



ACADEMIA WJF:

Academia wellness de treino funcional

Miguel Xavier Leal(a)¹

Centro Universitário Academia - UniAcademia, Juiz de Fora, MG

Bruno Sarmento(a)²

Centro Universitário Academia - UniAcademia, Juiz de Fora, MG

Linha de Pesquisa: Arquitetura de uma academia,
análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em
academias

RESUMO

O trabalho em questão é sobre um projeto de academia localizado em Juiz de Fora (MG) no bairro Bom Pastor. Esse local foi escolhido porque é um bairro residencial e edificações desse tipo são interessantes nessas áreas, pois atende quem mora ou costuma ficar próximo dessa região.

Este projeto tem o objetivo de criar uma arquitetura com “espaços saudáveis”, no qual a ventilação e a luz natural são bem presentes. Esses fatores permitem que os ambientes internos reduzam as chances de propagação de doenças que podem ser transmitidas pelo ar, havendo uma constante ventilação em prol da salubridade das salas.

Uma de suas essências é a capacidade da arquitetura se adaptar de um contexto “normal” para um contexto de pandemia. Cuidar da saúde é importante, principalmente para quem malha por recomendações médicas, por isso o projeto ajuda na “saúde ambiental” para intensificar os cuidados necessários no intuito de evitar transmissões de doenças pandêmicas como o Coronavírus.

Palavras-chave: Salubridade. Pandemia. Adaptar. Cuidados.

Miguel Xavier Leal¹ Discente do Curso de Arquitetura e Urbanismo do Centro Universitário Academia - UniAcademia. Endereço: R. Luz Interior, 345 - Santa Luzia, Juiz de Fora - MG Celular: (32)99118-0872. E-mail: miguelxavier.jf@gmail.com

Bruno Sarmento² Docente do Curso de Arquitetura e Urbanismo do Centro Universitário Academia - UniAcademia. Orientador(a).

1 INTRODUÇÃO

É comum que muitas pessoas estejam se preocupando com o trabalho para conseguir se sustentar e sustentar suas respectivas famílias. Na maioria dos casos o trabalho se torna um dos únicos focos da pessoa, podendo gerar estresse seguido de um modelo de vida sedentário.

Pelo fato de alguns indivíduos estarem focados no trabalho para conseguir “sobreviver”, a maioria acaba se preocupando pouco consigo mesmo, o que pode ser negativo para saúde física e mental.

Para ajudar a melhorar a qualidade de vida, algumas pessoas têm buscado atividades que sejam prazerosas de acordo com o hobby de cada um, que é uma forma de sair da rotina (que, na maioria das vezes, pode ser estressante). Além desses hobbies, grande parte dos médicos recomendam a procura de atividades físicas.

Apesar do aumento obtido nos últimos anos em relação às atividades físicas e esportes praticados de forma recreativa, competitiva ou com objetivos de melhora da saúde, metade das pessoas que começam a praticar alguma atividade física com objetivo de desenvolver a aptidão física interrompe a atividade antes da obtenção dos benefícios para sua saúde, fazendo parte assim dos 25 a 33% da população adulta que possuem um estilo de vida sedentário. (OKUMA, 1997; WANKEL, 1993).

Para evitar desistência dessas atividades é necessário que seja algo mais voltado para o Wellness do que somente para o Fitness, atendendo a maioria dos clientes para que eles busquem se exercitar regularmente em prol de sua qualidade de vida, de sair do sedentarismo, evitando doenças.

Um fator muito importante nesses ambientes é a presença de lugares voltados para atividades físicas que permitam boa vivência e sociabilidade. Essas características fazem com que os clientes queiram voltar ao estabelecimento com mais frequência.

Casotti (2008) relata que nos tempos atuais, a sociabilidade tornou-se fator prioritário nas academias de ginástica. Nas academias é que acontecem a convivência de indivíduos nutridos de objetivos diferentes, mas que em comum se destaca a vontade de se relacionar com pessoas novas que, ao acaso, se encontram neste ambiente para conversar e se distrair, criando um vínculo de amizade. (MACHADO, C. V., 2016, p.22).

Para que as pessoas se sintam bem no espaço, é preciso que os ambientes do centro de educação física sigam algumas características. Essas características são vãos de iluminação e ventilação natural bem presentes, espaços internos bem “layoutados” para não ser um lugar que passe sensação de confinamento. Exercícios físicos executados em locais com essas características melhoram a qualidade do treino, traz conforto e espontaneidade para os alunos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

As academias estão sendo muito procuradas nos dias atuais, havendo três tipos de clientes: os que malham por prescrição médica, por competição (fisiculturismo, por exemplo) e por recreação.

Infelizmente, pessoas que necessitam de fazer atividade física por questões de saúde são os que costumam ter maior taxa de desistência em relação aos clientes que praticam de forma recreativa ou competitiva. Isso é um risco, pois o público que mais necessita (em termos de saúde) são os que têm maior tendência de desistir.

2.1 Motivos da procura e desistência das academias:

O compromisso é muito importante, ensina e incentiva a maior parte das atividades humanas. O fato de escolhermos começar uma atividade e de nos ligarmos de forma permanente a ela, ou por um longo período, cria condições para que a prática da atividade proposta seja continuada de forma prazerosa e produtiva. (MACHADO, C. V., 2016, p.4).

Nos últimos tempos foi observado que houve um aumento no número de pessoas que procuram fazer atividades físicas. Os objetivos não necessariamente são os mesmos quando existe essa procura, além dos três tipos de finalidades (saúde, recreação, competição) também está incluído aceitação social.

Quando uma pessoa cria aderência de um hábito saudável ao longo do tempo, ela vai criando mais consciência e disciplina sobre o próprio corpo, melhorando ainda mais sua eficiência nas atividades diárias, com redução de estresse e aumento do bem estar.

2.2 Arquitetando bem estar:

Desenvolver uma arquitetura contemporânea, que se destaque no entorno, fazendo com que a fachada atraia o público alvo;
Propor espaços inovadores, fazendo com que o grande diferencial da academia além da fachada seja os serviços oferecidos;
Criar espaços que estimulem a prática da atividade física e proporcione bem estar ao usuário. (FILHO, E. C. U., 2014, p.23).

É notório que não é apenas fazer uma edificação voltada para exercícios físicos, é importante que a arquitetura chame a atenção das pessoas. É válido ser algo convidativo, que as salas de atividades causem uma sensação de pertencimento e segurança para os clientes.

Um fator importante são os elementos das salas de exercício. Ter janelas de grandes dimensões, boa iluminação e ventilação natural, espaços não apertados fazem com que as pessoas se sintam mais confortáveis na hora de se exercitar.

Figura 1: imagem interna exemplificando presença de luz natural, espaços confortáveis.



Fonte: <https://www.gare.org.br/cores-para-academia>. Acessado em: 30 de Junho de 2020.

Ambientes internos seguindo essas padronizações vão ajudar no conforto e na atração dos clientes. Quando a pessoa passa a vivenciar espaços assim ela tenderá a agir de forma mais espontânea nesse ambiente, permitindo que ela pratique algo de maneira mais prazerosa e se sentirá bem para criar novos grupos sociais dentro do estabelecimento.

Os clientes conseguindo se sentir bem no espaço irá ocasionar uma série de benefícios. Algumas atividades podem ser entediadas para certos públicos, mas se o indivíduo se sentir bem na sala de treino, as atividades serão mais “tranquilas” de serem executadas e o objetivo final do usuário será mais “fácil” de ser alcançado.

3 METODOLOGIA

A pesquisa para o projeto foi feita por meio de referências bibliográficas. Tais documentos reforçam a importância e os benefícios das atividades físicas na vida das pessoas. Os estudos também explicam a necessidade de um espaço que proporcione treinos dinâmicos e de qualidade para que as atividades se tornem mais prazerosas e menos árduas para os frequentadores. Dessa forma o indivíduo terá mais chances de alcançar seus objetivos, além de obter qualidade de vida, auto-estima e disposição para o dia a dia.

Para obter mais informações, foi realizada uma pesquisa virtual por meio de um formulário da plataforma Google. Essa pesquisa envolveu pessoas (de diversas idades e ambos os sexos) que já treinaram ou ainda treinam em centros de

educação física com o intuito de saber quais são os problemas que a maioria das academias apresentam na visão de seus usuários (alunos e professores).

O formulário mostrou que boa parte das academias apresentam problemas semelhantes. A falta de espaço e equipamentos (fixados no chão) muito próximos uns dos outros foram um dos problemas mais comuns. Além disso, temos a falta de ambientes como refeitório, áreas de sociabilidade e acessibilidade do ginásio.

É notório que a qualidade de um ambiente influencia muito no bem estar das pessoas, independente da atividade que é exercida. As academias, na maioria dos casos, sofrem com a ausência de espaço interno, não só pela metragem das salas, mas também com os equipamentos (não móveis) que delimitam e “reduzem” essa metragem. Esses fatores influenciam muito nas características das salas de treino, pois a metragem do ambiente pode ser extensa. Porém, se os equipamentos forem fixos e mal distribuídos, em sua maioria, a sala não será bem aproveitada.

Durante o processo de pesquisa foi citada uma academia chamada Estúdio Preto e a mesma não sofria com escassez de espaço. Por meio do Instagram, site e alguns vídeos do Estúdio, foi possível visualizar melhor as salas de treinamento desta academia. Estas informações foram importantes para mostrar que é possível uma academia oferecer espaços internos generosos.

Quando o ginásio apresenta essa característica, é mais fácil proporcionar ambientes agradáveis e, por consequência, acrescentar qualidade nas atividades. Para certas pessoas fazer musculação, ou outros exercícios dessa natureza, é algo chato, monótono e entediante. Se o ambiente for apertado ou apresente alguma sensação claustrofóbica, o treino terá sua qualidade reduzida e o que é considerado chato irá se tornar algo insuportável de ser executado.

Vale lembrar que edificações desse tipo não servem apenas para exercícios e manutenção da saúde, existem outros fatores envolvidos. A sociabilidade é uma característica que as pessoas costumam esquecer quando o assunto é uma academia de musculação. Locais de treinamento também são espaços de convivência e esse fator também contribui para o bem estar.

Os alunos que treinam por recomendações médicas geralmente não gostam de ir ao ginásio se exercitar, mas as relações interpessoais é algo que pode estimular o retorno da pessoa no dia seguinte. A qualidade interna não é apenas em prol da atividade, mas também é em prol do conforto que aquele espaço oferece e, como resultado, as pessoas irão se sentir mais confortáveis para sociabilizar entre si.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Praticar esportes para buscar bem estar e saúde é um tema que muitas pessoas costumam comentar e, além disso, nos últimos anos, o número de centros de educação física aumentou. Mesmo com esses fatores, parte da população vive de forma sedentária e o sedentarismo pode gerar certas doenças e/ou complicações relacionadas a saúde física e mental.

A pandemia mudou a nossa perspectiva para muitas coisas, incluindo a arquitetura. Momentos como esse mostrou como é importante um espaço ser adaptável a novas realidades na busca de um ambiente “saudável” em que a pessoa possa cuidar de si dentro do possível (sem correr grandes riscos de contaminação).

Nos estudo foram mostrados que locais residências ou corporativos são interessantes para implantação de uma academia. A rotina pode ser agitada, mas se houver uma academia perto de casa ou do trabalho, existe uma chance maior de engajamento do aluno(a). A academia está localizada no Bairro Bom Pastor por ser uma área residencial e bem movimentada da cidade. Esse bairro apresentar uma característica mais esportiva por influência do Clube Bom Pastor, que apresenta várias opções de treino, e pela praça que é usada para atividades físicas.

A falta de espaço nas academias não é apenas um problema, pois, com a Covid-19, passaram a existir outras preocupações. Para reduzir os riscos de contaminação é necessário o distanciamento pessoal e entre os equipamentos de treino. Vale lembrar que alguns ginásios também contam com ar condicionado como forma de conforto na parte interna, fazendo com que toda adaptação para contextos pandêmicos seja mais complexa e as vezes não tão eficientes. É comum ginásios apresentarem muitos aparelhos de musculação, mas a desvantagem é que essas

máquinas ocupam um grande espaço. Com isso, as máquinas ficam amontoadas (visualmente e fisicamente), podendo gerar aglomeração dos alunos, desconforto na mobilidade e dificuldade da academia em se adaptar em tempos de pandemia.

Centros de atividades físicas podem oferecer treinos sem a presença de tantos aparelhos que são fixos no chão, e isso irá fornecer mais espaço para o ambiente (o que é algo raro na maioria das academias). Vale lembrar que com a Covid-19, o distanciamento entre pessoas e entre máquinas de exercício se tornou algo muito importante, mas nem todos os ginásios conseguiram fazer essa adaptação.

O Estúdio Preto é uma academia que não faz o uso de tantas máquinas e o resultado disso são ambientes de treino com espaços generosos. Este estabelecimento oferece aula de musculação, funcional e também prepara atletas de triatlo. Além desses fatores esse espaço apresenta grandes janelas o que fez o Estúdio se adaptar melhor a pandemia em relação aos outros centros de atividade física.

Figura 2: Imagem interna mostrando espaço generoso do Estúdio Preto



Fonte: <https://www.estudiopreto.com.br/>

A vantagem desse Estúdio apresentar mais espaço e poucas máquinas é a liberdade de treino e distanciamento. O aluno pode executar determinado exercício onde for mais confortável para o mesmo, e em um contexto de pandêmico as pessoas terão a possibilidade de se distanciarem entre si, evitando riscos de contaminação.

Não é tão comum para algumas pessoas um espaço de musculação com poucas máquinas de exercício. Lugares assim apresentam uma quantidade maior de pesos

livres (halteres) e barras olímpicas, mostrando que as máquinas fixas (que ocupam muito espaço) não são tão obrigatórias em um ginásio.

Um centro de atividade como o Estúdio Preto é um exemplo de espaço agradável visualmente e fisicamente, baseando-se nas pesquisas feitas até o momento. O estabelecimento é bem iluminado, apresenta espaços generosos para circulação de pessoas e atividades, sem dar aquela sensação de um lugar amontado e claustrofóbico.

Um sistema de conforto ambiental comum é o ar condicionado pela sua praticidade e eficiência na maioria das vezes. A desvantagem é que seu uso não é recomendado em ocasiões de doenças respiratórias que podem se propagar pelo ar. Neste caso a limpeza deste aparelho deve ser constante, o que pode ser trabalhoso. A melhor escolha seria um espaço que aproveite a ventilação e a luz natural, deixando o ambiente mais “saudável”.

A inspiração no Estúdio Preto foi muito positiva, pois mostrou que uma academia não precisa de muitos equipamentos complexos (e fixados no piso) para atender os alunos. Os ambientes internos do projeto (Academia WJF) foram beneficiados pelo fato da maioria dos aparelhos serem móveis, evitando espaços apertados. Outro fator de destaque foi a presença marcante das janelas nas salas de treino, fazendo que o projeto apresente espaços saudáveis para seus alunos, principalmente em tempos de pandemia.

É comum as pessoas esquecerem que academia também é um espaço para sociabilidade. As relações sociais vão ocorrer independente se existe áreas de convivência ou não, mas é importante a academia estimular essas relações. Alguns públicos podem não sentir prazer em se exercitar, mas a socialização é algo que estimula e pode engajar a pessoa no treino e na frequência.

O refeitório é um setor de serviço que não é oferecido em alguns empreendimentos desta natureza. Em uma pesquisa feita a campo foi observado que muitas pessoas usavam o vestiário/banheiro para fazer refeições (pré treino e pós treino) e esse ambiente não é o melhor lugar para se alimentar. Pensando nisso, é notório que um

projeto desse gênero deve oferecer uma área digna de alimentação para seus usuários.

O projeto de academia (WJF) foi feito de forma que alguns espaços permitissem essas relações interpessoais. O refeitório é um espaço importante, não só pela sua finalidade, mas também pelo fato de ser um ambiente com cadeiras e mesas que permitem a sociabilidade. Outro espaço que permite essas relações é o terraço, pois essa área funciona como extensão de treino de algumas salas, mas pode ser usada para pequenas confraternizações (exemplo: um café da manhã em comemoração a um aniversário de um aluno ou professor).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para motivar os clientes que tendem a desistir da matrícula não é necessário ter apenas bons equipamentos, mas é preciso que os ambientes sejam bem iluminados, espaçosos, apresentem estética que “estimule” as atividades e que seja um espaço que permita convívio social. De preferência, o ambiente de educação física deve seguir algumas etapas da pirâmide de Maslow(segurança, relacionamento e estima) para que a pessoa chegue ao seu objetivo final de forma menos árdua.

Cuidar da saúde física é um assunto comum, mas isso não significa que todos estão se cuidando. Em alguns casos as pessoas podem falar que não se cuidam por falta de tempo, não haver academias próximas ou apenas porque não gostam de fazer. Observando esses fatores, nota-se a necessidade de uma arquitetura que esteja em um local estratégico e que apresente uma boa qualidade de espaço para os frequentadores.

As salas internas do projeto contam com cores que ajudam a estimular os alunos em suas atividades. O uso das cores é muito importante porque é uma forma de dar identidade e destaque para cada sala, além de ser uma forma dos espaços internos não ficarem monótonos e pouco atrativos.

Com esta realidade de pandemia (Covid-19), a preocupação com a saúde tomou proporções maiores. Passou a ser um momento em que manter-se saudável não é apenas um estilo de vida e sim uma prioridade. Neste novo contexto, não cuidar da

saúde (mental e física) pode fazer o indivíduo ter complicações como depressão ou ansiedade, visto que muitas notícias negativas chegaram com a pandemia.

Vale lembrar que uma arquitetura esportiva tem um alto valor, mas na maioria das vezes a mesma passa despercebida. A pandemia ajudou a mostrar que esse tipo de arquitetura é necessária para manter a saúde das pessoas, principalmente se for um projeto adaptável a situações extremas, na qual o isolamento social é necessário.

As pesquisas mostraram que existem coisas importantes que estão ausentes em projetos como esse, mas não é comum alguém parar para pensar exatamente quais são esses pontos. Uma Academia precisa de espaços internos confortáveis e amplos, áreas de convivência e que esses ambientes apresentem boa ventilação e iluminação natural para garantir a segurança dos usuários em épocas de pandemia.

Essas características foram aplicadas no projeto fazendo com que a academia Wellness JF se destacasse das academias comuns. Nesse projeto são proporcionados espaços adaptáveis em épocas pandêmicas, espaços de convívio social, e salas setorizadas, não só pelo uso, como também, pela estética e pela identidade visual.

ABSTRACT, RÉSUMÉ ou RESUMEN

The work in question is about a gym project located in Juiz de Fora (MG) in the Bom Pastor neighborhood. This location was chosen because it is a residential neighborhood and buildings of this type are interesting in these areas for those who live or are usually close to this region.

This project aims to create an architecture with healthy spaces, which ventilation and natural light are very present. These factors allow the indoor environment to reduce the chances of spreading diseases that can be transmitted through the air, with constant ventilation in favor of the salubrity of the rooms.

One of its essences is the ability to adapt from a “regular” context to a pandemic context. Taking care of health is important, especially for those who work out for

medical recommendations, so the project helps in “environmental health” to intensify the necessary care in order to prevent transmissions of pandemic diseases such as coronavirus.

Keywords: Healthiness. Pandemic. Adapt. Care.

REFERÊNCIAS

FILHO, Edimacy Cruz Ubirajara. **Arquitetando bem estar:**

Anteprojeto de uma academia de ginástica .

MACHADO, Cristiano de Vargas. **Motivos da procura e desistência da prática de atividade física em uma academia de Santa Rosa-RS**