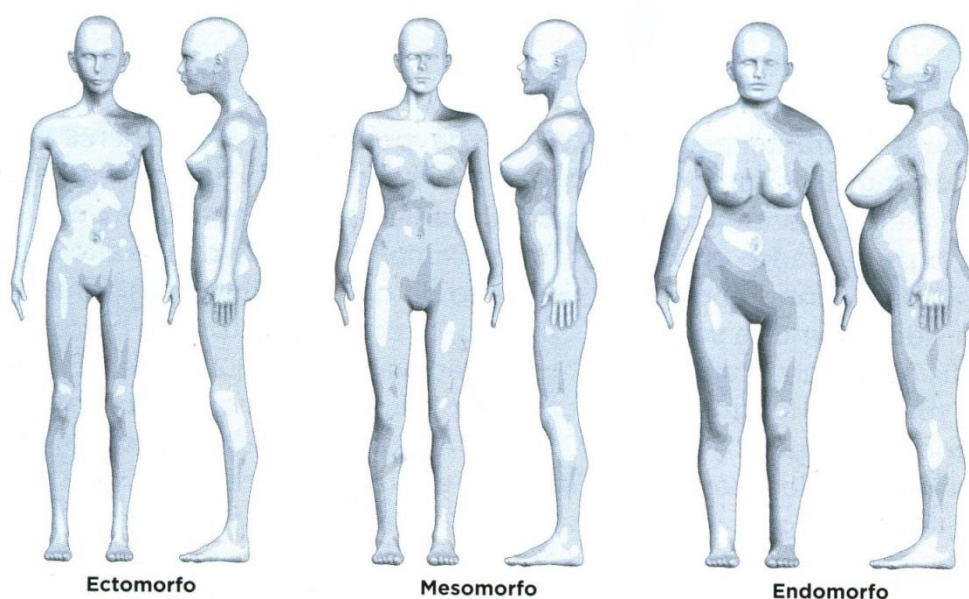


Figura 1 – Os três tipos básicos do corpo humano de Sheldon.
 Fonte: lida (2005)

Dentro de uma mesma população podem existir ainda variações extremas, principalmente em relação à estatura e a dimensão lateral. No caso das dimensões laterais essas variações podem ser temporárias e reversíveis, se tratando, por exemplo, de pessoas que emagrecem ou engordam, e também de mulheres grávidas ou pessoas sob tratamento de alguma doença, explica lida (2005).

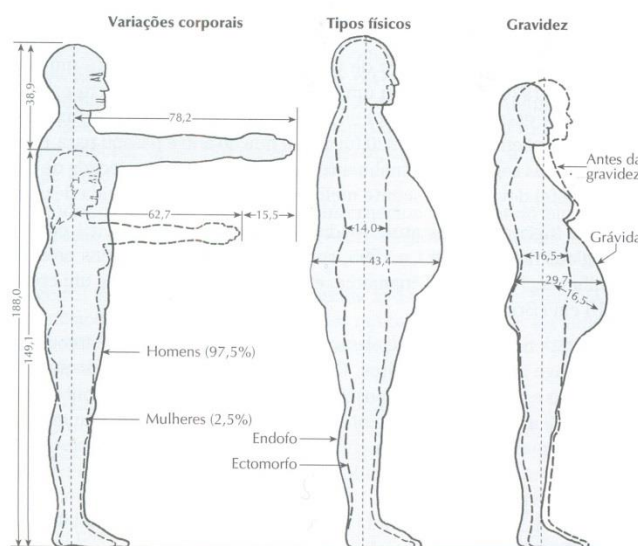


Figura 2 – Variações extremas do corpo humano (Diffrient et al, 1974)
 Fonte: lida (2005)

O corpo ainda pode ser definido levando em consideração as proporções entre as circunferências: ombro, busto, cintura e quadril. É possível encontrar cinco diferentes biótipos: Ampulheta, Triângulo invertido, Triângulo ou Pêra, Retângulo e

Oval ou Maçã. Esta definição também pode ser útil para a criação de modelos que se adequem melhor a determinados tipos de corpos.

O corpo ampulheta é caracterizado pela medida dos ombros ser a mesma que a dos quadris e também pela cintura mais estreita. No corpo triângulo invertido a medida dos ombros é maior que a da cintura e dos quadris. Já no corpo triângulo ou pêra os ombros e a cintura são mais estreitos que os quadris. No corpo retângulo as medidas dos ombros, da cintura e dos quadris são praticamente as mesmas. E no oval ou maçã a largura da cintura é bem maior que a dos ombros e a dos quadris.

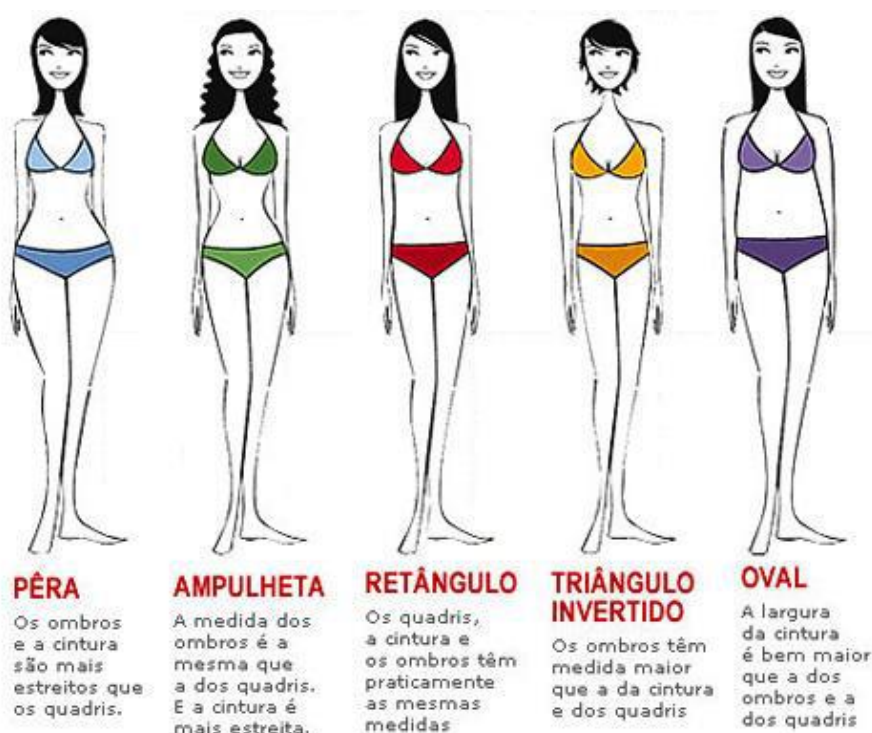


Figura 3 – Representação dos cinco biótipos.
 Fonte: Vila Mulher (2010, <http://vilamulher.terra.com.br>)

A antropometria é influenciada por diversos aspectos, porém estão sendo elucidados neste capítulo apenas os que são de maior relevância para o desenvolvimento deste trabalho.

Outro aspecto que é importante salientar então neste caso são as diferenças entre os sexos. Tendo em vista, que o público alvo desta pesquisa se trata de mulheres, é importante enfatizar as diferenças existentes na distribuição dos músculos e da gordura entre os homens e as mulheres. Os homens naturalmente

possuem mais músculos do que gordura em proporção às mulheres, além do mais, os locais de depósito de gordura nos corpos também são diferenciados.

lida (2005, p.99) salienta que...

... as mulheres têm uma maior quantidade de gordura sub-cutânea, que é responsável pelas suas formas arredondadas. Esta se localiza também nas nádegas, na parte frontal do abdômen, nas superfícies laterais e frontais da coxa e nas glândulas mamárias. A maior parte dessa gordura concentra-se entre a bacia e as coxas. Assim, quando uma pessoa engorda ou emagrece, há uma mudança das proporções corporais, afetando por exemplo, a indústria do vestuário.

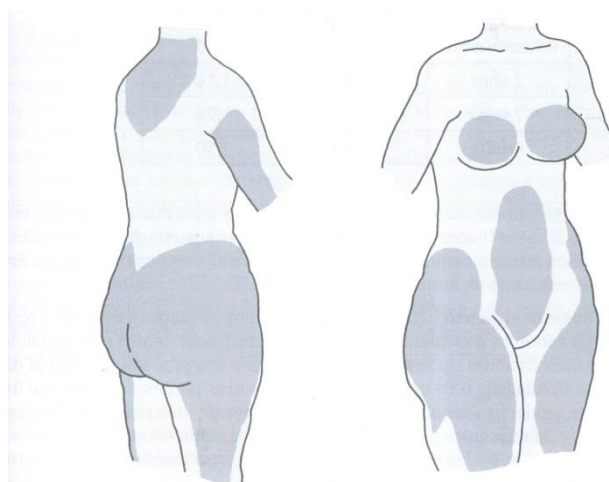


Figura 4 – Áreas de maior concentração de gorduras nas mulheres (Croney, 1971)

Fonte: lida (2005)

Todas essas diferenças e particularidades influenciam na modelagem e confecção de peças do vestuário, em concordância com os aspectos estéticos e ergonômicos.

9 ERGONOMIA

Para a produção de um vestuário adequado, é importante que se atente aos parâmetros ergonômicos, com intuito de atender todas as necessidades de conforto e funcionalidade do público a que se destina.

Devido ao seu caráter trans e multidisciplinar, o conceito de ergonomia não apresenta um consenso. A definição mais antiga utilizada é segundo Lida (2005, p.02), a da Ergonomics Society (www.ergonomics.org.uk), da Inglaterra, que trata a ergonomia como “o estudo do relacionamento entre o homem e seu trabalho, equipamento, ambiente e particularmente, a aplicação dos conhecimentos de anatomia, fisiologia e psicologia na solução dos problemas que surgem desse relacionamento”.

Outra definição que podemos salientar é a de Pudles (apud BERTON, 2005, p.16): “a ergonomia se vale da antropometria para a partir destas informações definir os limites humanos em termos das suas dimensões e deduzir como as pessoas interagem com o meio”.

No âmbito da moda e do vestuário, um dos objetivos da ergonomia é proporcionar ao usuário a sensação de bem estar, tendo em foco suas características, habilidades e limitações. No entanto, nem todo produto de moda é pensado ergonomicamente, tornando-se inadequado ao uso, quando não são adotados requisitos básicos necessários, de conforto e usabilidade. Dentro da moda alguns nichos de mercado são constantemente excluídos, considerando os padrões estabelecidos pela indústria, como é o caso de pessoas com necessidades especiais como tetraplégicos, por exemplo, ou também adultos muito altos, muito baixos, com sobrepeso e com obesidade, com baixo peso, mulheres grávidas, idosos, bebês, entre outros, conforme coloca Marramon (2009).

A adequabilidade do vestuário para todos os tipos de pessoas se faz necessário e urgente, pois a influência na qualidade de vida destes indivíduos é preocupante. É importante que o vestuário se adeque ao corpo e as possíveis limitações do usuário, visando conforto e bem estar, considerando além do mais a faixa etária, o ambiente e as condições sociais de cada público específico. Merino (apud GONÇALVES; LOPES, 2007, p.03), “considera que os produtos ergonomicamente projetados devem objetivar o uso por pessoas dos mais diversos

níveis culturais, idades, capacidades físicas e mentais, tamanhos de corpo, força física, habilidades e linguística”.

Marramon (2009) coloca que o conforto deve estar presente sempre no sentido de não impedir a movimentação do indivíduo em nenhum aspecto de maneira que também não prejudique a circulação e a função respiratória, e ainda promova a proteção ao corpo além de resistência a desgastes, cortes e etc..

O mesmo autor enfatiza ainda que no âmbito de benefícios estéticos, a ergonomia aponta para a agradabilidade, usabilidade e o “conforto como forma de atender necessidades e desejos do consumidor com segurança” – (MARRAMON, 2009, p. 50).

O conforto pode ser definido de acordo com Pires (apud MARRAMON, 2009, p.50), “como um estado de harmonia física e mental”. No vestuário este estado advém da interação de três aspectos, explica o autor. São eles: o estado físico, fisiológico e psicológico.

O estado físico diz respeito ao contato do tecido com a pele e as possíveis sensações deste toque. Ainda está relacionado à acomodação da peça ao corpo estático e em movimento. Já se tratando do estado fisiológico, este se refere às possíveis intervenções desencadeadas no metabolismo humano pelo uso do vestuário. E o estado psicológico aponta para os elementos referentes à aparência, ao meio social e cultural, à situação e à estética, explica Marramon (2009).

Já Gonçalves; Lopes (2007), coloca que a ergonomia deve destinar o seu empenho em todos os produtos, quaisquer sejam seus tamanhos e complexidades, visando à satisfação do ser humano, para desta maneira interagir com este. Neste sentido, objetivando atender a estas necessidades, os produtos devem respeitar às seguintes qualificações básicas: qualidades técnicas, ergonômicas e estéticas.

Segundo o autor as qualidades técnicas são a eficiência e o desempenho no cumprimento das funções e ainda a incomplexidade na manutenção, no manuseio e na limpeza. As qualidades ergonômicas referem-se à equivalência motora, ao ajuste antropométrico, a disponibilização compreensível de informações, além é claro do conforto e da segurança fornecidos. E as qualidades estéticas, incluem as combinações corretas buscando uma aparência agradável, envolvendo as cores, as texturas, as formas e os materiais específicos.

É possível perceber a interação entre as características ergonômicas apontadas pelos dois autores, que em suma oferecem a mesma compreensão. É

válido salientar desta maneira que a qualidade de qualquer produto, e do produto de moda em questão depende da relação entre todos esses aspectos em perfeita sintonia.

O vestuário destinado à prática de exercícios físicos é de grande relevância no desempenho do indivíduo, tendo em vista que a modelagem, a montagem, o toque, a constituição, a estética e o caimento podem obter fortes influências no resultado final, entre a expectativa e o alcançado.

O vestuário está diretamente ligado às diferentes modalidades por que estas requerem roupas específicas, relacionadas com o meio no qual a atividade é realizada, com o tipo de esforço e de movimentos e com a prática em si. A intensidade e duração da energia e esforços despendidos, intensidade e duração dos períodos de atividade e pausa, o tempo e o nível de sudorização são alguns deles, uma vez que o curso temporal das respostas metabólicas apresenta comportamento diferenciado na transição das ações exercício → pausa e pausa → exercício. (FANGUEIRO; FILGUEIRAS; RAPHAELLI, 2008, p.09)

A ergonomia destinada a peças para a realização de atividade física deve ser minuciosa no sentido de explorar e eliminar todos os possíveis incômodos durante a prática e com isso promover um melhor desempenho para o alcance do objetivo almejado pelo praticante.

Com o intuito de conhecer os fatores, segundo as percepções das mulheres com sobrepeso que causam desconforto durante a utilização do vestuário, buscando a solução deste problema, Alves et.al. (2011) realizaram uma pesquisa, na qual os resultados apontaram que estas mulheres, quanto à aquisição do vestuário, se preocupam de início com o conforto que a imagem da roupa transmite e posteriormente ao pudor, e por fim com a estética e o valor. Estas mulheres também se referiram ao conforto, quando a roupa é fácil de vestir, quando promove a absorção do suor, e quando é produzida com tecidos leves ou de elastano. Também relacionaram o conforto à estética, dizendo que determinadas roupas que mostram partes do corpo, como por exemplo, a barriga, ou com alguns tipos de mangas eram desconfortáveis. E por fim os resultados também apontaram algumas características da falta de conforto nas peças, mencionadas pelas entrevistadas, tais como:

a ausência de folga na linha da cintura, que acarreta vermelhidão na pele; ausência de folgas nas coxas e nos quadris; enrugamento nas costas e nas mangas durante a movimentação dos braços; roupas que destacam algumas partes do corpo, como por exemplo, a barriga. (ALVES et.al. 2011, p.03).

Essas informações permitem que se obtenha um parâmetro de como a ergonomia vêm sendo esquecida, na produção de peças para pessoas com sobrepeso, desconsiderando seus biótipos e necessidades.

10 MODELAGEM

A roupa se constitui, atualmente, como um modo de comunicação social dos seres humanos, que denotam representação de status e anseios sociais. Desta maneira os negócios relacionados à moda progrediram e também se fragmentaram em variados segmentos, devido à forte influência do visual para a sociedade contemporânea e a sua importância na autoestima das pessoas. Tendo em vista esse novo posicionamento do mercado, a moda passou então a ser tratada de maneira mais criteriosa e profissional, explica Dinis; Vasconcelos (2009).

O design tem então, aos poucos, o seu papel reconhecido, e pode ser colocado hoje como fator determinante de competitividade, pois além de suas atribuições estéticas, o produto deve suprir funções físicas e psicológicas que são agregadas a este. O consumidor é exigente, e a indústria da confecção precisa investir em diferenciação e qualidade para superar a concorrência, expõe Dinis; Vasconcelos (2009).

Outro fator que hoje é primordial na confecção e no consumo do vestuário é a modelagem. A maneira como a peça de roupa irá se adequar ao corpo do indivíduo, exerce poder na hora da compra. E este aspecto será satisfatório caso a peça tenha sido modelada da maneira mais correta, oferecendo à roupa maior qualidade.

A modelagem é uma das etapas mais importantes no processo de confecção do vestuário, onde ocorre a interpretação e materialização das ideias expressas em desenhos pelo designer de moda.

O planejamento de uma modelagem envolve diversos fatores e é necessário que o modelista tenha conhecimento do corpo do usuário. Segundo Dinis; Vasconcelos (2009, p.77) “o volume de uma peça tanto pode acompanhar o contorno do corpo como pode alterá-lo”. A matéria-prima, os tecidos que serão utilizados também devem ser considerados, assim como as formas de acabamento, a fim de prevenir possíveis distorções de medidas e formas.

O conhecimento necessário à modelagem envolve noções sobre o material que será utilizado, sentido de caimento, além de antropometria, ergonomia, anatomia, matemática, geometria e proporções. A modelagem pode ser realizada

por meio de técnicas mais avançadas, como no caso da *moulage* e da modelagem via computador, ou de técnicas mais simples como a modelagem plana.

Grave (2004) coloca que as atitudes, os movimentos, os contornos, relaxamentos e estiramentos musculares do usuário influenciam na modelagem. É fundamental que se avalie a capacidade de cada parte do corpo a ser vestida, para a produção do vestuário adequado a desempenhar seu papel.

Peças modeladas incorretamente podem trazer males à saúde física e psicológica, e inclusive acarretar no desenvolvimento de doenças. O vestuário segundo Grave (2004, p.57) “interage, harmoniza, facilitando a capacidade físico-motriz, otimizando o desempenho do corpo e o rendimento da máquina de trabalho, independente das variações climáticas”.

É necessário para modelar explorar, conhecer e respeitar as funções que o vestuário exercerá, assim como a anatomia e os movimentos. O estudo da motricidade humana e o entendimento das características anatômicas, como exemplo àquelas associadas à postura, simetria e a forma, oferecem do mesmo modo intervenções no processo de desenvolvimento da modelagem.

Embora o ciclo da moda possa ser em alguns momentos passageiro, a modelagem não pode passar despercebida, principalmente quando se trata de tamanhos grandes, pois durante a graduação nem sempre o aumento dos moldes ocorrem na mesma proporção, desta forma é de grande valia que as estruturas corporais sejam respeitadas, para a adequação as características de todas as pessoas, afirma Granemann (2010).

Grave (2004) explica que a modelagem realizada de forma ergonômica se dá a partir do empenho de diversas áreas do conhecimento, que com isso se integram e tornam possíveis todos os aspectos de produção do vestuário aliando a anatomia à tecnologia, trazendo conforto e funcionalidade ao usuário.

Sabe-se que as estruturas corporais são sempre diferentes umas das outras, embora algumas características sejam similares à de outros, nenhum corpo é igual ao outro. A forma do corpo basicamente é delimitada geneticamente, porém ainda assim cada pessoa apresenta a sua individualidade. A mesma roupa terá caimentos diferentes entre duas pessoas. Desta forma é importante que a modelagem consiga valorizar o que há de bonito no público usuário e também disfarçar partes que não o favorecem, para valorizar a beleza de cada biótipo e estudar onde concentrar os volumes e detalhes, como coloca Granemann (2010).

A modelagem de roupa é uma engrenagem no processo da tecnologia da produção, decorrente do projeto de produto, importante e necessária que resulta na confecção de peças corretas e adequadas. Dessa maneira o mercado de moda, exigente e complexo, define suas estratégias, para diferenciar o produto de moda, que consiste na procura de melhorias do sistema, através de estudos ergonômicos baseados na antropometria.” (GRANEMANN, 2010, p.33).

De acordo com Dinis; Vasconcelos (2009), para alguns materiais, como no caso de tecidos elásticos, a modelagem deve ser adaptada em relação à modelagem plana, sofrendo apenas uma redução percentual em proporção a elasticidade do tecido que será utilizado, para que se evite o surgimento de volumes não desejados ou ao contrário que a peça fique muito justa ao corpo, causando uma impressão de deformidade.

Segundo Dinis; Vasconcelos (2009), essa adaptação do molde para tecidos elásticos deve sempre ser empregada, e ainda a utilização de percentuais diferentes de redução de acordo com o grau de elasticidade do material. É válido lembrar que não se aconselha a utilização de moldes para tecidos planos em tecidos elásticos. Todos os moldes devem se adequar aos seus materiais a fim de excluir qualquer possibilidade de distorção.

A distribuição dos moldes sobre o tecido elástico deve ser feita considerando a melhor direção (ou fio), de maneira que o lado que possui maior elasticidade seja colocado no sentido de se ajustar com mais perfeição ao corpo do usuário, deixando desta forma o sentido contrário para o comprimento da peça. “As curvas da modelagem podem ser reduzidas, mas ainda são necessárias para permitir uma silhueta confortável”, explica Dinis; Vasconcelos (2009, p.100).

A técnica de *drapping* ou *moulage*, também pode ser interessante de ser aplicada em materiais elásticos, principalmente quando se trata de bojos estruturados, em lingerie e biquínis, pois permite que este seja projetado sobre bojos pré-moldados.

A técnica é igualmente importante para a elaboração de modelos para ginástica aeróbica, permitindo ao modelista visualizar posicionamentos ideais de material para alcançar melhores performances, colaborando também para uma melhor ergonomia do produto. (DINIS; VASCONCELOS, 2009, p.100.)

10.1 MODELAGEM PARA MULHERES COM SOBREPESO

Segundo Granemann (2010) as usuárias do tamanho GG, procuram no vestuário, principalmente, algumas maneiras de: disfarçar a barriga, de aparecerem mais cinturadas, diminuir quadris e culotes, realçar o colo, alongar a silhueta, alongar o pescoço e afinar pernas e braços. A autora explica que no âmbito estético há alguns recursos capazes de promover uma maior valorização da silhueta, e dar uma impressão de emagrecimento. Alguns desses artifícios são: os recortes verticais, os drapeados enviesados e os abotoamentos verticais que produzem uma sensação de alongamento da silhueta. Os decotes em V que podem além de ressaltar o colo também alongar o pescoço. As transposições, trespassadas, que concedem maior profundidade ao decote e as linhas diagonais que proporcionam à impressão de emagrecimento. Os jabôs também podem contribuir por serem verticais, valorizando o colo e alongando o decote. Além disso, roupas mais justas, porém não apertadas, conseguem modelar o corpo, e dar formas.

Normalmente, mulheres que utilizam tamanhos maiores costumam esconder seus corpos por trás das roupas. Optam por roupas largas e de cores escuras buscando disfarçar suas formas e ainda promover uma sensação de conforto. Embora muito utilizado, esse truque não favorece a silhueta, e ao contrário disso, faz com que estas pessoas pareçam maiores do que realmente são. Desta maneira é importante que a modelagem seja adequada para as formas do corpo, para que além de uma estética apropriada, a roupa também promova conforto e satisfação às usuárias (GRANEMANN, 2010).

Em geral, todas as queixas destas mulheres que utilizam o tamanho GG, podem ser resolvidas com uma boa modelagem. Por exemplo, mulheres que desejam disfarçar a barriga, é possível que se sintam mais à vontade com um discreto aumento de aproximadamente uns dois centímetros no comprimento com uma curva, na parte da frente da blusa, evitando desta forma que mostre a barriga ao se movimentar. É importante também que as blusas sejam mais cinturadas, com pequenas pences para que não fiquem apertadas e ainda assim produzam um efeito de uma silhueta mais fina.

De um modo geral é interessante que as pences sejam ocultadas com recortes, pois sempre se formam curvas grandes em modelagens maiores, e desta

forma é desejável que estas sejam sempre que possível suavizadas. As pences no busto pode produzir um efeito interessante quando bem aplicada, pois fornece maior segurança e ainda modela o busto. As golas igualmente quando bem modeladas e não tão próximas ao pescoço podem surtir um bom resultado. Outra prática comum em modelagens grandes são as folgas exageradas nas cavas e no decote, que devem ser evitadas em excesso, pois geralmente não se adequam ao corpo da usuária.

Embora o Brasil seja um país com uma diversidade de corpos, e de mulheres bonitas, das mais magras às mais gordas, ainda é exposto pela mídia um padrão de beleza, como já citado anteriormente, que provavelmente represente uma minoria, dada a prevalência do sobrepeso na população devido ao sedentarismo, maus hábitos alimentares entre outros motivos. No entanto, mesmo sabendo que grande parte da população apresentam hoje algumas “gordurinhas” em excesso, as opções neste segmento de moda continuam sendo limitadas, pois a modelagem ainda é pensada para a pessoa magra dentro do “padrão”, e depois adaptada para o tamanho maior, produzindo desta maneira peças desconfortáveis, inadequadas, sem ergonomia, para estas pessoas que desejam utilizar roupas charmosas, confortáveis, sensuais, bonitas, com tendências de moda, como qualquer outra pessoa que se encaixe no estereótipo do corpo perfeito.

Barthes (apud GRANEMANN, 2010) acentua esta capacidade transformadora da moda, quando menciona que esta tem a capacidade de ajeitar o vestuário, de tal modo que ele transforme o corpo real e chegue a ponto de fazê-lo significar o corpo ideal da moda: alongar, encher, aumentar, diminuir, afinar.

11 METODOLOGIA

Será realizado um estudo de natureza qualitativa, que segundo Marconi; Lakatos (2008, p.269) é a metodologia que "preocupa-se em analisar e interpretar aspectos mais profundos, descrevendo a complexidade do comportamento humano". Triviños (1987, p.120) coloca que pesquisa qualitativa pode ser entendida como uma expressão genérica, sendo que por um lado, "compreende atividades de investigação que podem ser denominadas específicas. E, por outro, que todas elas podem ser caracterizadas por traços comuns". Para Lüdke; André (1986, p.18), estudo qualitativo é aquele "que se desenvolve numa situação natural, é rico em dados descritivos, tem um plano aberto e flexível e focaliza a realidade de forma complexa e contextualizada".

O estudo será do tipo exploratório - descritivo.

Os estudos exploratórios permitem ao investigador aumentar sua experiência em torno de determinado problema. O pesquisador parte de uma hipótese e aprofunda seu estudo nos limites de uma realidade específica, buscando antecedentes para, em seguida, planejar uma pesquisa descritiva ou de tipo experimental. Outras vezes, deseja delimitar ou manejar com maior segurança uma teoria cujo enunciado resulta demasiado amplo para os objetivos da pesquisa que tem em mente realizar [...] Um estudo exploratório, por outro lado, pode servir para levantar possíveis problemas de pesquisa (TRIVIÑOS, 1987, p.109).

Os estudos descritivos "exigem do pesquisador uma série de informações sobre o que se deseja pesquisar [...] e pretende descrever 'com exatidão' os fatos e fenômenos de determinada realidade" (TRIVIÑOS, 1987, p.110).

Sendo assim a partir do problema identificado, esta pesquisa prosseguiu da seguinte maneira: de início foram identificados os principais componentes que interagem dentro desta problemática, logo em seguida foi realizada uma pesquisa aprofundada sobre estes principais assuntos, para com base nesta literatura se fundamentar e conduzir então a pesquisa de campo propriamente dita.

A partir do entendimento do universo da beleza, e seus padrões e preconceitos, foi possível elaborar o questionário para coleta de dados onde abrangesse da melhor maneira possível as necessidades e sentimentos desencadeados pelo vestuário *fitness* em mulheres com sobrepeso.

11.1 COLETA DOS DADOS

Como técnica de pesquisa foi utilizado o método de observação direta extensiva, por meio de um questionário. De acordo com Marconi; Lakatos (2007, p.98) o “questionário é um instrumento de coleta de dados constituído por uma série ordenada de perguntas, que devem ser respondidas por escrito e sem a presença do entrevistador”.

Antes das questões, foi acrescentada uma nota explicando a natureza da pesquisa, a sua importância, e a necessidade de obtenção destes dados, além de um termo de consentimento livre e esclarecido, autorizando a utilização e divulgação das respostas (MARCONI; LAKATOS, 2007).

O questionário foi composto por questões para obter informações a respeito dos problemas que o público tem atualmente no vestuário fitness tamanho grande; dos aspectos relacionados ao vestuário que atuam como desmotivadores da prática de exercícios físicos; dos sentimentos negativos desencadeados por não se sentirem apresentáveis em determinados ambientes e durante a prática dos exercícios físicos; da dificuldade de movimentação causada pelo vestuário inadequado; dos desejos e aspirações estéticas e ergonômicas em um vestuário fitness destinado a mulheres com sobrepeso.

Para a obtenção dos dados, o questionário foi disponibilizado na internet, e também entregue pessoalmente para mulheres visualmente acima do peso. A divulgação do questionário foi feita por meio da rede social *Facebook* (www.facebook.com).

Após a aplicação dos questionários, os dados foram analisados, comparados e apresentados em texto discursivo e gráficos.

12 RESULTADOS

Após o período de obtenção dos dados, as respostas dos questionários foram analisadas, para que a criação do produto estivesse de acordo com o desejado pelas consumidoras.

O questionário foi respondido por 30 mulheres voluntárias.

Abaixo serão apresentadas as respostas e a respectiva análise de cada questão.

No início do questionário além de um texto explicativo a respeito do intuito da pesquisa, e o termo de consentimento livre e esclarecido, foram colocadas 5 (cinco) perguntas para constituir o perfil das pesquisadas.

As perguntas eram sobre, idade, estado civil, profissão, altura e peso.

Os resultados demonstraram que a idade média das mulheres pesquisadas foi de 29 anos, sendo destas a maioria solteiras, ou divorciadas. As profissões mais encontradas foram no setor de moda e beleza, de ensino e também administrativo.

A partir dos valores de altura e peso informado pelas pesquisadas, obteve-se a média do grupo, onde a altura média foi de 1,65 m, e o peso médio foi de 75 kg. Com base nestes valores, foi calculado o índice de massa corporal (IMC), de acordo com a seguinte fórmula $IMC = \text{peso (kg)} / \text{altura}^2 \text{ (cm)}$. “Os pontos de corte de IMC adotados foram os preconizados pela WHO9, ou seja, baixo peso ($IMC < 18,5$); eutrofia ($IMC 18,5-24,99$); sobrepeso ($IMC 25-29,99$) e obesidade ($IMC \geq 30,00$)” (RESENDE et.al, 2006, p.729).

Considerando os valores descritos acima, após o cálculo do IMC realizado com a média de altura e peso das mulheres pesquisadas, onde o resultado foi de 27,5 (sobrepeso), pode-se afirmar que o público desta pesquisa eram mulheres com sobrepeso.

Posteriormente a esta etapa de perguntas a respeito do perfil das pesquisadas, deu-se início a segunda etapa a respeito da prática de exercícios físicos, onde se encontrou os seguintes resultados:

A questão 1 perguntava se a informante praticava exercícios físicos. Das 30 mulheres questionadas, 83% destas afirmaram que praticam exercícios físicos.

As próximas 3 questões foram destinadas apenas as pessoas que praticavam exercícios físicos. Primeiro sobre o tipo de exercícios físicos que elas praticavam.

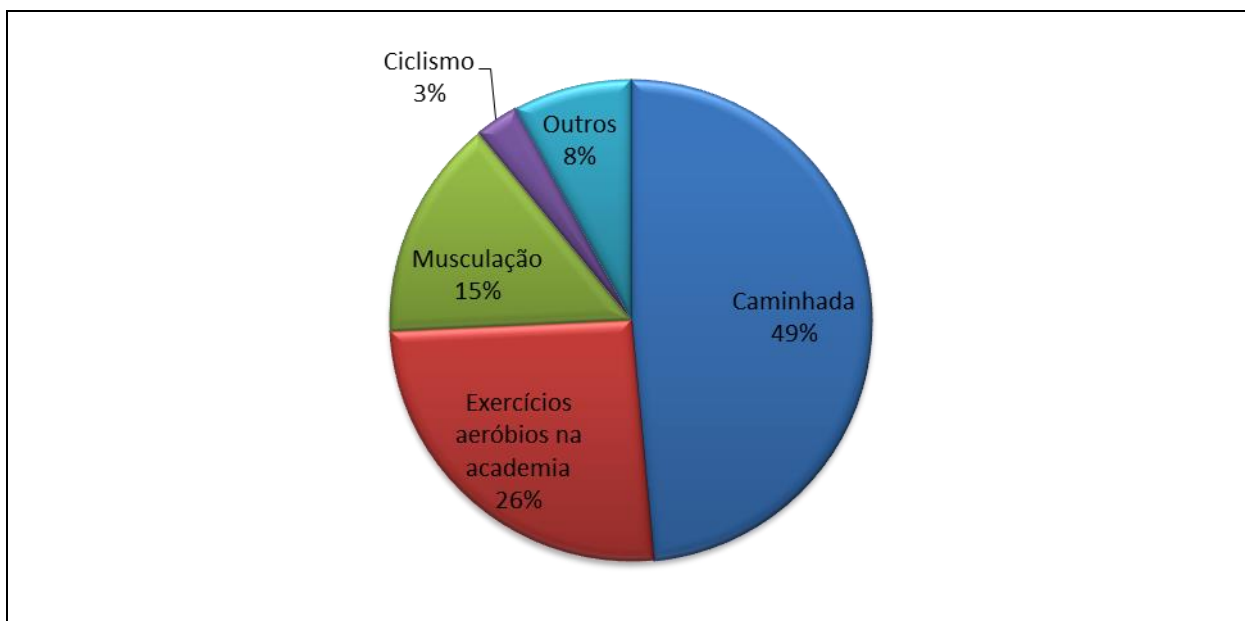


Gráfico 1 – Tipos de exercícios físicos praticados.

Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato. (2013)

Pelos resultados demonstrados pelo gráfico, nota-se que estas mulheres têm uma tendência a preferirem exercícios ao ar livre, pois quase metade destas optaram pela caminhada ao invés dos exercícios que normalmente são realizados em academias.

As outras duas questões eram a respeito da frequência desta prática de exercícios, onde questionava quantos dias da semana, e quanto tempo em média por dia estas se dedicavam aos exercícios. Os gráficos mostram os resultados dessas duas questões, respectivamente.

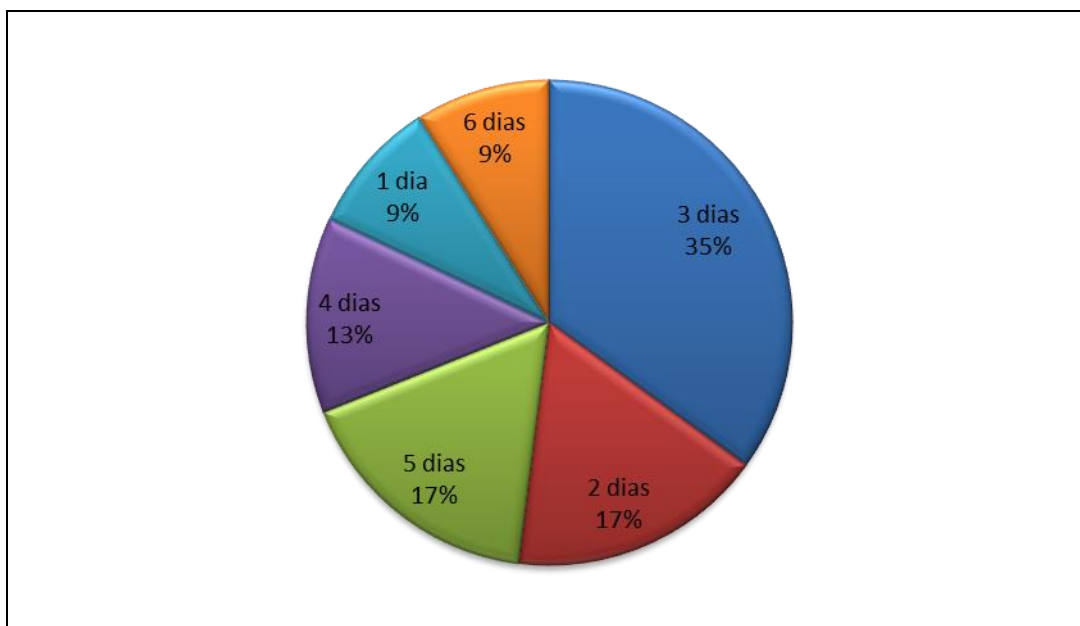


Gráfico 2 – Quantidade de dias por semana que praticam exercícios físicos.
Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato. (2013)

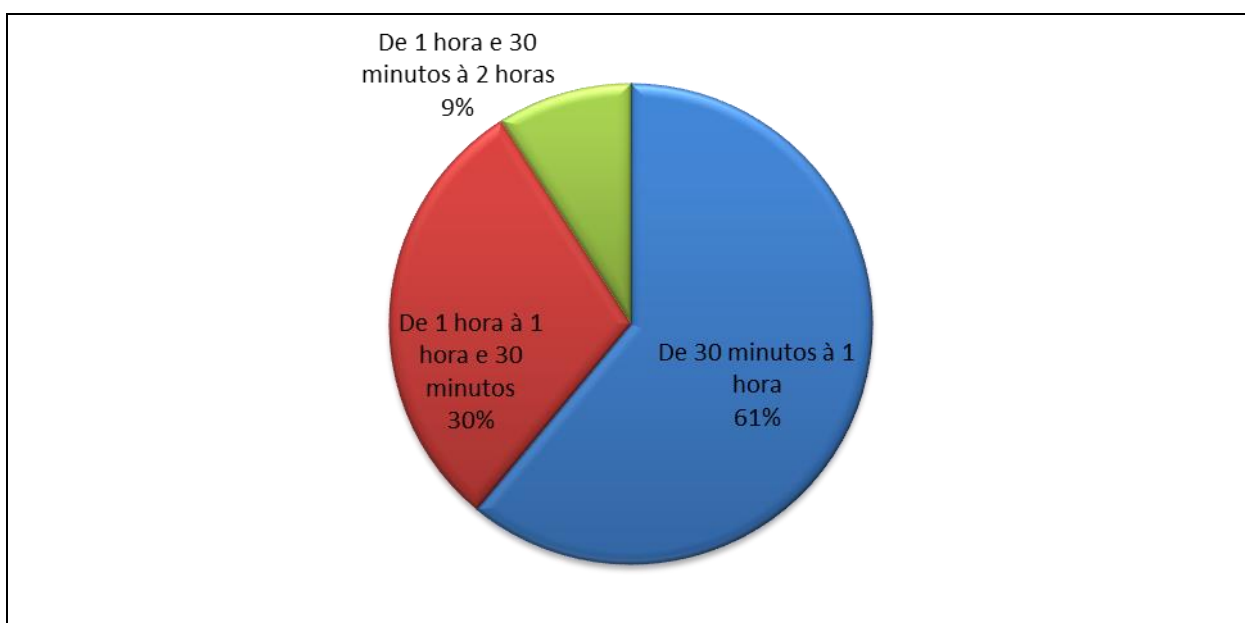


Gráfico 3 – Quantidade de horas por dia que praticam exercícios físicos.
Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato. (2013)

De acordo com Carvalho et. al (1996, p. 80) “um programa regular de exercícios físicos deve possuir pelo menos três componentes: aeróbio, sobrecarga muscular e flexibilidade, variando a ênfase em cada um de acordo com a condição clínica e os objetivos de cada indivíduo”.

Estes componentes devem ser trabalhados da seguinte maneira: os exercícios aeróbios devem ser realizados, havendo possibilidades, todos os dias da semana, por no mínimo 30 a 40 minutos. A parte de exercícios de sobrecarga muscular permite uma frequência menor, pelo menos duas a três vezes por semana, desde que trabalhem os principais grupamentos musculares e articulações. Já o treinamento para a flexibilidade deve contemplar os principais movimentos corporais realizados, e cada movimento é importante que seja mantido de dez a vinte segundos, antes e/ou depois dos exercícios aeróbios, (CARVALHO et. al, 1996).

Os dados foram retirados da Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte - atividade física e saúde, e demonstram como seria a prática ideal de exercícios físicos para a manutenção da saúde e um menor risco de lesões. Com base nestes dados e nos resultados apresentados pelo questionário a respeito da prática dos exercícios físicos, é possível observar que apenas uma pequena porcentagem destas mulheres praticam exercícios quase todos os dias da semana, sendo que a maioria ainda está um pouco aquém do recomendado, se exercitando apenas três dias por semana. Com relação ao tempo dedicado por dia, a maioria está mais próximo ao ideal.

Seguindo o questionário a segunda pergunta se destina a todas, e pergunta se a pesquisada acha que um vestuário adequado para exercícios físicos, com uma bela estética, com tendências de moda, confortável, que seja apropriado ao tipo de corpo, pode influenciar, motivar e contribuir para a prática de exercícios físicos.

A essa pergunta a resposta da maioria foi sim, com 93%. Logo em seguida pedia-se para justificar a resposta, e então as justificativas foram variadas, como é demonstrado abaixo. Vale lembrar que a grafia e a acentuação foram mantidas tais como nas respostas originais.

“Porque incentiva a pratica de exercícius, principalmente no quesito conforto” (PESQUISADA 1, 2013).

“Porque acredito que conforto e beleza instigam a mulher a querer praticar exercícius e se sentir à vontade com seu corpo” (PESQUISADA 2, 2013).

“Porque precisamos ter conforto, sentir seguranca e tambem se sentir bonita” (PESQUISADA 3, 2013).

“Incentiva, pois de acordo com o conforto e junto com a tendencia da moda nos sentimos mais bonitas para a pratica dos exercícius físicos” (PESQUISADA 4, 2013).

“Uma roupa que incomoda pode talvez contribuir para que a pessoa não se anime para a prática de exercícios” (PESQUISADA 5, 2013).

“Você se sente mais motivada” (PESQUISADA 6, 2013).

“Tem mais autoestima e fica mais confortável” (PESQUISADA 7, 2013).

“Acho que as tendências de moda nem são tão importantes assim neste caso, a estética básica sim, mas o que falta é ergonomia... Eu não teria problemas com esse tipo de roupa se a modelagem, os materiais e o acabamento fossem mais adequados, nunca usar elásticos finos por exemplo...” (PESQUISADA 8, 2013).

“Com certeza sim, você se sente mais animada e bonita com as roupas de ginástica eu mesmo adoro e acho lindo e sempre procuro uma mais moderna e que se adequa ao meu estilo de ser” (PESQUISADA 9, 2013).

“Ao se sentir bem com a roupa fitness, você tem segurança em participar de aulas em uma academia por exemplo” (PESQUISADA 10, 2013).

“Acho que para quem gosta de exercícios físicos, sim.. irá contribuir, mas para quem não gosta de exercício físico poderá até achar bonito, mais não vai começar a fazer academia só para usar a roupa” (PESQUISADA 11, 2013).

“Te deixa mais animada, faz você se sentir bem, porque toda mulher gosta de estar bonita em qualquer lugar” (PESQUISADA 12, 2013).

“Porque se sentirmos bem com o corpo tudo ajuda” (PESQUISADA 13, 2013).

“Porque você se sente mais bonita e não tem vergonha de sair na rua” (PESQUISADA 14, 2013).

“Quando se está com a roupa adequada para o exercício você consegue praticá-lo melhor e se for bonito as pessoas sempre elogiam você. Mas o que realmente importa é a praticidade e a funcionalidade da roupa e não somente a beleza” (PESQUISADA 15, 2013).

“Modela o corpo” (PESQUISADA 16, 2013).

“Porque motiva mais a pessoa, mas também tem que ter força de vontade” (PESQUISADA 17, 2013).

“Porque com o aumento da autoestima da mulher, ela se sente mais apropriada e mais confortável para praticar exercícios físicos. pois as atuais roupas fitness mostram todos os defeitos do corpo” (PESQUISADA 18, 2013).

“Costumo deixar de frequentar academia justamente por minha forma física, por vergonha de fazer exercícios e que os outros fiquem vendo, assim como é difícil de se encontrar roupas adequadas, geralmente as leggings quando abaixamos mostram o "cofre" ou as gordurinhas ficam saltando fora da roupa” (PESQUISADA 19, 2013).

A alta porcentagem de mulheres que responderam a questão afirmando que acreditam que a roupa pode influenciar na prática de exercícios, assim como os comentários apresentados, reforça a ideia inicial da pesquisa que busca trazer esse bem estar desejado, enquanto se exercitam. As justificativas demonstram a necessidade que elas têm de se sentirem bonitas, aceitas, seguras, confortáveis e motivadas, e como esses sentimentos podem fazer com que os movimentos fluam melhor. Percebe-se também o desejo de serem elogiadas e além do mais, de tentar fazer do ato de exercitar-se um momento prazeroso e leve.

A terceira pergunta se referia ao principal objetivo da prática de exercícios físicos para elas. Os resultados estão apresentados no gráfico a seguir:

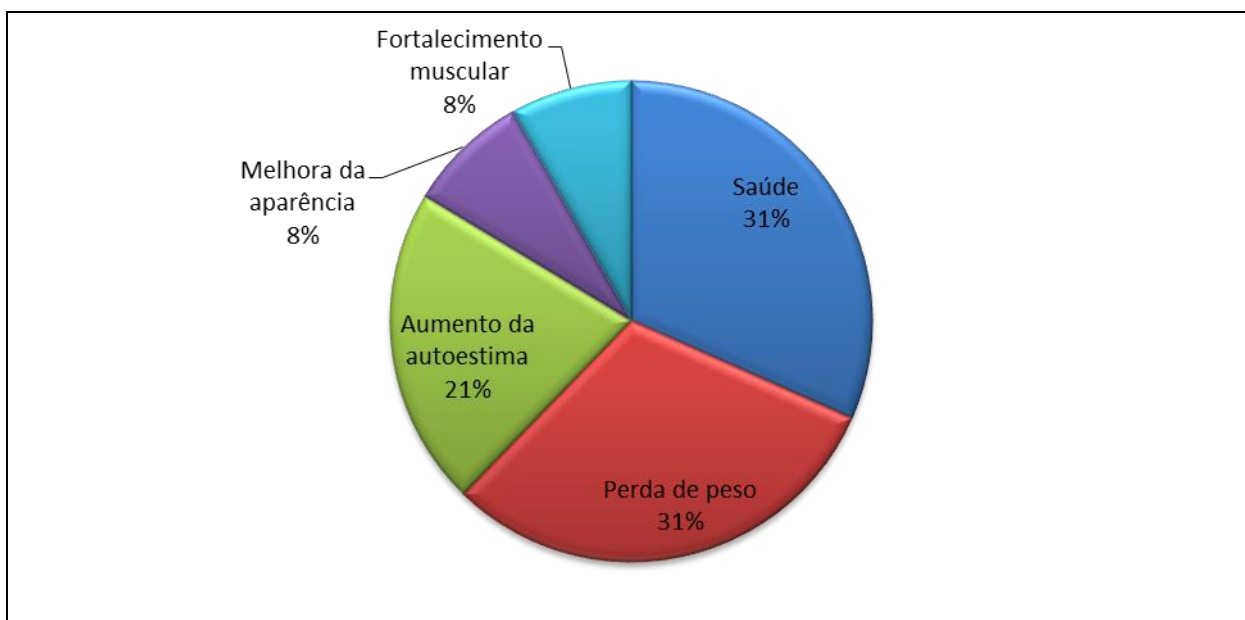


Gráfico 4 – Objetivos da prática de exercícios físicos.
Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato. (2013)

Os objetivos estão diversificados, mas todas desejam mudanças, seja ela qual for através dos movimentos corporais.

Dando sequência, a quarta pergunta é em relação à desistência da prática de exercícios físicos. A pergunta é: quantas vezes você já começou a praticar exercícios físicos e desistiu depois de alguns dias ou meses? E o gráfico mostra o resultado.

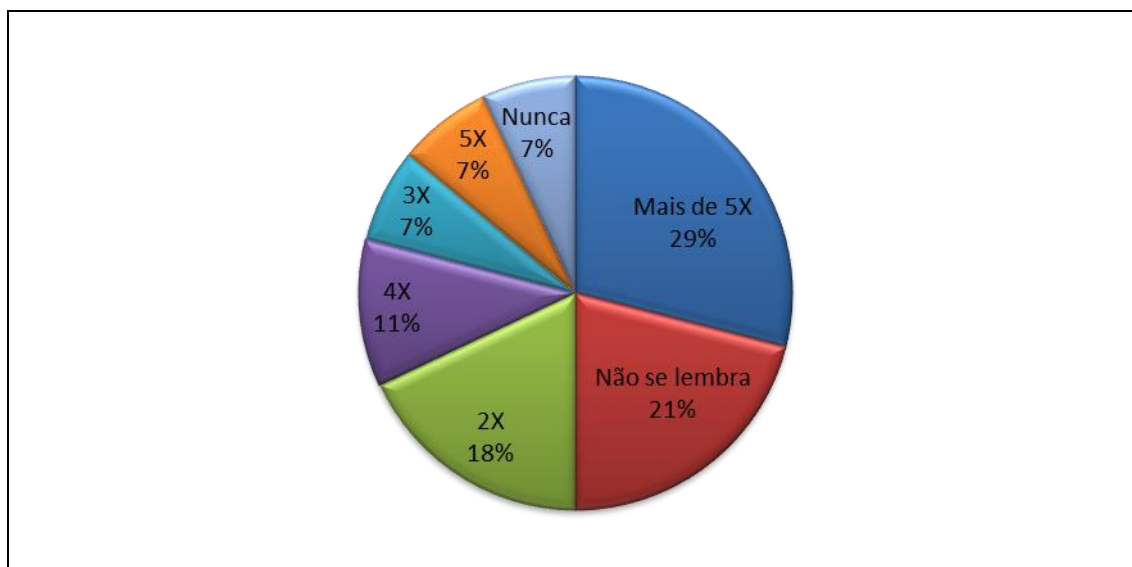


Gráfico 5 – Quantidade de vezes que desistiram dos exercícios físicos.
 Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato. (2013)

Essa questão demonstra que a desistência dos exercícios físicos é relevante, uma vez que quase um terço delas não permaneceram com a prática por mais de cinco vezes. Os dados indicam que algo as desmotivam.

Desta maneira, o próximo gráfico mostra as respostas da quinta questão, onde questiona o principal motivo pelo qual estas mulheres desistem de exercitar-se.

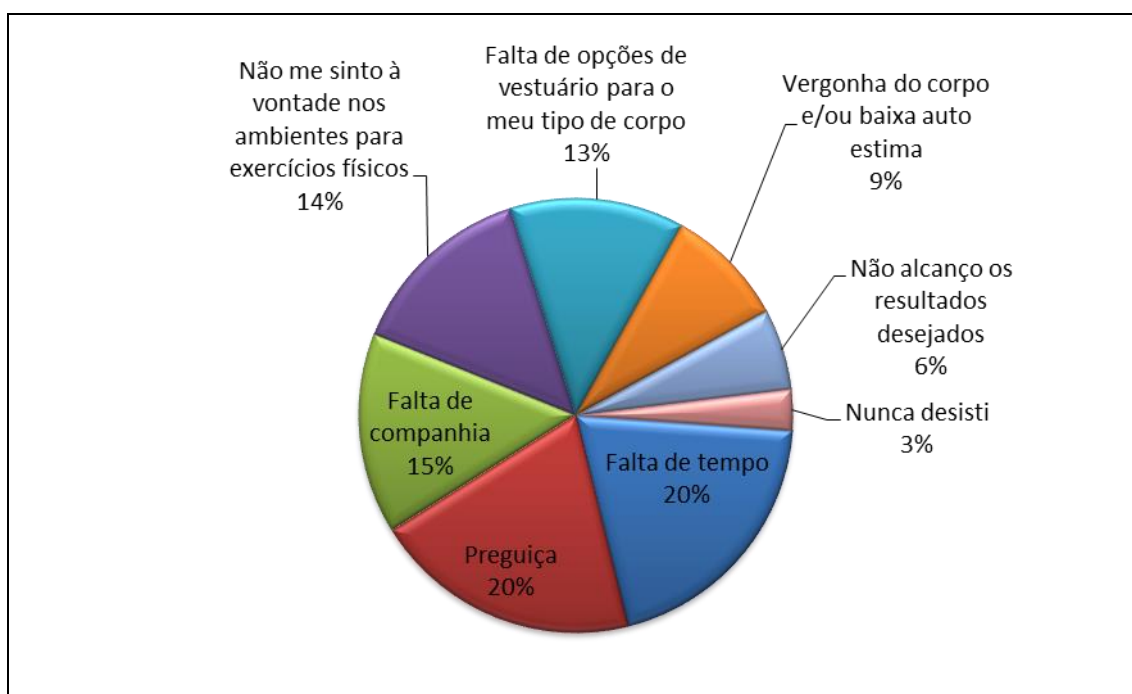


Gráfico 6 – Motivos da desistência da prática de exercícios físicos.
 Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato. (2013)

Os motivos que levam a desistência são muitos, com exceção da falta de tempo, que muitas vezes pode ser configurada como uma “desculpa” para a

desistência, todos os outros motivos envolvem fatores psicológicos, como baixa autoestima, vergonha do corpo, não se sentir à vontade, não se sentir bem vestida, tudo isso demonstra insegurança, desmotivação. Desistir por falta de companhia também pode ser por insegurança, timidez, pois a pessoa necessita de alguém junto para se amparar. Os motivos mais relatados, a falta de tempo e a preguiça, podem estar encobrendo outros motivos indiretos, que muitas vezes passam despercebidos até pelos próprios indivíduos, porém ficam latentes no inconsciente, e os fazem abrir mão dos objetivos iniciais. É importante que estes aspectos sejam estudados, e estruturados para que mais pessoas possam aderir e permanecer exercitando-se, inclusive considerando parâmetros que a priori possam parecer sem relevância, porém, contudo podem esses estar influenciando muito mais do que os frequentemente estudados e relatados pela população, como é o caso do vestuário próprio e suas particularidades.

Avançando no questionário, a sexta questão perguntava às mulheres se elas estavam satisfeitas com seus corpos. Como se previa, cerca de 92% admitiram não estar satisfeitas com os corpos.

Essa insatisfação leva muitas delas a procurar os exercícios, porém as vezes a vergonha do corpo, o descontentamento durante os exercícios, a sensação de incomodo físico e psicológico, as impedem de prosseguir, e as fazem permanecer em um impasse entre a expectativa e a frustração.

A sétima questão, perguntava se elas sentiam dificuldades em encontrar roupas fitness adequadas para seus corpos. Das 30 mulheres, 65% relataram sentir dificuldades, algo que veio confirmar suas reclamações nas questões anteriores.

A oitava questão então foi a respeito dos principais problemas e desconfortos encontrados no vestuário fitness. As principais queixas são apresentadas no gráfico a seguir:

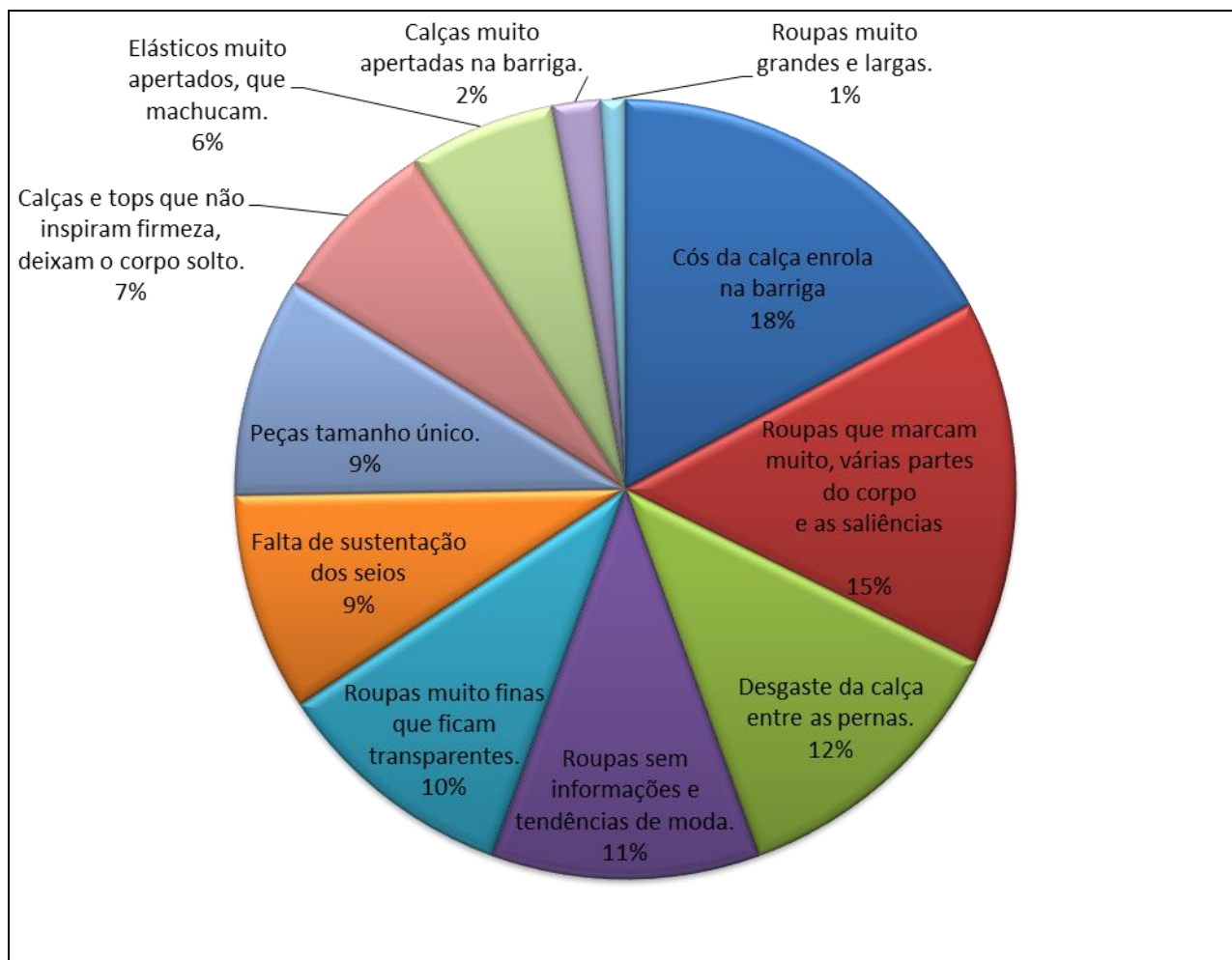


Gráfico 7 – Principais problemas encontrado no vestuário fitness.

Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato. (2013)

Os desconfortos são inúmeros para estas mulheres, e eles devem ser amplamente considerados na criação e confecção das peças, para oferecer um produto melhor e adequado para todos os tipos de pessoas e corpos.

A nona questão, busca entender os sentimentos de não se sentir apresentável para exercitar-se, com a seguinte questão: como você se sente quando não se considera apresentável em um ambiente de prática de exercícios físicos?

O gráfico apresenta os sentimentos relatados pelas pesquisadas.

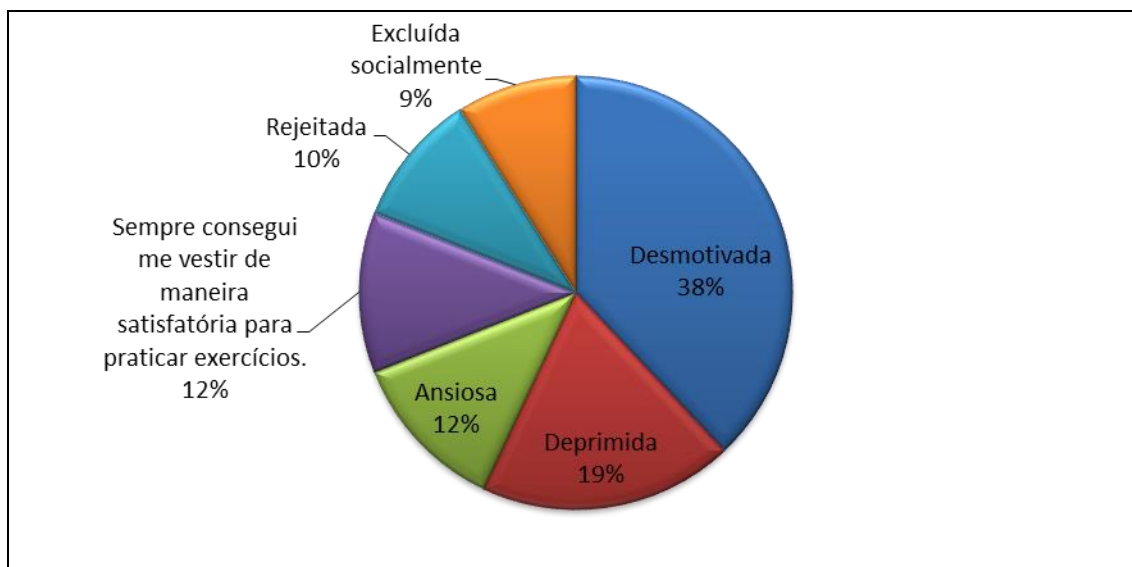


Gráfico 8 – Sentimentos desencadeados por não estarem apresentáveis para a prática de exercícios físicos.

Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato. (2013)

Por fim, a décima questão quer saber os principais desejos estéticos e necessidades em vestuário fitness para estas mulheres. As respostas estão elucidadas no gráfico a seguir:

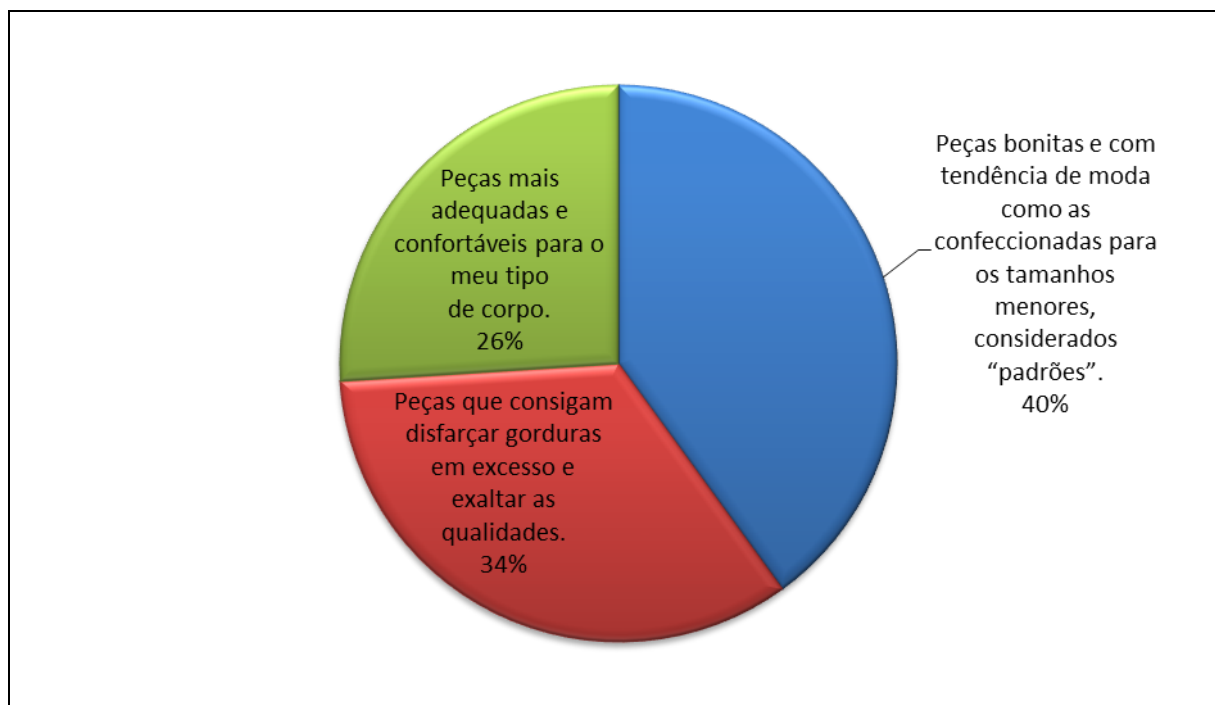


Gráfico 9 – Principais desejos estéticos e necessidades em um vestuário fitness.

Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato. (2013)

Desta maneira é possível perceber que embora o conforto seja muito importante para que as pessoas se exercitem, o fato de estarem bonitas, de acordo

com a moda e se sentirem apresentáveis, ainda é prioridade para elas, é algo que as estimulam e motivam. Os resultados alcançados confirmam o intuito inicial da pesquisa, que tinha como foco principal a motivação e o estímulo da autoestima, por meio de uma bela estética.

13 DIRECIONAMENTO MERCADOLÓGICO

13.1 EMPRESA

13.1.1 Dados cadastrais

Nome da empresa: C&L Artigos Fitness Ltda. - M.E.

Porte: Microempresa

Uma empresa é considerada Microempresa, quando a pessoa jurídica “tenha auferido no ano-calendário a receita bruta igual ou inferior a R\$120.000,00 (cento e vinte mil reais)” (RECEITA FEDERAL).

13.1.2 Marca



Figura 5: Logo da marca Curv&Línea.

Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato; NASCIMENTO, Anderson Lovato.

O nome Curv&Línea teve como inspiração as mulheres brasileiras, com sua diversidade de silhuetas.

13.1.3 Conceito de marca

“Respeito à todas as curvas”.

A Curv&Línea é uma marca dinâmica e atendida, idealizada para atender todos os tipos de mulheres que buscam um estilo de vida ativo, saudável e de

qualidade. Com uma estética moderna e inovadora, a Curv&Línea trabalha para oferecer conforto, durabilidade, qualidade e satisfação, sem deixar de lado as tendências de moda e de comportamento vigentes em cada estação, procurando contemplar a princípio os tamanhos grandes, considerando as particularidades desse público.

13.1.4 Segmento

A Curv&Línea atende o segmento Fitness Wear.

13.1.5 Distribuição

Loja própria da marca em Arapongas – Paraná;
Representantes;
Loja virtual com entrega em todo Brasil.

13.1.6 Concorrentes

A empresa Curv&Línea fixará atividades na cidade de Arapongas, ao Norte do Paraná, atuará no mercado de moda fitness feminina, tendo como concorrente direto a marca Alto Giro Fitness & Casual, do grupo Recco. Esta foi a única marca encontrada na região, que possui o segmento *fitness plus size*.

13.1.7 Pontos de venda

A comercialização dos produtos será feita de três maneiras: venda direta na loja aos consumidores. Também por meio de representantes que atenderão clientes do estado do Paraná. Além de venda pela internet das peças da coleção, com entrega em todo Brasil através dos correios.

13.1.8 Promoção

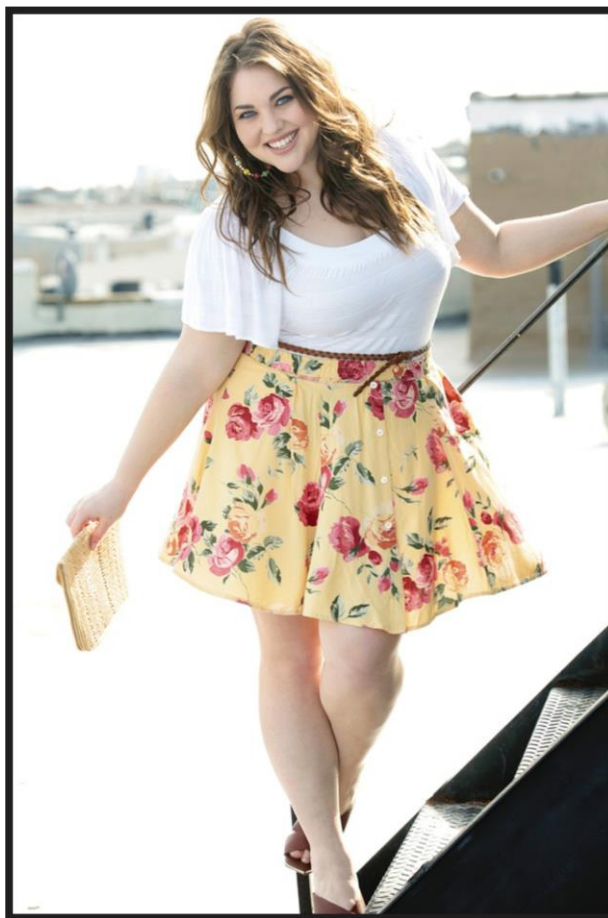


Figura 7: Imagem de público-alvo da marca Curv&Linea.

Fonte: Jozita Atelier (<http://jozita-jozita.blogspot.com.br/2012/09/5-looks-plus-size.html>)

13.3 PESQUISA DE TENDÊNCIAS

13.3.1 Socioculturais (macrotendências)

Entre as tendências de comportamento pesquisadas para a Primavera/Verão 2015, a que mais se encaixa no universo da Curv&Línea, é a respeito das “diversas formas de inclusão”. Tema este que ganhou força nos últimos anos, e pretende se fortalecer ainda mais no próximo ano, objetivando voltar os olhares aos grupos frequentemente esquecidos do mercado e da cultura de maneira geral. Além disso, o incentivo a projetos inclusivos, e o repúdio a preconceitos e estereótipos, também se enquadram nesta tendência sociocultural.

“A arte costuma mostrar os caminhos a serem seguidos, as provocações necessárias e o retrato atual da realidade. Como visto na exposição em NY, começam a cair os tabus, de forma mais significativa, em relação a obesos e homossexuais, o que pode levar a um melhor entendimento de segmentação de mercado. Londres estreou, em 2013, sua primeira *Fashion Week Plus-size*. O Brasil tem algumas das mais famosas modelos plus-size. O movimento iniciou há pelo menos 7 anos e, hoje, começa a ser reconhecido, afinal, 50% da população brasileira está acima do peso.” (PORTAL USE FASHION, 2013)

13.3.2 Estéticas (microtendências)

A Primavera/Verão 2015 pretende manter uma moda bem democrática. Com o alto fluxo de informações no século XXI e as turbulências urbanas, no mundo da moda as tendências se voltam para aspectos mais duradouros e práticos, usáveis de uma coleção para outra, diminuindo o risco de encalhe nas lojas, e produzindo também uma moda mais sustentável.

Sendo assim as microtendências utilizadas na coleção Primavera/Verão 2015 da Curv&Línea, seguindo essa vertente serão apresentadas abaixo, conforme sugere o *trendsetter* Isham Sadouk em entrevista concedida ao site Veja (<<http://veja.abril.com.br/noticia/celebridades/papa-das-tendencias-diz-agora-como-sera-o-verao-2015>>).

Daqui a um ano as cores básicas como o preto e o branco ainda estarão como forte tendência, além disso, os cortes retos, também serão tendências, pois prometem vida longa.

Dentro desta perspectiva ainda, o estilo vintage que vêm voltando aos poucos, promete se fortalecer para 2015, e as principais cores desta tendência serão o rosa, o roxo, o azul, o turquesa e o bordô, além disso, estampas com letras cursivas também aparecerão, pois remetem ao passado, assim como a cintura marcada e as mangas.

As listras serão a aposta do verão 2015, em diferentes tamanhos e direções. Elas podem também ser interrompidas por outros padrões geométricos em uma mesma peça ou combinadas com ele. Os círculos também retomam destaque nesta temporada.

O color block reaparece com um trato diferenciado. As cores aparecem desta vez blocadas em uma única peça, separadas por estampas geométricas.

As modelagens surgem com recortes geométricos, com ar contemporâneo, recortes vazados, múltiplas tiras, recortes tipo corselete e barras assimétricas. Quanto aos materiais, texturas e acessórios, as transparências e as telas também estão de volta, além disso, o neoprene e o zíper aparente também serão tendências utilizadas pela Curv&Línea.

13.4 DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

13.4.1 Delimitação Projetual

Desenvolver produtos que evidenciem a beleza da mulher, respeitando na medida do possível as diferenças corporais, e as necessidades intrínsecas do mercado de moda fitness, agregando ainda as tendências de moda da temporada Primavera/Verão 2015.

Segundo Gomes (2006) se tratando do design um dos principais parâmetros que se considera no estudo do uso do produto, é aquele que compreende a interação entre o homem e o objeto.

Sendo assim é importante perceber os conceitos diretamente ligados à relação usuário-produto, que podem ser entendidas a partir das funções básicas que atendem as necessidades principais do consumidor.

Neste cenário, as funções básicas podem ser distribuídas em três categorias: função prática, função estética e função simbólica.

“São funções práticas todas as relações entre um produto e um usuário que se embasam em efeitos direto orgânico-corporais” (LÖBACH apud GOMES, 2006, p. 43). Entende-se desta maneira as funções práticas, como as características fisiológicas para o uso.

A Curv&Línea pretende atender nesta coleção, como funções práticas, a usabilidade, a durabilidade, oferecer um maior conforto, segurança e eficácia na utilização do produto, por meio da utilização de conceitos ergonômicos, do uso materiais específicos e apropriados, assim como da adequação da modelagem.

“A função estética é a relação entre um produto e um usuário, experimentada no processo de percepção. A função estética dos produtos é o aspecto psicológico da percepção sensorial durante o uso” (LÖBACH apud GOMES,

2006, p. 43). Com base nesta definição compreende-se que a função estética se estabelece como um aspecto multissensorial de percepção psíquica, onde o fator primordial está relacionado com a exaltação da beleza, do bem-estar e do prazer em relação ao produto, por parte do consumidor.

Gomes (2006) salienta que a função estética também está interligada a uma série de dimensões socioculturais, destacando-se o conjunto de experiências do usuário, os seus conhecimentos, vivências e experimentações estéticas. E ainda relaciona-se igualmente com os aspectos semióticos do produto.

Sendo assim, as funções estéticas nesta coleção apresentam-se como principais, tendo em vista a pesquisa realizada. A Curv&Línea espera portanto produzir peças agradáveis visualmente, fazendo com que suas usuárias se sintam bonitas e apresentáveis, despertando sentimentos de satisfação, prazer e motivação, pela imagem exibida, incluindo em seus repertórios de experiências estéticas, emoções positivas e de autoestima. Estes são aspectos essenciais para obter equilíbrio, harmonia e contraste visual para o design do produto.

A função simbólica está naturalmente agregada à função estética, e é a de mais complexa compreensão. Da mesma maneira que a função estética, a função simbólica também interage com a psique e com a espiritualidade do ser humano, e ainda com as sensações e experiências anteriores. Esta envolve “fatores sociais, culturais, políticos e econômicos e, também, associa-se a valores pessoais, sentimentais e emotivos” (LÖBACH apud GOMES, 2006, p. 44).

Esta função revela-se acima de tudo, através dos “elementos configuracionais de estilo”, ou seja, aquilo que provoca atração visual no produto e o torna desejável, evidentemente relacionado ao modo de vida do usuário, introduzido a um determinado grupo da sociedade.

“O estilo é subordinado claramente, na sua significação, ao tipo de público a que o produto é destinado (sobretudo em termos de prestígio e status social) e varia de acordo com o contexto cultural de uma determinada época” (GOMES, 2006, p.44).

A Curv&Línea através dos seus produtos busca atender à estas necessidades oferecendo produtos esteticamente agradáveis e modernos, adequados à prática de exercícios físicos buscando uma renovação e integração para várias mulheres que muitas vezes se sentem excluídas da sociedade, por insegurança, baixa autoestima, estereótipos propagados entre outros fatores. E que

estas ainda possam atribuir aos ambientes e espaços para a prática de exercícios físicos um novo olhar, e uma nova oportunidade de convívio social, através do bem estar adquirido pela beleza e conforto proporcionados pelo produto utilizado.

13.4.2 Especificações do Projeto

A empresa Curv&Línea atende a princípio, apenas ao público que utiliza os tamanhos grandes, chamados “*plus size*”, e trabalha com o segmento de vestuário *fitness* feminino. Em longo prazo, a empresa pretende estender seus serviços à todos os tipos de público dentro deste segmento.

A marca é destinada inicialmente aos tamanhos maiores, pois observou-se uma deficiência no mercado de moda *fitness* em atender mulheres que usam tamanhos grandes, considerando suas particularidades e necessidades. Foi nesta falha do mercado que a Curv&Línea inseriu seu diferencial, destinando seu empenho em atender a estes tipos de mulheres, com a mesma beleza estética, praticidade e conforto.

13.4.3 Conceito da coleção

Mistérios, desprendimento, liberdade, sedução e ainda bom humor definem a coleção Primavera/ Verão 2015 da Curv&Línea. Embalada pelo som de Madonna, a nova coleção exhibe o movimento, o balanço e a exuberância dignos de um show de diva.

As tonalidades das luzes de LED das discotecas e a elegância no esporte, representado pelo hipismo, se combinam em elementos que constroem esta coleção. Inspirada na Confessions Tour, turnê mundial da cantora Madonna iniciada em 2006 que tem como base o álbum Confessions on a Dance Floor, a coleção surgiu a partir de dois blocos específicos da turnê.

De início, tirando proveito de todo o garbo do hipismo, que é apresentado como tema do primeiro bloco denominado “Equestrian”, inseriu-se a cor preta como predominante, e os recortes, as transparências, que inspiram um certo luxo mesmo em roupas esportivas, além de sugerir segredos e mistérios pela transparência em locais estratégicos.

Em contrapartida o último bloco foi o mais explorado, chamado “Disco Fever”, onde as influências da discoteca dos anos 70 e 80, bem como da *dance music* contemporânea trouxeram alegria, leveza, e cor para a coleção. As luzes e as formas deram vida, a sobriedade do hipismo. As formas geométricas aparecem nos recortes, nos decotes, nas barras e nas estampas. As cores se diversificam em tonalidades semelhantes e contrastantes, como os tons de azul, roxo, lilás, rosa, vermelho e branco.

Esta coleção despertará a diva que existe dentro de cada mulher, exaltando suas curvas e beleza individuais.

13.4.4 Nome da coleção

Confissões.

O nome da coleção é a tradução, do inglês para o português, do nome da turnê na qual a coleção foi inspirada.

No entanto, este nome também é apropriado para coleção, pois promete revelar uma mulher bonita e cheia de vida que existe dentro das consumidoras da Curv&Línea.

13.4.5 Referência da coleção

Confessions Tour – Madonna.

13.4.6 Cores

Para a Primavera/ Verão 2015 a Curv&Línea irá utilizar as cores que compõe o briefing da coleção e ainda são tendência para a estação, como o preto, azul, roxo, lilás, rosa, vermelho e branco, e poderão ser melhor visualizadas na cartela de cores, mais adiante.

13.4.7 Materiais

Os materiais seguem as exigências do vestuário *fitness*. Tecidos com alta elasticidade e compressão, proteção U.V., alta resistência, durabilidade, absorção de suor, flexibilidade e aderência ao corpo. Os tecidos utilizados serão o suplex power, o dry fit, o dry poliesportivo, o dry speed, o crrê, a lycra, a viscolycra, a visco flamê, o neoprene e o tule elástico por serem compostos basicamente por poliamida, poliéster ou viscose, com elastano, pois esses tipos de tecidos possibilitam um transporte mais rápido de suor para fora do corpo, mantendo o usuário seco, além dos outros benefícios já citados. A cartela de materiais será apresentada mais adiante.

13.4.8 Estruturas (shapes)



Figura 8: Shapes Coleção Confissões – Curv&Linea
Fonte: Produção própria.

Essas formas foram escolhidas, pois se encaixam melhor no biótipo do público alvo da marca. A retangular aparece nas peças mais soltas e retas, já a ampulheta é representada em looks mais cinturados, que dão forma ao corpo, exaltando suas curvas.

13.4.9 Dimensionamento e mix de coleção

A distribuição das peças no mix de produtos da Curv&Linea, seguirá a proporção demonstrado na Tabela 1.

Mix de produtos	
Peças	Quantidade
Blusas	35%
Leggings	25%
Macacões	12%
Saias e Envolturas	13%
Shorts	7,5%
Coletes e Jaquetas	7,5%
Total de peças	100%

Tabela 1: Mix de Produtos Coleção Confissões – Curv&Linea
Fonte: Produção própria.

13.4.10 Briefing da coleção



Figura 9: Briefing Coleção Confissões – Curv&Linea
Fonte: Google imagens. Edição: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato.

13.4.11 Cartela de Cores:

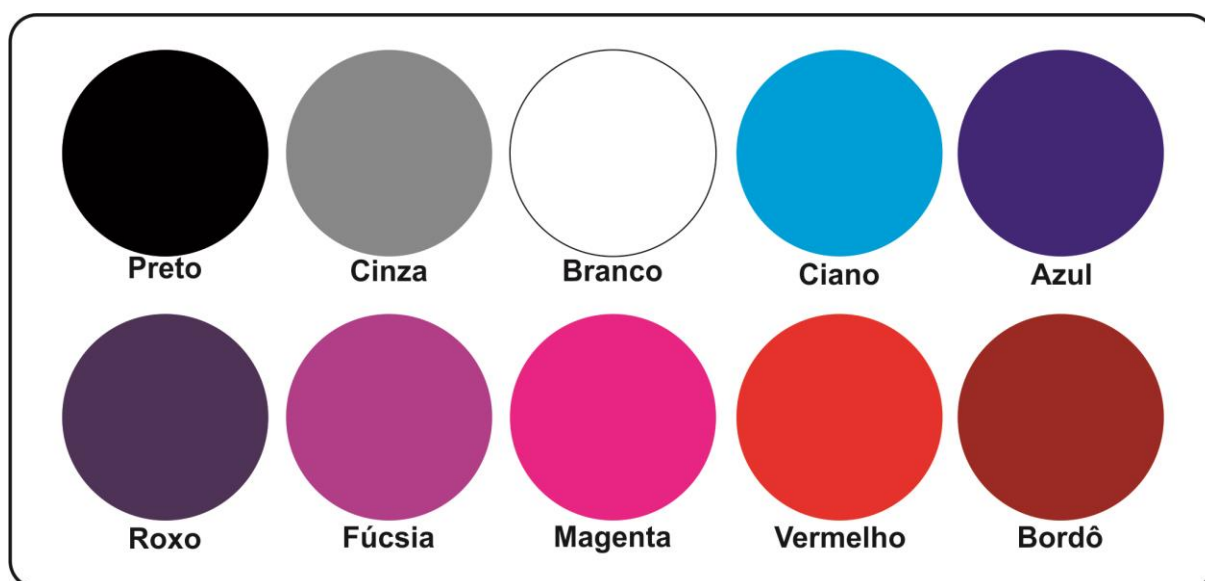


Figura 10: Cartela de Cores Coleção Confissões – Curv&Linea
Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato.

13.4.12 Cartela de Materiais



Figura 11: Cartela de Materiais Coleção Confissões – Curv&Linea
 Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato.

13.4.13 Geração de alternativas



Figura 12: Geração de alternativas - Looks 1, 2, 3 e 4 - Coleção Confissões – Curv&Linea
 Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato.



Figura 13: Geração de alternativas - Looks 5, 6, 7 e 8 - Coleção Confissões – Curv&Linea
 Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato.



Figura 14: Geração de alternativas – Looks 9, 10, 11 e 12 - Coleção Confissões – Curv&Linea
 Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato.



Figura 15: Geração de alternativas – Looks 13, 14, 15 e 16 - Coleção Confissões – Curv&Linea
 Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato.



Figura 16: Geração de alternativas – Looks 17, 18, 19 e 20 - Coleção Confissões – Curv&Linea
Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato.



Figura 17: Geração de alternativas – Looks 21, 22, 23 e 24 - Coleção Confissões – Curv&Linea
 Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato.



Tops:



Figura 18: Geração de alternativas – Look 25 e Tops 1ao 6 - Coleção Confissões – Curv&Linea
 Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato.

13.4.14 Análise e seleção justificada das alternativas:

1º Look selecionado:

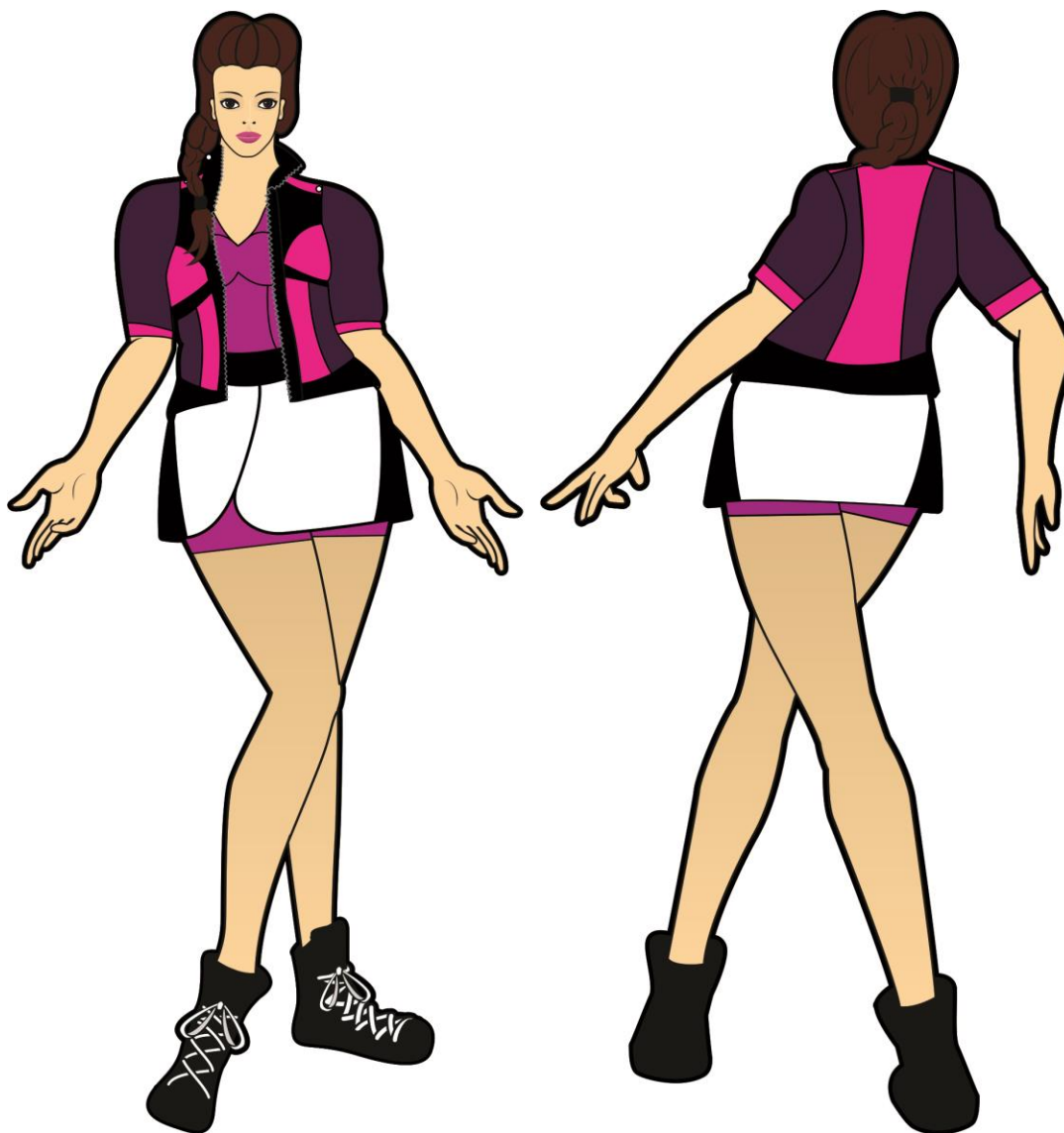


Figura 19: Look 1 selecionado - Coleção Confissões – Curv&Linea
Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato.

Este look foi selecionado, inicialmente pela estética, pois tem uma boa apresentação. O look total é composto por um macaquinho, uma jaqueta e uma saia sobreposta. É uma ótima alternativa para dias quentes, e consegue deixar a usuária confortável e segura, pois nenhuma parte do corpo possivelmente indesejada fica a mostra. Além disso, a jaqueta disfarça algumas formas salientes na cintura e abdômen, a saia também contribui nesse aspecto pelo seu cós em cor escura na parte abdominal, e ainda embora seja a maior parte na cor branca, ela possui

recortes laterais na cor preta que afinam o quadril e ainda serve para que o corpo não fique muito amostra, escondendo toda a região pélvica.

2º Look selecionado:

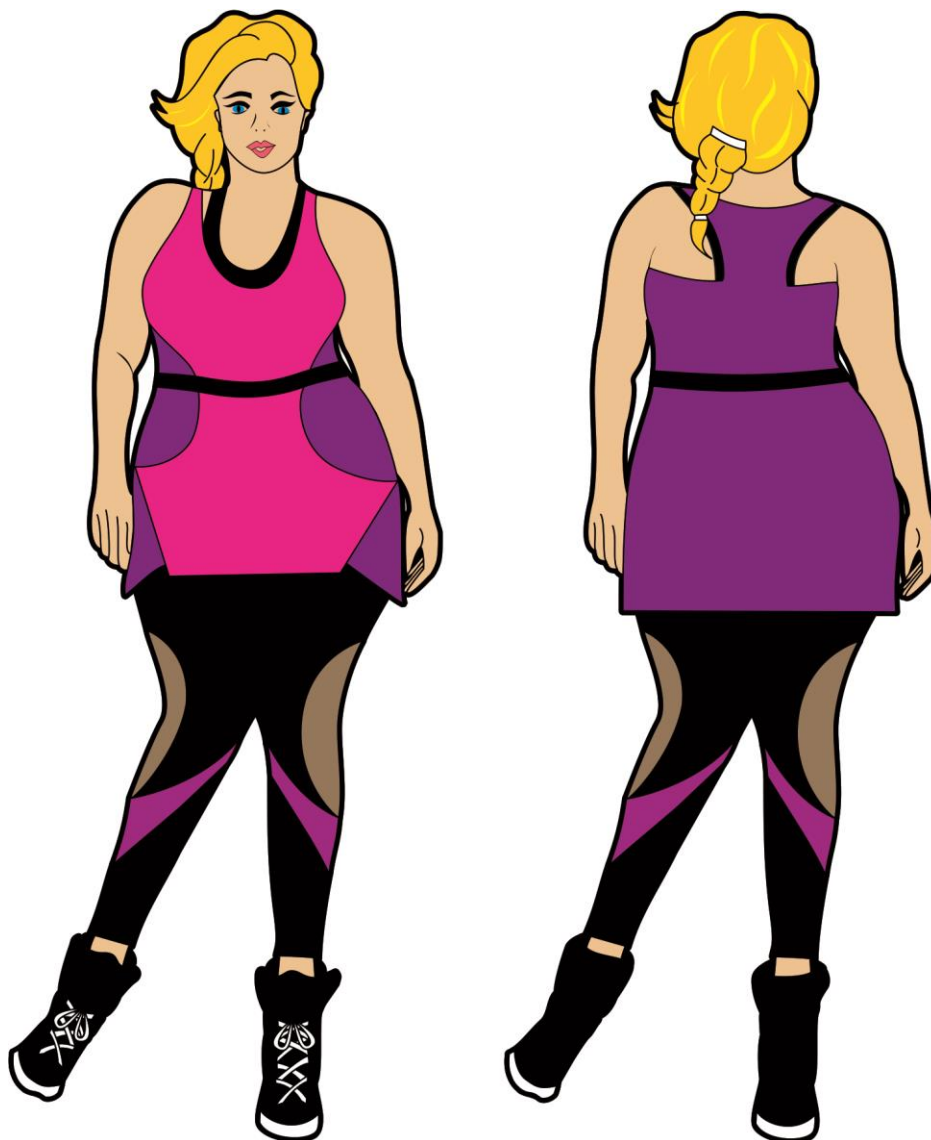


Figura 20: Look 2 selecionado - Coleção Confissões – Curv&Linea
Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato.

Este look é composto por um top, uma blusa e uma legging. A escolha deste look também foi inicialmente pela estética, pois todas as alternativas procuraram de alguma maneira atender as necessidades da consumidora. As cores estão de acordo com as tendências da estação, assim como o novo color block, que aparece todo na mesma peça. O recorte pink na peça, consegue dar uma certa ilusão de ótica, e uma silhueta mais fina e cinturada a quem visualiza. A blusa confeccionada em viscolycra oferece um maior frescor para ser usada em dias quentes. O recorte

preto na blusa também marca a cintura e dá uma visão mais fina desta parte do corpo.

A legging confeccionada em suplex power oferece maior compressão e firmeza. Embora não seja possível visualizar, tem o cós alto até na cintura, confeccionado com o tecido duplo para oferecer mais firmeza para a usuária. A parte de trás do cós é arredondada dos dois lados, a fim de modelar melhor as nádegas. O top feito também de suplex power duplo para proporcionar uma melhor sustentação dos seios, além disso possui recortes da malha dry fit em locais estratégicos, a fim de promover uma entrada de ar para àquela região do corpo.

3º Look selecionado:



Figura 21: Look 3 selecionado - Coleção Confissões – Curv&Linea
Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato.

Um look composto apenas por top e legging normalmente não é indicado para uma mulher com sobrepeso, pois deixa o corpo mais a mostra. Porém nada impede que estas mulheres também possam usufruir desta tendência, quando alguns aspectos são levados em consideração. Desta maneira a escolha deste look, foi para demonstrar que existe essa possibilidade. Além da legging moderna com zíper e recortes transparentes e do top que cruza no peito, este look também é composto por uma jaqueta, confeccionada com a malha dry fit, a qual permite a entrada de ar, podendo ser usada mesmo em dias quentes.

A jaqueta é ideal para não deixar o corpo tão em evidência, quando a usuária sair na rua, ou também para o começo do dia, quando ainda está mais frio e ela deseja fazer uma caminhada por exemplo. Se praticar exercícios em academias, pode retirá-la durante os exercícios para se sentir mais a vontade, pois a calça modela o corpo com a cintura bem alta, e o top encontra no cóis da calça. Sendo assim este look se destina a mulheres mais ousadas e que desejam seguir a moda, mesmo estando acima do peso.

4º Look selecionado:

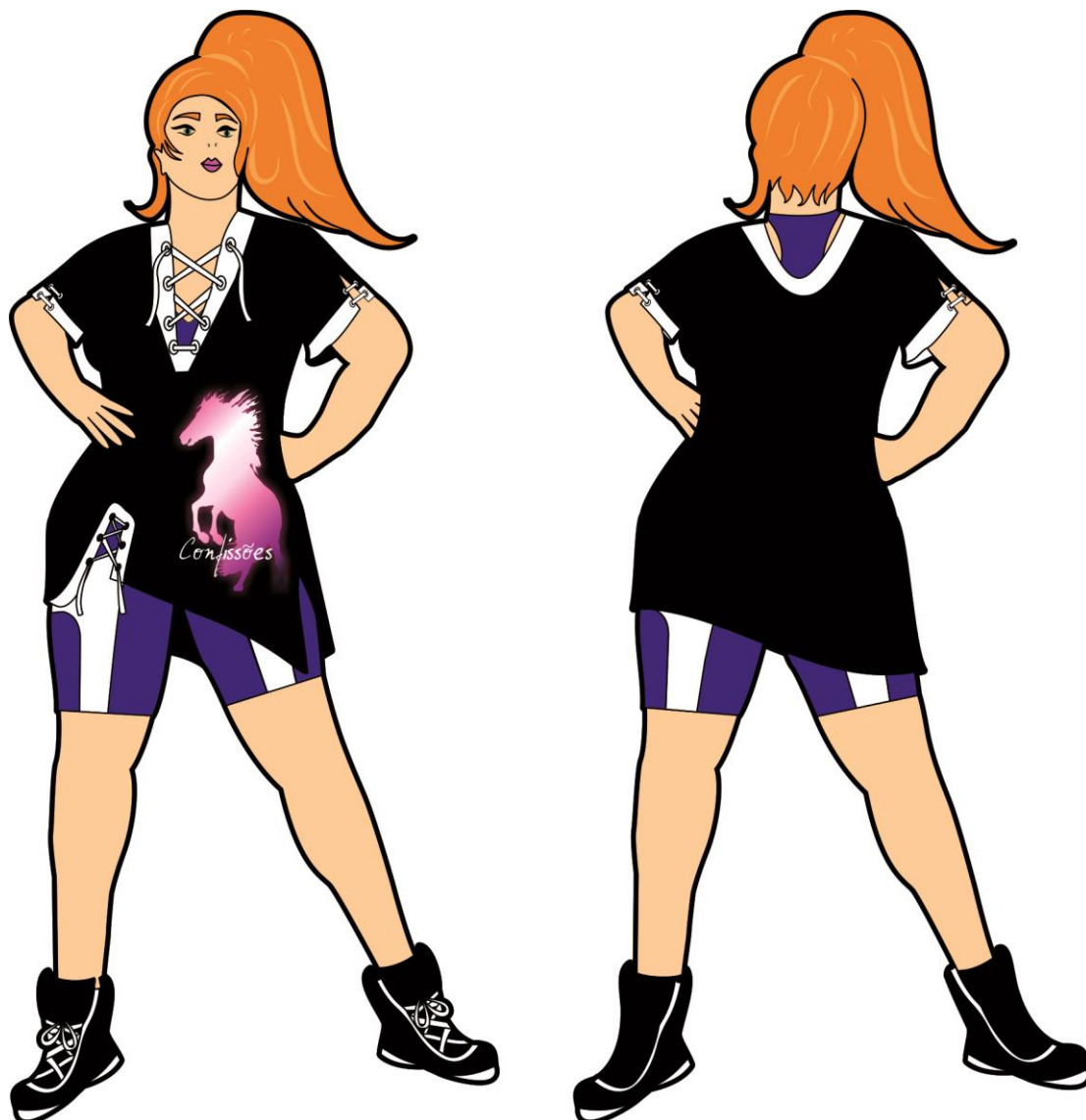


Figura 22: Look 4 selecionado - Coleção Confissões – Curv&Linea
Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato.

Este look foi escolhido pela liberdade de movimentos que provoca. A bermuda foi confeccionada em um comprimento médio para que a usuária se sinta a vontade e não passe calor. Ela possui um cóis largo, alto e duplo onde mantêm firme toda a região abdominal. Além disso, outra novidade é a cor branca sendo utilizada na parte de baixo do look, algo difícil de ser visto em peças *plus size*. No entanto os recortes brancos são disfarçados pelos azuis em listras verticais, dando a impressão de pernas mais finas.

O top também confeccionado em suplex com recortes em dry fit para entrada de ar. E a camiseta em dry poliesportivo, com barras assimétricas, detalhes

em ilhós, além de uma estampa da coleção, oferecem um toque feminino e diferenciado a uma simples camiseta.

5º Look selecionado:

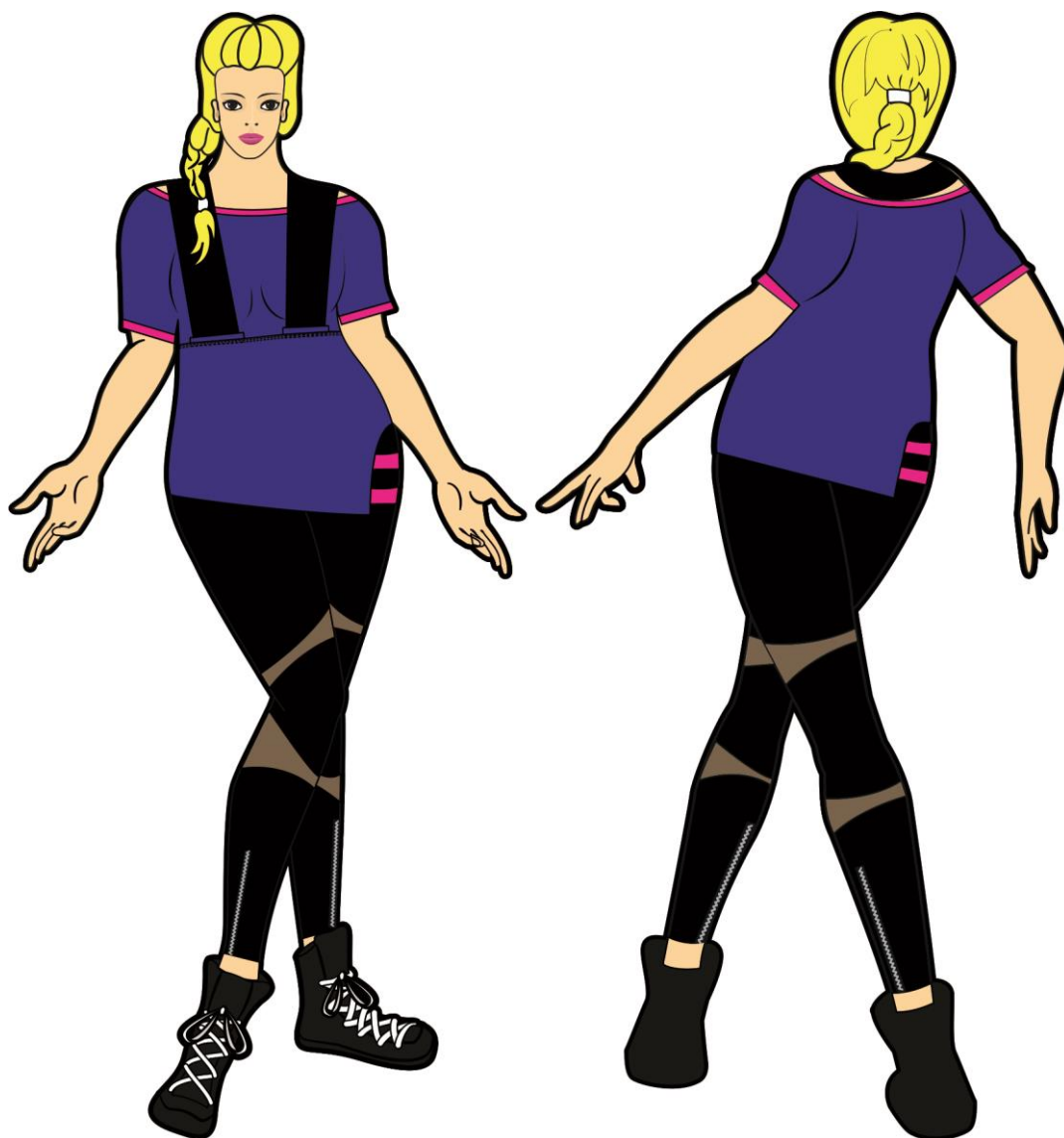


Figura 23: Look 5 selecionado - Coleção Confissões – Curv&Linea
Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato.

A escolha deste look foi pela inovação. Uma das principais reclamações das mulheres pesquisadas foi a respeito do cós da calça que enrola na barriga. Esta calça possui alças, uma espécie de suspensórios, fazendo com que a calça se mantenha estendida na região do abdômen, independente do movimento que esta realize. Pode-se dizer que a calça é como um salopete, tendência forte nos anos 90, que promete voltar com tudo nas próximas estações. Além disso, as alças ainda

contribuem para sustentação dos seios, pois passam por cima desta região dando mais firmeza.

A camiseta completa o look, e possui aberturas em um recorte entre a cintura e os seios, por onde a usuária pode passar as alças da calça, proporcionando um look moderno e despojado, para malhar com estilo.

6º Look selecionado:



Figura 24: Look 6 selecionado - Coleção Confissões – Curv&Linea
Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato.

Este look possui uma estética agradável, um dos principais motivos para sua escolha. O macacão fitness está sendo bastante utilizado pelas mulheres fisicamente ativas, e nada melhor do que inserir esta tendência no universo das

mulheres com sobrepeso também. Até porque ele pode ser um importante aliado para o problema da calça que enrola no abdômen. Por ser uma única peça, permite que a usuária se movimente melhor sem se preocupar se a calça está muito baixa ou enrolando, e se a blusa está subindo ou é curta. Ele funciona como uma segunda pele, e possui o busto em suplex duplo proporcionando alta compressão para os seios, eliminando desta forma a necessidade de utilizar o top, a não ser que a usuária assim deseje. A transparência no decote dá um toque de sensualidade e os recortes afinam a silhueta.

Para que a usuária se sinta mais a vontade, a saia sobreposta esconde a região pélvica que normalmente fica mais em evidencia e ainda oferece um charme a mais para o look total.

7º Look selecionado:

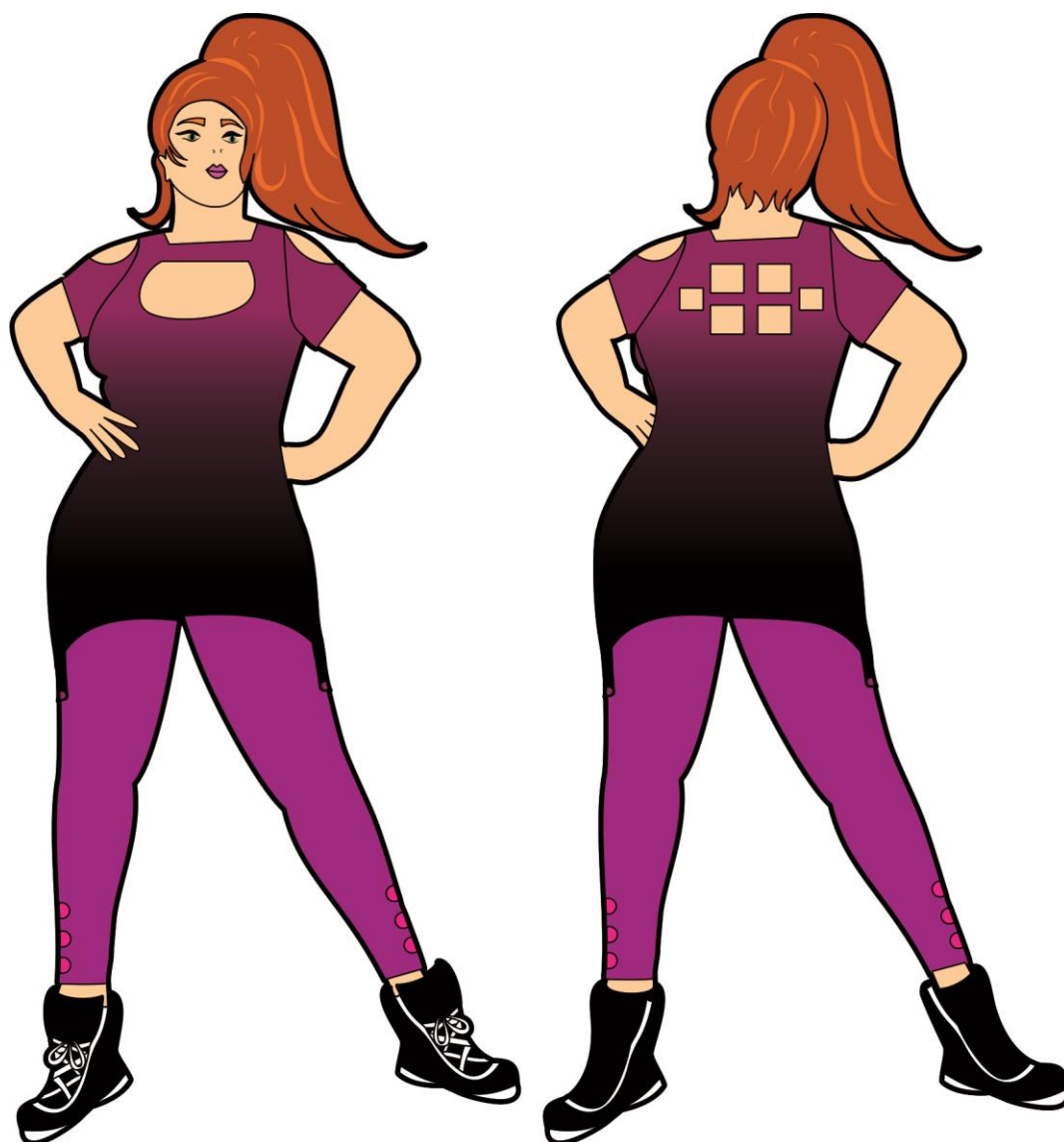


Figura 25: Look 7 selecionado - Coleção Confissões – Curv&Linea
Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato.

Este look selecionado possui uma legging de cintura alta com o cós duplo para que não enrole no abdômen, e um detalhe com botões na barra. A blusa possui alças que prendem na calça, para que a usuária se sinta mais a vontade sem a possibilidade da blusa ficar subindo ao se movimentar. O degradê de roxo para preto deixa a parte mais escura na região do abdômen para que este local fique menos em evidência. O decote, as aberturas nas mangas e nas costas, trazem beleza e sensualidade ao look.

8º Look selecionado:



Figura 26: Look 8 selecionado - Coleção Confissões – Curv&Linea
Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato.

Este look foi escolhido também porque contempla todos os benefícios do macacão, citado em look anterior, permite que a pessoa se movimente melhor, pois nada incomoda. É um macacão comprimento corsário, e possui detalhe transparente na perna. É uma ótima peça para dias quentes.

A regata transparente e estampada deixa a usuária mais a vontade, pois disfarça as regiões abdominal e pélvica que costumam ficar mais em evidência. Ela possui ainda uma amarração nas costas para dar um ar moderno.

9º Look selecionado:

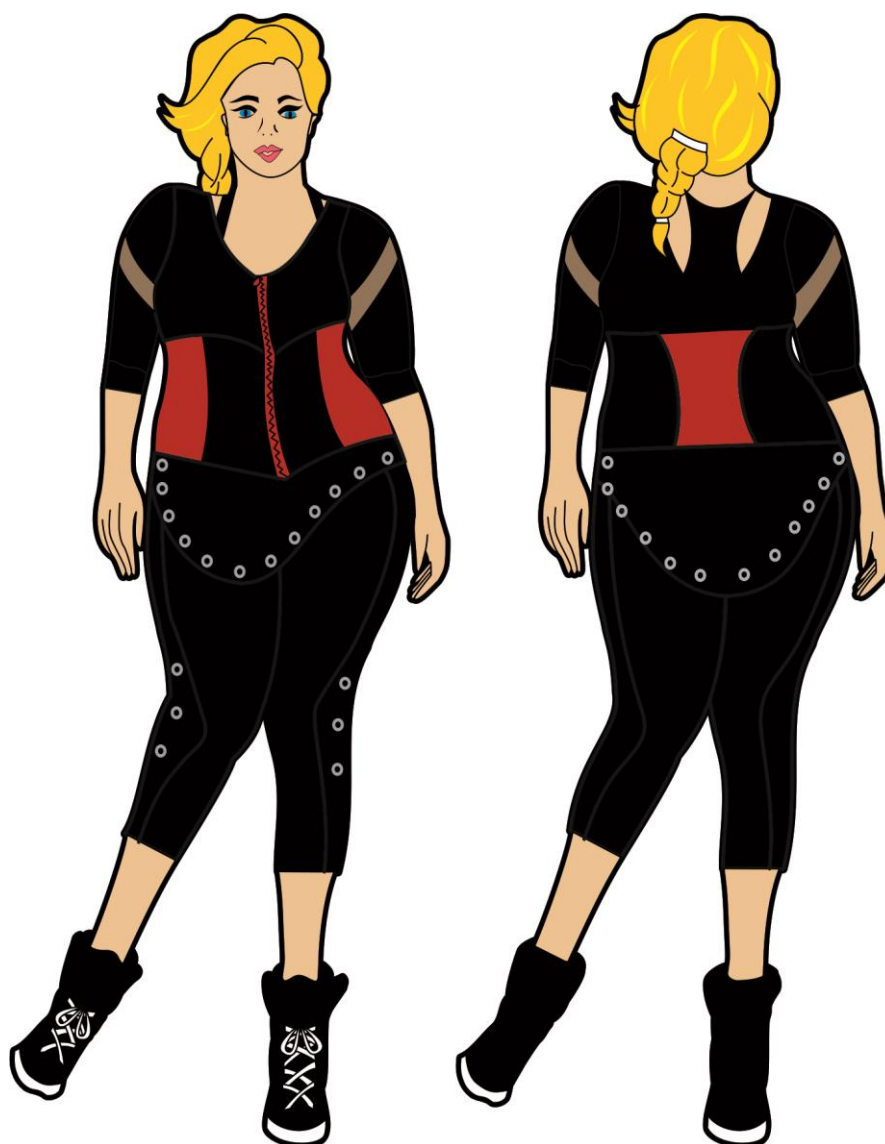


Figura 27: Look 9 selecionado - Coleção Confissões – Curv&Linea
Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato.

Por uma estética diferenciada este look foi selecionado. A blusa e a legging apresentam detalhes em ilhós. Os recortes da blusa afinam a silhueta, e a parte de baixo da blusa é como uma saia que cobre o quadril. Ela possui detalhes transparentes nas mangas e um zíper frontal. A legging possui recortes nas laterais e cintura bem alta. Na hora de praticar exercícios a usuária pode inclusive optar por utilizar apenas a legging e o top, pois estes também se encontram na cintura.

10º Look selecionado:



Figura 28: Look 10 selecionado - Coleção Confissões – Curv&Linea
Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato.

Este look foi selecionado por ser moderno e mais básico, possui uma legging de cintura alta com o cós duplo para que não enrole no abdômen, e um detalhe com zíper na barra. Esta blusa também possui alças que prendem na calça, para que a usuária se sinta mais a vontade sem a possibilidade da blusa ficar subindo ao se movimentar. A estampa colorida dá um toque alegre ao look preto, e por serem verticais alongam a silhueta. Os detalhes transparentes na manga e no decote traseiro completam a beleza da blusa.

11º Look selecionado:

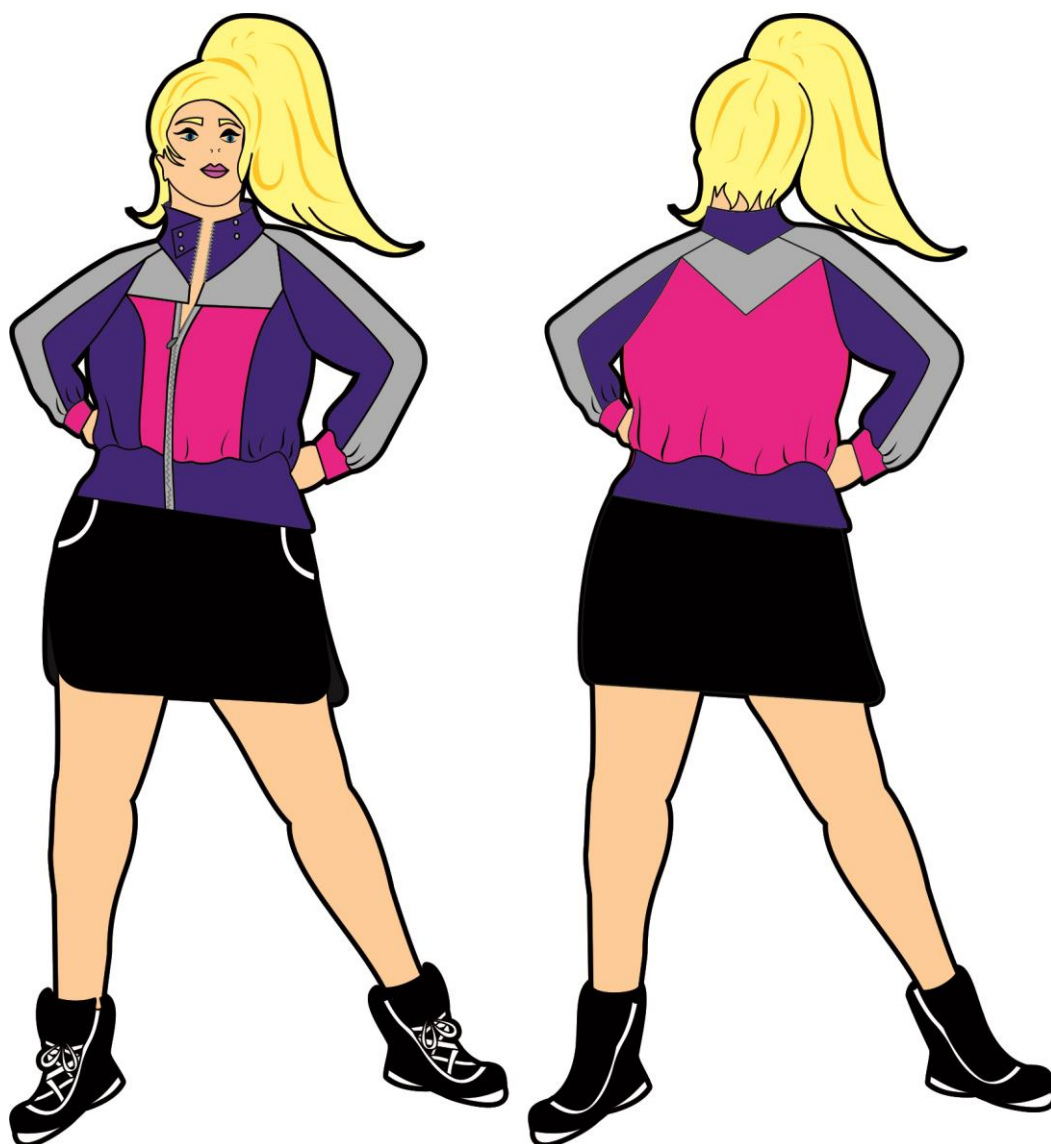


Figura 29: Look 11 selecionado - Coleção Confissões – Curv&Linea
Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato.

Este look foi selecionado por ser bem feminino, e ainda oferecer mais uma opção para a usuária, que é a saia shorts. A saia é confeccionada com um shorts anexo ao cós para que a pessoa não tenha nenhum problema ao se movimentar. Sendo assim é possível ficar charmosa e feminina mesmo na hora de se exercitar. A saia é fresca, e combina com várias peças.

A jaqueta também é leve e versátil, pode ser usada em dias frescos com blusas finas por baixo, ou em dias mais frios com blusas mais quentes também pode auxiliar. Além disso possui cores alegres, para dar vida a qualquer look sem graça.

A camiseta usada por baixa é mais justa ao corpo com recortes estratégicos, confeccionada em tecido fino e fresco, ideal para o verão.

12º Look selecionado:

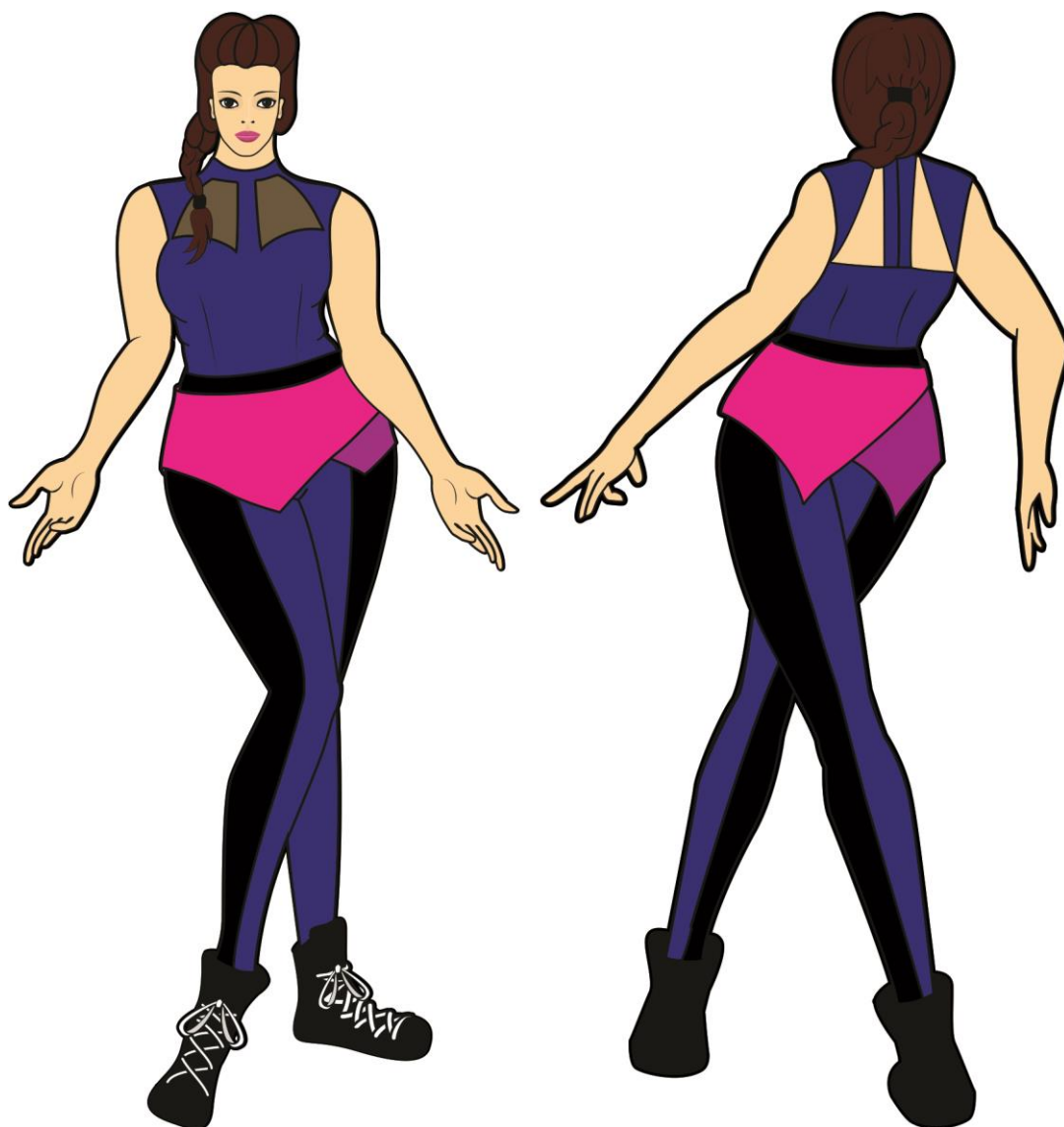


Figura 30: Look 12 selecionado - Coleção Confissões – Curv&Linea
Fonte: NASCIMENTO, Jaqueline Lovato.

Este look escolhido atende as exigências da consumidora. Apresenta uma estética agradável, modela o corpo e afina a silhueta pelos recortes. A parte da frente é feita inteira dupla, para não marcar o corpo e oferecer maior sustentação aos seios, o detalhe transparente deixa a mulher mais sensual e ainda refresca aquela região por ser um tecido muito fino.

A saia assimétrica cobre a região pélvica e ainda da cor ao look.

14 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os fatores que levaram ao desenvolvimento desta pesquisa foram amplamente explorados no decorrer do trabalho. A deficiência do mercado está hoje em parâmetros que estão cada vez mais evidentes na contemporaneidade.

O número de pessoas com sobrepeso corporal é cada vez maior, e problemas de saúde relacionados a fatores psicológicos cresce igualmente. Causa desse aumento como demonstrou a pesquisa, é o fato de que as pessoas não estão preparadas para conviverem com essa nova realidade.

Foi possível perceber que embora a população tenha tido um ganho de peso considerável, este vêm acompanhado do medo, do constrangimento, do desânimo, e isto mantêm as pessoas enclausuradas em suas casas.

A exposição na mídia constante da beleza e do padrão atlético fica latente na mente destas pessoas, provocando sentimentos ruins e de baixa autoestima. Estes sentimentos estão nítidos na necessidade de se sentir elogiada e encorajada das mulheres pesquisadas, além de darem mais valor às características estéticas do que às ergonômicas.

Outro ponto que ficou evidente, é que estas mulheres com sobrepeso tendem a evitar os ambientes para exercícios físicos, justamente por não se sentirem apresentáveis e à vontade nestes locais, optando desta maneira por praticar exercícios físicos nas ruas e parques.

Contudo notou-se com o desenvolvimento deste trabalho, que o excesso de peso por si só, já é um forte empecilho para a prática de exercícios físicos, pela sobrecarga ao qual expõe o organismo gerando desânimo, preguiça e fadiga em excesso. Desta maneira se estas pessoas não tiverem outras fontes de motivação, elas acabam desistindo.

Percebeu-se, portanto que o vestuário tem uma importância significativa no empenho destas mulheres para manter-se com a prática de exercícios físicos, porém muitas vezes acaba sendo encoberto por outros motivos diretos, e sendo assim passam despercebidos. Quando questionadas a respeito especificamente do vestuário elas acabam percebendo a real importância que este representa em seus cotidianos, e que a desistência relatada por outros motivos, indiretamente está ligada ao sentimento de inferioridade que estas têm com relação ao seu próprio corpo, e sua autoimagem.

É papel do mercado de moda entender as necessidades de seu consumidor, a fim de oferecer produtos que satisfaçam as expectativas deste, e proporcionem uma melhor qualidade de vida. A moda está em débito com este público com sobrepeso, pois a moda *plus size* não pode ser apenas roupas retas, largas e grandes, que sirvam em seus usuários, mas que não agregam nenhum sentimento de estima e prazer a quem as veste.

O intuito desta pesquisa foi de observar as carências deste público no segmento fitness, objetivando o aumento da autoestima e uma conseqüente motivação para uma vida ativa. Estes objetivos foram alcançados na medida do possível, com a criação de produtos de moda, de acordo com as tendências e especificidades do público em questão, apresentando informações estéticas e ergonômicas agradáveis, adequadas e totalmente usáveis.

Este trabalho pretendeu contribuir para este novo consumidor em potencial, no entanto este cenário deve ser largamente explorado e pesquisado, e esta pesquisa serve como base para dar continuidade e para que se empenhem em novos estudos em benefício do público com sobrepeso.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Rosiane Pereira; et al. A percepção de desconforto no vestuário de mulheres com sobrepeso ou obesidade. In: Colóquio de Moda, 2011, **Anais**. Disponível em: < http://www.coloquiomoda.com.br/anais/anais/7-Coloquio-de-Moda_2011/GT13/Poster/P_89642A_percepcao_de_desconforto_no_vestuario_de_mulheres_com_sobrepeso_ou_obesidade_.pdf>. Acesso em: 09.jun.2013.
- AÑEZ, Romelio Rodriguez; PETROSKI, Edio Luiz. O exercício no controle do sobrepeso corporal e da obesidade. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.8, n.52, set. 2002. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/>>. Acesso em: 31.ago.2013.
- ANTUNES, Hanna K. M., et al. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.12, n.2, mar/abr., 2006.
- ARSEGO, Nígia Ramalho. **Motivação à pratica regular de atividades físicas na academia de ginástica: uma revisão de literatura**. 2012. 61f. Monografia (Graduação) – Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- BANKOFF, Antonia Dalla Pria; BARROS, Daniela Dias; SCHMIDT, Ademir. Imagem corporal da mulher: a busca de um corpo ideal. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.10, n.87, ago. 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd87/mulher.htm>>. Acesso em: 21.jul.2013.
- BERTON, Tamissa Juliana Barreto. **A roupa como meio de incentivo a prática de esportes da mulher moderna**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Curso de Estilismo em Moda da Universidade Estado de Londrina, Londrina, 2005.
- CARVALHO, Tales; et. al. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. vol. 2, n. 4, out/dez, 1996. Disponível em: <<http://www.sbrate.com.br/pdf/artigos/atifissaude.pdf>>. Acesso em: 15.nov.2013.
- Chic – Glória Kalil. **Moda**. Disponível em: <<http://chic.ig.com.br/moda/noticia/em-parceria-com-a-abest-stylesight-adianta-as-tendencias-de-moda-praia-para-o-proximo-verao>>. Acesso em: 11.nov.2013.

Conceito.de. Disponível em: <<http://conceito.de/motivacao>>. Acesso em: 14.jul.2013.

DINIS, Patrícia M.; VASCONCELOS, Amanda F. C. **Modelagem**. In: Modelagem: tecnologia em produção de vestuário. Org. Flávio Sabrá. 1ª ed. São Paulo - SP: Estação das Letras e Cores, 2009.

FANGUEIRO, Raul; FILGUEIRAS, Araguacy; RAPHAELLI, Nathália. A importância de fibras e fios no design de têxteis destinados à prática desportiva. **Revista da Associação Estudos em Design PUC-Rio**. Disponível em: <<http://www.maxwell.lambda.ele.puc-rio.br/11575/11575.PDF>>. Acesso em: 14.jul.2013.

FEIJÓ, Eduardo Aguirre. MADURO, Paula Andreatta. TRUCCOLO, Adriana Barni. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Motriz**, Rio Claro, v.14 n.2 p.108-114, abr./jun. 2008.

FELICISSIMMO, Flaviane Bevilaqua. Estigma internalizado e autoestima: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, v.15, n.1, p. 116-129. São Paulo, SP, jan/abr. 2013. Universidade Presbiteriana Mackenzie.

FOLHA WEB. Disponível em: <http://www.folhawebr.com.br/?id_folha=2-1--3440-20130828>. Acesso em: 28.ago.2013.

FURTADO, Roberto Pereira. Do *fitness* ao *wellness*: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. Revista Pensar a prática – UFG, v.12, n., 2009. Disponível em: <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/4862/4516> >. Acesso em: 17.ago.2013.

GARRINI, Selma Peleias Felerico. **Do corpo desmedido ao corpo ultramedido**. Reflexões sobre o corpo feminino e suas significações na mídia impressa. In: Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação. V Congresso Nacional de História da Mídia. São Paulo, mai/jun. 2007.

GOMES FILHO, João. **Design do objeto**: bases conceituais. São Paulo, SP: Escrituras, 2006.

GOMES, Ingrid Rodrigues; MASCARENHAS, Fernando. A indústria do *fitness* e a mercantilização das práticas corporais em academias de ginástica: o caso body systems. Disponível em: <http://www.concoce.org/trabalhos/comunicacoes/a_industria_do_fitness_e_a_mercantilizacao_das_praticas.pdf>. Acesso em: 17.ago.2013.

GONÇALVES, Clarissa Azevedo. **O “peso” de ser muito gordo: um estudo antropológico sobre obesidade e gênero**. Departamento de História e Geografia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Centro de Ensino Superior do Serido. Campus de Caico, V. 05. N. 11, jul./set. de 2004. Disponível em: <www.cerescaico.ufrn.br/mneme>. Acesso em: 17.jul.2013

GONÇALVES, Eliana; LOPES, Luciana Dornbusch. **Ergonomia no vestuário: conceito de conforto como valor agregado ao produto de moda**. 2007. Disponível em: <http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/encuentro2007/02_auspicios_publicaciones/actas_diseno/articulos_pdf/A039.pdf>. Acesso em: 14.jul.2013

GRANEMANN, Letícia Moraes. **Plus size: Corpo, Moda e Consumo**. 2010. 86f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Bacharelado em Moda da Universidade Estado de Santa Catarina. Florianópolis, 2010.

GRAVE, Maria de Fátima. **A modelagem sob a ótica da ergonomia**. Zennex Publishing. 1ª ed. 2004. São Paulo, SP.

GUEDES, Dartaganan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Atividade Física, Aptidão Física e Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.1, n.1, pág. 18-35, 1995.

IIDA, Itiro. **Ergonomia: projeto e produção**. 2ª ed. São Paulo: Edgard Blücher, 2005.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br>>. Acesso em: 09.jun.2013.

LÜDKE, M.; ANDRÉ, M.E.D.A. **Pesquisa em educação: Abordagens qualitativas**. São Paulo, SP: EPU, 1986.

Mais equilíbrio. Disponível em: <<http://maisequilibrio.terra.com.br>>. Acesso em: 17.ago.2013.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia científica**. 5.ed. São Paulo, SP: Atlas, 2008.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação**. 6.ed. São Paulo, SP: Atlas, 2007.

MARRAMON, Maria Gladis Franco. Estudo e desenvolvimento de um fato de natação feminino para pessoas com excesso de peso. Dissertação (Mestrado). 2009. 118f. Especialização em Design e Marketing. Universidade do Minho. Escola de Engenharia. 2009.

MEDEIROS, Fabiana; CARDOSO, Cilene Estol. Moda *plus size* para mulheres entre 25 a 55 anos no Brasil. In: Colóquio de Moda, 2010, **Anais**. Disponível em: <http://www.coloquiomoda.com.br/anais/anais/6-Coloquio-de-Moda_2010/71478_Moda_Plus_Size_para_Mulheres_entre_25_a_55_Anos_no_Bra.pdf>. Acesso em: 09.jun.2013

MORAIS, Tânia Filipa Fontes. **Estudo das variáveis psicológicas em praticantes de desporto e actividade física**: autopercepções, autoestima, ansiedade físico-social e imagem corporal dos instrutores masculinos de fitness e dos praticantes masculinos de actividade física. 2006. 92f. Monografia (Graduação) – Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade de Coimbra. Coimbra.

MOUTÃO, João Miguel Raimundo Peres. **Motivação para a prática de exercício físico**: Estudo dos motivos para a prática de actividades de *fitness* em ginásios. Dissertação (Mestrado). 2005. 167f. Psicologia do desporto e do exercício. Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro. Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Vila Real, jan. 2005.

NASCIMENTO, Danila Rafaela; et al. **Um olhar sobre a autoestima de mulheres com sintomas depressivos na vivência de conflitos na relação conjugal**. Disponível em: <http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais_XVENABRAPSO/586.%20um%20olhar%20sobre%20autoestima%20de%20mulheres%20com%20sintomas%20depressivos.pdf> . Acesso em: 27.jul.2013

Organização Mundial da Saúde - OMS. Disponível em: <<http://www.who.int/research/es/>>. Acesso em: 09.jun.2013.

PORTAL USE FASHION. Megatendências. Disponível em:

<<http://www.usefashion.com/categorias/megatendencias.aspx?idconteudo=113387&IdTemporada=90>> . Acesso em 24.out.2013.

RECEITA FEDERAL. Simples: Microempresa (ME) e Empresa de Pequeno Porte (EPP). Disponível em :

<<http://www.receita.fazenda.gov.br/PessoaJuridica/DIPJ/2003/PergResp2003/pr112a196.htm>> . Acesso em 11.nov.2013.

REZENDE, Fabiane Aparecida Canaan; et.al. Índice de Massa Corporal e Circunferência Abdominal: Associação com Fatores de risco Cardiovascular.

Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 87, n.6, p. 728-734, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abc/v87n6/08.pdf>>. Acesso em: 15.nov.2013.

ROCHA, Cátia Regina Teles; PEITO, Soraya Saviotti; ZAZÁ, Daniela Coelho. Motivos para a prática de atividade física em academias exclusivamente femininas.

Revista Digital, Buenos Aires, v.16, n.152, maio 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/>>. Acesso em: 31.ago.2013.

ROJAS, Paola Neiza Camacho. **Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba – PR.** 2003. 127 f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina, 2003.

Saúde em movimento. Disponível em: <<http://www.saudeemmovimento.com.br>>. Acesso em: 14.jul.2013.

SOARES, Carmen Lúcia. As roupas destinadas aos exercícios físicos e ao esporte: nova sensibilidade, nova educação do corpo (Brasil, 1920-1940). **Pro- Posições**, Campinas, v. 22, n. 3 (66), p. 81-96, set./dez. 2011.

Terra. **Estudo afirma que obesidade não é sinônimo de doença.** Disponível em:

<<http://noticias.terra.com.br/ciencia/pesquisa/estudo-afirma-que-obesidade-nao-e-sinonimo-de-doenca,3e1942ba7d2da310VgnCLD200000bbcceb0aRCRD.html>>.

Acesso em: 17.ago.2013

TRIVIÑOS, A.N.S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais:** a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo, SP: Atlas, 1987.

Veja. **'Papa das tendências' diz agora como será o Verão 2015**. Disponível em: <<http://veja.abril.com.br/noticia/celebridades/papa-das-tendencias-diz-agora-como-sera-o-verao-2015>>. Acesso em: 11.nov.2013.

VILA MULHER. 2010. Disponível em: < <http://vilamulher.terra.com.br>>. Acesso em: 17.ago.2013.

APÊNDICE A - Questionário da pesquisa



Trabalho de Conclusão do Curso de Design de Moda

Pesquisadora: Jaqueline Lovato do Nascimento

Orientadora: Tamissa Juliana Barreto Berton

O formulário apresentado refere-se ao Trabalho de Conclusão de Curso intitulado "O vestuário fitness para mulheres com sobrepeso como motivador à prática de exercícios físicos". O objetivo deste estudo é desenvolver peças do vestuário fitness, esteticamente agradáveis e com tendências de moda que se adequem ao biótipo das mulheres com sobrepeso, com a mesma beleza das peças planejadas e confeccionadas para pessoas que vestem tamanhos "padrões", visando à motivação para a prática de atividades físicas. As informações serão codificadas e analisadas no contexto da construção do Trabalho de Conclusão de Curso de Design de Moda da UTFPR.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO: O (a) Sr. (a) foi selecionado (a) e está sendo convidado (a) à participar da pesquisa intitulada: "O vestuário fitness para mulheres com sobrepeso como motivador à prática de exercícios físicos". A sua participação consistirá em responder este questionário. As respostas serão tratadas de forma anônima e confidencial, isto é, em nenhum momento será divulgado o seu nome em qualquer fase do estudo. Os dados coletados serão utilizados nesta pesquisa e os resultados divulgados no meio científico e acadêmico de forma anônima. Sua participação é voluntária, isto é, a qualquer momento você pode recusar-se a responder qualquer pergunta ou desistir de participar e retirar seu consentimento. Caso tenha dúvidas sobre esta pesquisa e sua participação, entre em contato com a pesquisadora Jaqueline Lovato do Nascimento, pelo email: jaquinelovato@hotmail.com, ou pelo telefone (43) 9904-0925. Contamos com sua atenção e preciosa colaboração que poderá contribuir para a realização deste trabalho, assim como para o aprimoramento do vestuário fitness.

• **Declaro que fui devidamente esclarecida e concordo em participar voluntariamente da pesquisa para o desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso, orientado pela Prof^a. Tamissa J. B. Berton, docente da Universidade Tecnológica Federal do Paraná.**

Sim Não

Idade: _____

Estado Civil: _____

Profissão: _____

Altura: _____

Peso: _____

1) Você pratica exercícios físicos?

Sim Não

Se respondeu sim à questão anterior, responda as 3 questões abaixo:

• Qual ou quais exercício (s) físico você pratica?

Caminhada Corrida Ciclismo Musculação

Exercícios aeróbios na academia Outras: _____

• Quantos dias da semana você pratica esse (s) exercício (s)?

1 dia 2 dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias

Todos os dias da semana

• Quanto tempo em média você dedica aos exercícios físicos a cada dia em que você pratica?

- Até 30 min. De 30 min. à 1 hr De 1 hr à 1h30min.
 De 1h30min. à 2hrs Mais de 2 hrs

2) Você acha que um vestuário adequado para exercícios físicos, com uma bela estética, com tendências de moda, confortável, que seja apropriado ao seu tipo de corpo, pode influenciar, motivar e contribuir para a prática de exercícios físicos?

- Sim. Não.

Porque? _____

3) Qual é o seu principal objetivo (s) da prática de exercícios físicos?

- Perda de peso Melhora da aparência Saúde Fortalecimento muscular
 Reabilitação de lesões Aumento da autoestima
 Outros _____

4) Quantas vezes você já começou a praticar exercícios físicos e desistiu depois de alguns dias ou meses?

- Nunca 1X 2X 3X 4X 5X Mais de 5X Não se lembra

5) Qual (s) o (s) principal (s) motivo (s) para a desistência da prática de exercícios físicos?

- Nunca desisti
 Falta de tempo
 Falta de companhia
 Preguiça
 Vergonha do corpo e/ ou baixa autoestima
 Falta de opções de vestuário para o meu tipo de corpo
 Vestuário inadequado e desconfortável
 Vestuário que não favorece o meu corpo, e não apresenta uma bela estética
 Não alcanço os resultados desejados
 Não me sinto à vontade nos ambientes para exercícios físicos
 Outros: _____

6) Você está satisfeita com o seu corpo?

- Sim Não

7) Você tem dificuldade para encontrar roupas fitness adequadas para o seu corpo?

- Sim Não

8) Quais os principais problemas e desconfortos encontrados no vestuário fitness?

- Falta de sustentação dos seios.
 Cós da calça enrola na barriga.
 Desgaste da calça entre as pernas.
 Calças muito apertadas na barriga.
 Calças e tops que não inspiram firmeza, deixam o corpo solto.
 Roupas que marcam muito, várias partes do corpo e as saliências.
 Roupas muito finas que ficam transparentes.
 Peças tamanho único.
 Elásticos muito apertados, que machucam.
 Roupas muito grandes e largas.
 Roupas sem informações e tendências de moda.
 Outros: _____

9) Como você se sente quando não se considera apresentável em um ambiente de prática de exercícios físicos?

- Sempre consegui me vestir de maneira satisfatória para praticar exercícios.
- Desmotivada
- Deprimida
- Ansiosa
- Excluída socialmente
- Rejeitada
- Outros:_____

10) Quais são seus principais desejos estéticos e necessidades em um vestuário fitness?

- Nenhum, estou satisfeita com as peças comercializadas atualmente.
- Peças mais adequadas e confortáveis para o meu tipo de corpo.
- Peças que consigam disfarçar gorduras em excesso e exaltar as qualidades.
- Peças bonitas e com tendência de moda como as confeccionadas para os tamanhos menores, considerados “padrões”.
- Outros:_____

APÊNDICE B - Fotos das seis composições confeccionadas













APÉNDICE C - Catálogo



CURV & LÍNEA
fitness wear







R

E

L

E

A

S

E

Mistérios, desprendimento, liberdade, sedução e ainda bom humor definem a coleção Primavera/ Verão 2015 da Curv&Línea. Embalada pelo som de Madonna, a nova coleção exibe o movimento, o balanço e a exuberância dignos de um show de diva.

As tonalidades das luzes de LED das discotecas e a elegância no esporte, representado pelo hipismo, se combinam em elementos que constroem esta coleção. Inspirada na Confessions Tour, turnê mundial da cantora Madonna iniciada em 2006 que tem como base o álbum Confessions on a Dance Floor, a coleção surgiu a partir de dois blocos específicos da turnê.

De início, tirando proveito de todo o garbo do hipismo, que é apresentado como tema do primeiro bloco denominado "Equestrian", inseriu-se a cor preta como predominante, e os recortes, as transparências, que inspiram um certo luxo mesmo em roupas esportivas, além de sugerir segredos e mistérios pela transparência em locais estratégicos.

Em contrapartida o último bloco foi o mais explorado, chamado "Disco Fever", onde as influências da discoteca dos anos 70 e 80, bem como da dance music contemporânea trouxeram alegria, leveza, e cor para a coleção. As luzes e as formas deram vida, a sobriedade do hipismo. As formas geométricas aparecem nos recortes, nos decotes, nas barras e nas estampas. As cores se diversificam em tonalidades semelhantes e contrastantes, como os tons de azul, roxo, lilás, rosa, vermelho e branco.

Esta coleção despertará a diva que existe dentro de cada mulher, exaltando suas curvas e beleza individuais.





JAQUETA METAL
 Ref.: 2014009
 Composição:
 - Dry fit
 (100% políamida)
 - Lycra cetim
 (82% políamida/ 18% elastano)
 Tam.: 42/ 44/ 46/ 48 / 50 / 52 / 54

TOP NEW
 Ref.: 2014010
 Composição:
 - Suplex power
 (88% políamida/ 12% elastano)
 Tam.: 42/ 44/ 46/ 48 / 50 / 52 / 54

LEGGING DIVA
 Ref.: 2014011
 Composição:
 - Suplex power
 (88% políamida/ 12% elastano)
 - Tule Elástico
 (83% políamida/ 17% elastano)
 Tam.: 42/ 44/ 46/ 48 / 50 / 52 / 54



07







JAQUETA COLOR
 Ref.: 2014012
 Composição:
 - Malha Neoprene
 (97% poliéster/ 3% elastano)
 - Dry fit
 (100% poliamida)
 Tam.: 42/ 44/ 46/ 48 / 50 / 52 / 54

MACAQUINHO LED
 Ref.: 2014013
 Composição:
 - Lycra praia
 (82% poliamida/ 18% elastano)
 Tam.: 42/ 44/ 46/ 48 / 50 / 52 / 54

SAIA SHAKE
 Ref.: 2014014
 Composição:
 - Visco Flamê
 (95% algodão/ 5% elastano)
 - Dry fit
 (100% poliamida)
 Tam.: 42/ 44/ 46/ 48 / 50 / 52 / 54



09





**BLUSA DISCO**

Ref.: 2014002

Composição:

- Viscocryra

(93% viscose/ 7% elastano)

- Dry fit

(100% poliamida)

Tam.: 42/ 44/ 46/ 48 / 50 / 52 / 54

TOP MISTÉRIO

Ref.: 2014013

Composição:

- Suplex power

(82% poliamida/ 12% elastano)

- Dry fit

(100% poliamida)

Tam.: 42/ 44/ 46/ 48 / 50 / 52 / 54

LEGGING UP

Ref.: 2014014

Composição:

- Suplex power

(88% poliamida/ 18% elastano)

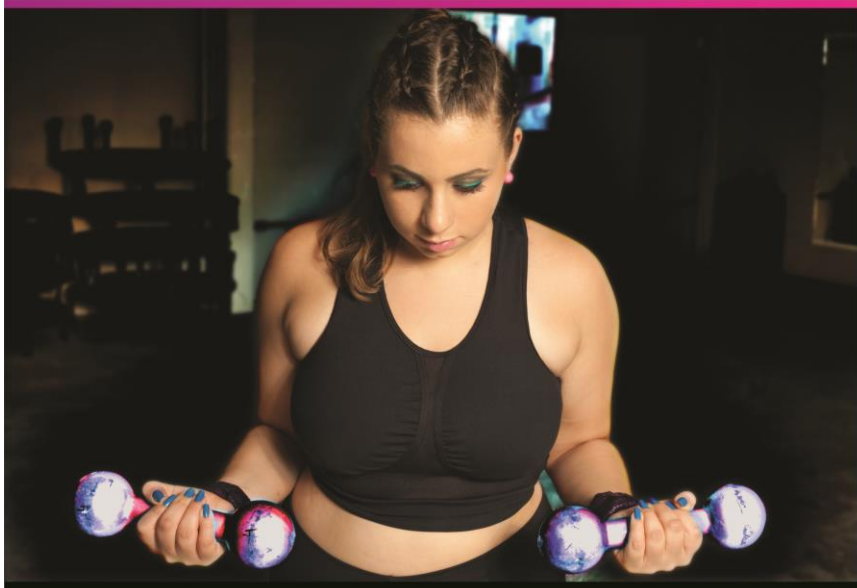
- Suplex

(87% poliéster/ 13% elastano)

- Tule Elástico

(83% poliamida/ 17% elastano)

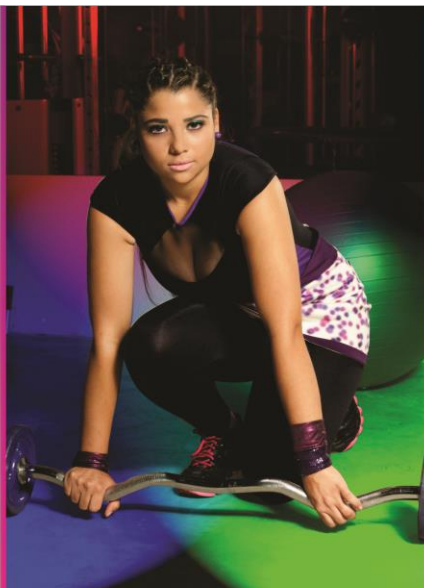
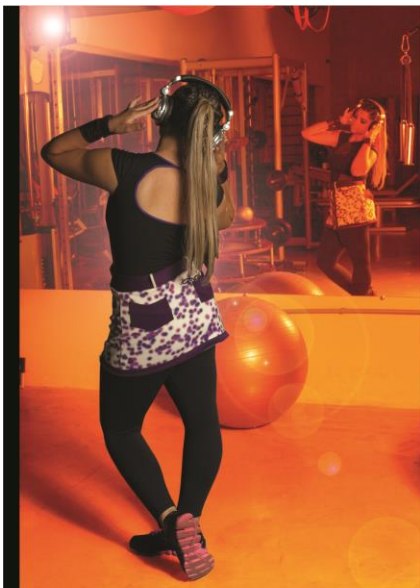
Tam.: 42/ 44/ 46/ 48 / 50 / 52 / 54





12



**MACACÃO ERÓTICA**

Ref.: 2014004

Composição:

- Suplex power

(82% poliamida/ 12% elastano)

- Suplex

(87% poliéster/ 13% elastano)

- Tule Elástico

(83% poliamida/ 17% elastano)

Tam.: 42/ 44/ 46/ 48 / 50 / 52 / 54

SAIA DANCE

Ref.: 2014005

Composição:

- Malha Neoprene

(97% poliéster/ 3% elastano)

Tam.: 42/ 44/ 46/ 48 / 50 / 52 / 54





**CAMISETA CONFISSÕES**

Ref.: 2014006

Composição:

- Dry poliesportivo
(100% poliéster)

Tam.: 42/ 44/ 46/ 48 / 50 / 52 / 54

TOP LUZES

Ref.: 2014007

Composição:

- Suplex power
(88% poliamida/ 12% elastano)- Dry fitness
(92% poliamida/ 8% elastano)

Tam.: 42/ 44/ 46/ 48 / 50 / 52 / 54

SHORTS SLIM

Ref.: 2014008

Composição:

- Suplex power
(88% poliamida/ 12% elastano)

Tam.: 42/ 44/ 46/ 48 / 50 / 52 / 54





**CAMISETA LUZ**

Ref.: 2014015

Composição:

- Dry speed

(98% poliamida/ 2% elastano)

- Dry fit

(100% poliamida)

- Suplex power

(88% poliamida/ 12% elastano)

Tam.: 42/ 44/ 46/ 48 / 50 / 52 / 54

TOP MUSIC

Ref.: 2014016

Composição:

- Suplex power

(88% poliamida/ 12% elastano)

Tam.: 42/ 44/ 46/ 48 / 50 / 52 / 54

LEGGING LUXURY

Ref.: 2014017

Composição:

- Suplex power

(88% poliamida/ 12% elastano)

- Tule elástico

(83% poliamida/ 17% elastano)

Tam.: 42/ 44/ 46/ 48 / 50 / 52 / 54






Direção geral: Jaqueline Lovato
Direção de arte: Jaqueline Lovato
Estilo: Jaqueline Lovato
Produção de moda: Jaqueline Lovato
Maquiagem: Vanessa Faria
Cabelo: Ingrid Garcia
Modelos: Ingrid Garcia e Gabriela Perucci
Locação: Academia Esbelt Fitness
Fotografia: Ghabiru Fotografia
Edição e tratamento de imagem: Jaqueline Lovato
Arte final: Jaqueline Lovato
Assistentes: Adélia Lovato e Emerson Lovato



www.curvelinea.com.br
Rua Condor, 2188 | Centro | Arapongas | Paraná
(43) 3275-1594 | (43) 9904-0925

APÊNDICE D - Site

 CURV&LINEA
fitness wear


Home | A Marca | Coleção | Representantes | Loja Virtual | Contato

Busca [OK](#)

[Entre](#) | [Cadastre-se](#)

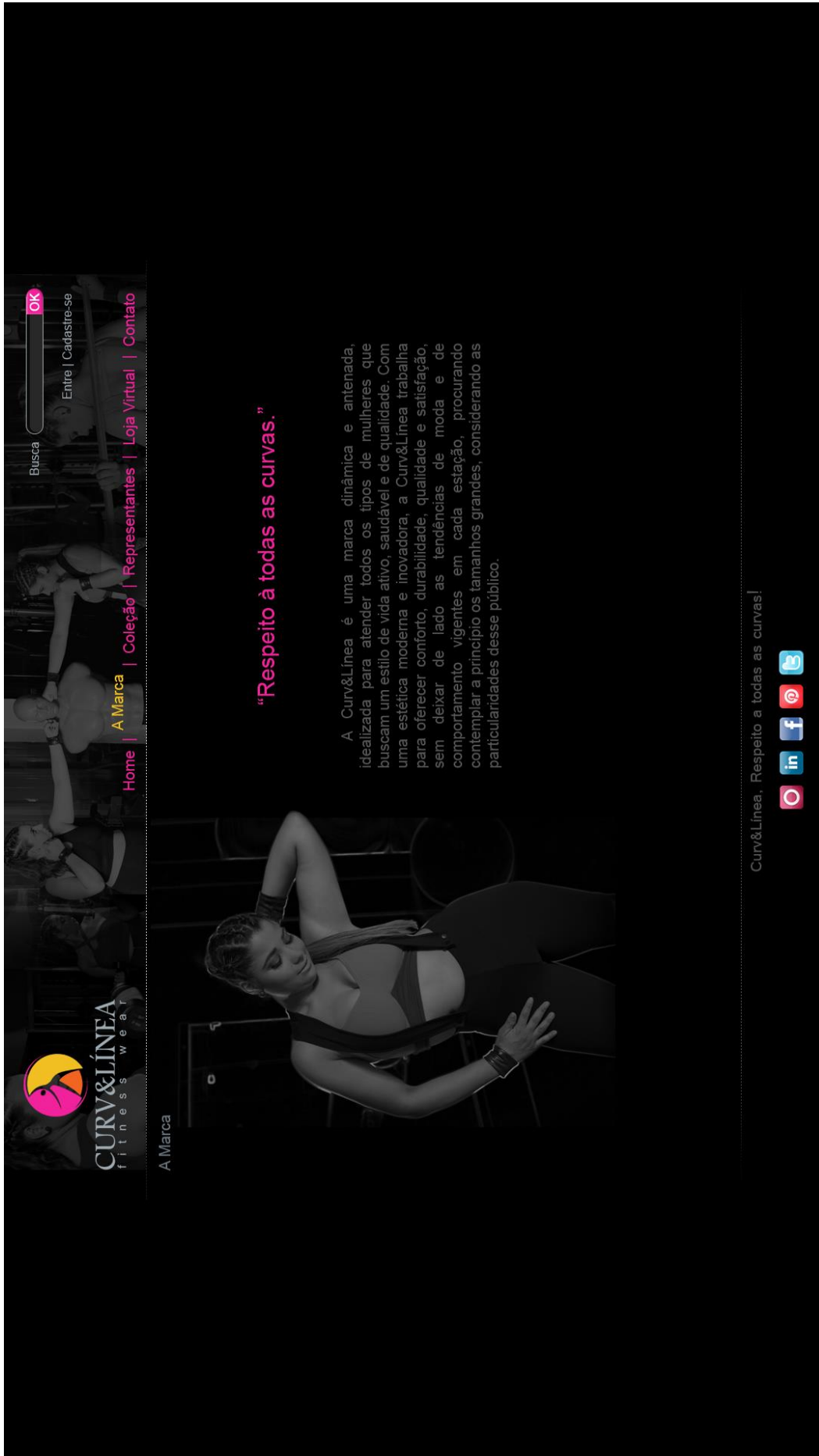
CONFISSÕES


Coleção Primavera Verão 2015



[O](#) [in](#) [f](#) [p](#) [t](#)

Curv&Linea. Respeito a todas as curvas!





CURV&LINEA
fitness wear

A Marca

Home | A Marca | Coleção | Representantes | Loja Virtual | Contato


Busca OK

Entre | Cadastre-se

“Respeito à todas as curvas.”

A Curv&Linea é uma marca dinâmica e atendida, idealizada para atender todos os tipos de mulheres que buscam um estilo de vida ativo, saudável e de qualidade. Com uma estética moderna e inovadora, a Curv&Linea trabalha para oferecer conforto, durabilidade, qualidade e satisfação, sem deixar de lado as tendências de moda e de comportamento vigentes em cada estação, procurando contemplar a princípio os tamanhos grandes, considerando as particularidades desse público.

Curv&Linea. Respeito a todas as curvas!



CURV&LÍNEA
fitness wear

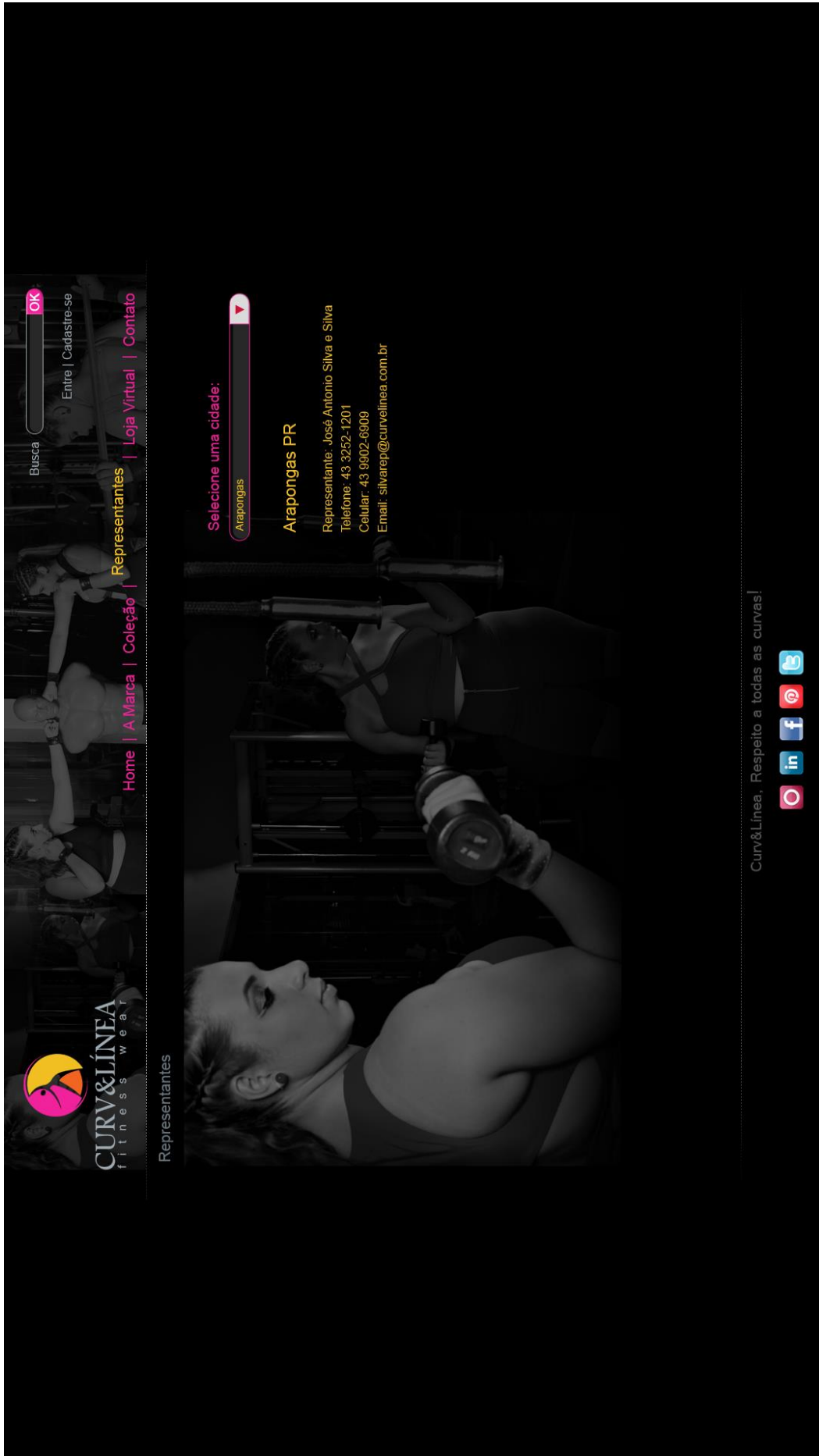
Home | A Marca | Coleção > Look Book | Representantes | Loja Virtual | Contato

Busca **OK**

Entre | Cadastre-se

Coleção > Look Book

Curv&Línea, Respeito a todas as curvas!









The image shows a website interface for Curv&Linea fitness wear. At the top left is the logo with a stylized figure in a colorful circle and the text "CURV&LINEA fitness wear". Below the logo is a navigation menu with links: "Home", "A Marca", "Coleção", "Representantes", "Loja Virtual", and "Contato". To the right of the menu is a search bar with the text "Busca" and an "OK" button. Below the search bar are links for "Entre" and "Cadastre-se". The main content area features a large background image of a woman in a gym setting, holding a dumbbell. Below this image is a section titled "Representantes" with a dropdown menu currently showing "Arapongas". Underneath the dropdown is the text "Selecione uma cidade:". Below this is the heading "Arapongas PR" followed by contact information: "Representante: José Antonio Silva e Silva", "Telefone: 43 3252-1201", "Celular: 43 9902-6909", and "Email: silvarap@curvlinea.com.br". At the bottom right of the page, there is a slogan "Curv&Linea, Respeito a todas as curvas!" and a row of social media icons for Instagram, Facebook, LinkedIn, Pinterest, and Twitter.


Ordenação: [Mais vendidos](#)

Tamanho: [42](#) [44](#) [46](#) [52](#) [54](#) [48](#)

Categoria: [Acessórios](#) [Blusas](#) [Camisetas](#) [Jaquetas](#) [Legging](#) [Macacão](#) [Regatas](#) [Saias](#) [Shorts](#) [Top](#)

 <p>Ref.: 2014013 - Top Mistério R\$ 129,99 R\$ 109,99 desconto de 8% ou 12 X R\$ 9,17</p> <p>+ detalhes</p>	 <p>Ref.: 2014007 - Top Luzes</p> <p>+ detalhes R\$ 119,99 ou 12 X R\$ 9,99</p>	 <p>Ref.: 2014007B - Top Luzes Premium</p> <p>+ detalhes R\$ 129,99 ou 12 X R\$ 10,84</p>
 <p>Ref.: 2014016B - Top Music 2</p> <p>+ detalhes R\$ 99,99 ou 12 X R\$ 8,33</p>	 <p>Ref.: 2014010 - Top New</p> <p>+ detalhes R\$ 114,99 ou 12 X R\$ 9,58</p>	 <p>Ref.: 2014016 - Top Music</p> <p>+ detalhes R\$ 99,99 ou 12 X R\$ 8,33</p>

[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#)



CURV&LINEA
fitness wear

Busca OK

[Entre](#) | [Cadastre-se](#)

[Home](#) | [A Marca](#) | [Coleção](#) | [Representantes](#) | [Loja Virtual](#) | [Contato](#)

Curv&Linea Fitness Wear

Rua: Condor, 2188 - Arapongas - PR

Telefone: 43 3252 1594

Contato

Assunto:

Mensagem:

Apagar

Enviar

Selecione um departamento:

Nome/Razão Social:

Email:

Telefone:

Celular:

Estado:

Cidade:

Apagar

Enviar

Curv&Linea, Respeito a todas as curvas!

