CENTRO DE ENSINO SUPERIOR DE PATOS
UNIFIP – CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS
CURSO DE BACHARELADO EM ARQUITETURA E URBANISMO

ELLEN MAIA ANDRADE

ANÁLISE DOS ESPAÇOS DE ACADEMIAS ESPORTIVAS SOB O OLHAR DA NEUROARQUITETURA

PATOS-PB
2026

ELLEN MAIA ANDRADE

ANÁLISE DOS ESPAÇOS DE ACADEMIAS ESPORTIVAS SOB O OLHAR DA NEUROARQUITETURA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Arquitetura e Urbanismo do Centro Universitário de Patos, como requisito parcial para a elaboração do grau de Bacharel em Arquitetura e Urbanismo.

Orientador: Esp. Uriel Lucas dos Santos

PATOS-PB

2026

FICHA CATALOGRÁFICA
Dados de Acordo com AACR2, CDU e CUTTER
Biblioteca Central - UNIFIP

Andrade, Ellen Maia.
A554a Análise dos Espaços de Academias Esportivas sob o Olhar da Neuroarquitetura. / Ellen Maia Andrade. – Patos – PB UNIFIP, 2026.
81 fls.

Orientador (a): Prof. Esp. Uriel Lucas dos Santos.
Monografia, Graduação Bacharelado em Arquitetura e Urbanismo.

1. Neuroarquitetura. 2. Academias Esportivas. 3. Experiência do usuário. 4. Qualidade Sensorial. 5. Avaliação Pós-Ocupacional. I. Título. II. Centro Universitário – UNIFIP.

UNIFIP/BC CDU: 72
Yasmim Caroline A. Nóbrega – Bibliotecária. CRB 15/1086

ELLEN MAIA ANDRADE

ANÁLISE DOS ESPAÇOS DE ACADEMIAS ESPORTIVAS SOB O OLHAR DA NEUROARQUITETURA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Arquitetura e Urbanismo do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Arquitetura e Urbanismo.
Orientador: Prof.° Especialista, Uriel Lucas dos Santos.

Aprovado em 24 de maio de 2026

BANCA EXAMINADORA:

Uriel Lucas dos Santos

Prof.° Esp. Uriel Lucas dos Santos
(Orientador(a)
Centro Universitário de Patos – UNIFIP

MARCOS MICHAEL G. FERREIRA

Prof. Me. Marcos Michael Gonçalves Ferreira
(Examinador(a)
Centro Universitário de Patos – UNIFIP

Marina Aymê Furtado de Lima e Silva

Prof. Esp. Marina Aymê Furtado de Lima e Silva
(Examinador(a)
Centro Universitário de Patos – UNIFIP

Tudo posso naquele que me fortalece.

(Filipenses 4:13)

AGRADECIMENTOS

Ao Senhor Jesus eu dedico essa conquista. Sem Ele eu jamais teria conseguido concluir essa etapa da minha vida. Em todas as noites acordadas, em todas as lágrimas derramadas, eu tive a força e o consolo necessário para continuar. Tudo posso, porque o Senhor tem me fortalecido dias após dia. Obrigada, Deus, por tanto. Mesmo sem eu merecer. Obrigada pelo teu amor e pela tua misericórdia. Reconhecer o Seu cuidado para comigo foi a melhor parte nessa jornada.

Agradeço aos meus pais, Regilene Maia e Evanildo Andrade, e meu irmão Simão Neto por sempre me incentivarem e me apoiarem em tudo. Eu amo vocês.

Agradeço em especial à minha irmã, Evllen Maia, obrigada por me acolher e me amar nos dias difíceis. Obrigada pelas suas orações e seu cuidado comigo. Você é um dos motivos pelo qual eu posso me sentir completamente abençoada. Não consigo imaginar o meu mundo sem você. Eu te amo.

Ao meu querido Jhon, agradeço por não medir esforços em me ajudar e sempre me apoiar em tudo. Você é o meu melhor presente. Eu amo você.

Á minha amiga Rayssa Santana, obrigada por toda sua ajuda, pelas madrugadas acordada fazendo trabalho comigo. Você foi essencial nessa jornada. Ter seu apoio tornou a caminhada mais leve. Te amo, amiga.

Á minha amiga, Élyda Lissa, você foi como uma luz nos dias escuros. Trouxe esperança e alivio. Quando me senti sozinha e deslocada, você estava presente para me dar apoio. Ter conhecido você nessa jornada foi a melhor coisa.

Por fim, agradeço a todos os meus familiares e amigos por sempre torcerem por mim.

RESUMO

A presente pesquisa aborda a relação entre o ambiente construído e a experiência dos usuários em academias esportivas, tendo como base os princípios da neuroarquitetura. Partindo da compreensão de que os espaços influenciam diretamente o comportamento, as emoções e o bem-estar dos indivíduos, o estudo buscou analisar de que forma elementos como iluminação, cores, organização espacial, conforto térmico e acústico interferem na vivência dos frequentadores desses ambientes. A investigação foi realizada na cidade de Patos-PB, a partir da análise de três academias com diferentes contextos de inserção urbana: uma localizada em shopping center, outra em área central e uma em bairro residencial. A metodologia adotada foi de caráter qualitativo, exploratório e descritivo, utilizando como principal ferramenta a Avaliação Pós-Ocupacional (APO), por meio de observações em campo, registros fotográficos e aplicação de questionários com os usuários. Os resultados evidenciam que, embora os espaços analisados apresentem aspectos positivos relacionados ao conforto ambiental, existem limitações principalmente no que se refere à organização do layout e à circulação, especialmente em horários de maior fluxo. Além disso, constatou-se que fatores sensoriais, como iluminação e cores, exercem influência significativa no humor, na motivação e no desempenho dos usuários, reforçando a importância da neuroarquitetura no desenvolvimento de ambientes mais acolhedores e eficientes. Dessa forma, o estudo contribui para a compreensão da importância do planejamento arquitetônico sensível às necessidades humanas, apontando diretrizes que podem auxiliar na criação de academias mais funcionais, confortáveis e alinhadas ao bem-estar físico e emocional dos usuários.

Palavras-chaves: NEUROARQUITETURA; ACADEMIAS ESPORTIVAS; EXPERIÊNCIA DO USUÁRIO; QUALIDADE SENSORIAL; AVALIAÇÃO PÓS-OCUPACIONAL.

ABSTRACT

This research addresses the relationship between the built environment and user experience in sports gyms, based on the principles of neuroarchitecture. Considering that spaces directly influence individuals' behavior, emotions, and well-being, the study aimed to analyze how elements such as lighting, colors, spatial organization, thermal comfort, and acoustics affect users' experiences within these environments. The investigation was conducted in the city of Patos, Paraíba, Brazil, through the analysis of three gyms located in different urban contexts: one in a shopping center, another in a central area, and a third in a residential neighborhood. The adopted methodology is qualitative, exploratory, and descriptive, using Post-Occupancy Evaluation (POE) as the main research method, supported by field observations, photographic records, and questionnaires applied to users. The results indicate that, although the analyzed spaces present positive aspects related to environmental comfort, there are limitations mainly concerning layout organization and circulation, especially during peak hours. Furthermore, sensory factors such as lighting and colors were found to significantly influence users' mood, motivation, and performance, reinforcing the importance of neuroarchitecture in the design of more welcoming and efficient environments. Thus, this study contributes to a better understanding of the importance of architectural planning that is sensitive to human needs, offering guidelines for the development of gym environments that are more functional, comfortable, and aligned with users' physical and emotional well-being.
.

Keywords: NEUROARCHITECTURE; SPORTS GYMS; USER EXPERIENCE; SENSORY QUALITY; POST-OCCUPANCY E

VALUATION.

TABELA DE SIGLAS

ABNT. Associação Brasileira de Normas Técnicas

APO. Análise Pós-Ocupacional

DML. Depósito de Material de Limpeza

LED. Light Emitting Diode (Diodo Emissor de Luz)

PCD. Pessoa com Deficiência

TABELA DE QUADRO

Tabela 1: Comparação entre as academias analisadas. 71

TABELA DE FIGURAS

Figura 1 - Área do ginásio das Termas Romanas. 16
Figura 2 - Academia Estúdio Pretto 18
Figura 3 - Academia Estúdio Preto 19
Figura 4 - Planta baixa Academia Estúdio 20
Figura 5 - Ciclo Circadiano. 23
Figura 6 - Academia Korpus Prata. 24
Figura 7 - Fluxograma metodológico 30
Figura 8 - Localização dos objetos de estudo. 31
Figura 9 - Planta baixa academia Bluefit. 32
Figura 10 - Interior da academia Bluefit: (A) Área musculação; (B) Treino livre. 33
Figura 11 - Espaço interno da academia: (A) Aeróbico; (B) Pista funcional. 35
Figura 12 - Espaço interno da academia Bluefit; (A) WS PCD; (B) Elevador PCD. 36
Figura 13 - Espaço interno da academia: (A) Sala de lutas; (B) Sala de dança. 37
Figura 14 - Espaço interno da academia Bluefit: (A) Sala de dança; (B) Área de treino. 38
Figura 15 - Espaço interno da academia Bluefit: (A) Climatização; (B) Iluminação artificial. 40
Figura 16 - Iluminação Bluefit 41
Figura 17 - Temperatura da academia Bluefit 42
Figura 18 - Ventilação da academia Bluefit 43
Figura 19 - Qualidade sonora da academia Bluefit. 43
Figura 20 - Circulação da academia Bluefit 44
Figura 21 - Identificação de espaços academia Bluefit. 45
Figura 22 - Influência do espaço Bluefit 46
Figura 23 - Planta baixa Academia Ginasium: (A) Piso 1; (B) Piso 2. 47
Figura 24 - Espaço interno da Academia Ginasium: (A) Área de treino; (B) Aeróbico. 48
Figura 25 - Espaço interno da Academia Ginasium: (A) Armários; (B) Steps. 49
Figura 26 - Espaço interno da Academia Ginasium: (A) Iluminação natural; (B) Iluminação artificial. 51
Figura 27 - Iluminação Academia Ginasium 52
Figura 28 – Temperatura Academia Ginasium. 53

Figura 29 - Ventilação Academia Ginasium 53
Figura 30 - Qualidade sonora Academia Ginasium 54
Figura 31 - Circulação do ambiente da Academia Ginasium 55
Figura 32 - Identificação dos aparelhos Academia Ginasium 55
Figura 33 - Influência do espaço Academia Ginasium 56
Figura 34 - Planta baixa Academia Extreme Gym: (A) Piso 1; (B) Piso 2. 57
Figura 35 - Espaço interno Academia Extreme Gym: (A) Divisão de equipamentos; (B) Maquinário próximo. 59
Figura 36 - Área de mobilidade da academia Extreme Gym. 60
Figura 37 - Espaço interno Academia Extreme Gym: (A) Circulação; (B) Equipamentos. 60
Figura 38 - Espaço interno Academia Extreme Gym: (A) Divisão de equipamentos; (B) Maquinário próximo. 62
Figura 39 - Interior da academia Extreme Gym: (A) Luz natural; (B) Espelhos. 63
Figura 40 - Iluminação Extreme Gym 64
Figura 41 - Temperatura do ambiente Extreme Gym 65
Figura 42 - Ventilação Extreme Gym 65
Figura 43 - Qualidade sorona Extreme Gym 66
Figura 44 - Circulação Extreme Gym 67
Figura 45 - Identificação dos espaços Extreme Gym 67
Figura 46 - Influência do ambiente Extreme Gym 68

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO **12**

1. REFERENCIAL TEÓRICO **16**

1.1 Arquitetura Esportiva – A história das Academias **16**

1.1.1 Setorização e Fluxos 18

1.1.2 Experiência do usuário no espaço esportivo 20

1.2 Neuroarquitetura – A neurociência aplicada à arquitetura **21**

1.2.1 Luz e Cores 22

1.2.2 O Contexto Urbanos e sua Influência no Projeto 24

1.3 Experiência dos usuários **25**

2 METODOLOGIA **28**

2.1 Procedimentos Metodológicos **28**

2.1.1 Pesquisa e construção do quadro teórico 28

2.1.2 Escolha dos espaços 29

2.1.3 Critérios analisados 29

2.1.4 Síntese dos principais achados 29

3 ANÁLISE DAS ACADEMIAS **31**

3.1 Bluefit **31**

3.1.1 Aspectos ergonômicos e layout **33**

3.1.2 Qualidade sensorial dos espaços 38

3.2 Ginasium Academia **46**

3.2.1 Aspectos ergonômicos e layout 48

3.2.2 Qualidade sensorial dos espaços 50

3.3 Extreme Gym **57**

3.3.1 Aspectos ergonômicos e layout 58

3.3.2 Qualidade sensorial dos espaços 61

CONSIDERAÇÕES GERAIS **70**

REFERÊNCIAS **73**

APÊNDICE A **78**

INTRODUÇÃO

A arquitetura tem um impacto social e cultural na sociedade e vai além de uma mera estrutura física de paredes, tetos e pisos. Criar um espaço implica em pensar também na experiência que ele proporciona, considerando sua capacidade em atender às necessidades de quem habita, sejam emocionais ou cognitivas (Zumthor, 2006, p. 13-14). Ao refletir sobre a criação de um espaço em termos qualitativos, três aspectos devem ser considerados: o contexto em que é inserido, os indivíduos que o utilizam e as respostas que esses indivíduos manifestam a partir da percepção do ambiente. Essa reflexão se torna significativa quando aplicada em ambientes que influenciam diretamente a saúde e o bem-estar das pessoas, como espaços voltados às práticas de atividades físicas que demandam uma qualidade espacial para favorecer a experiência dos usuários (Zanette, 2003).

Na sociedade contemporânea, a valorização da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida tem se tornado uma preocupação central no cotidiano das pessoas. A prática regular de atividades físicas é reconhecida como um recurso essencial para reduzir os efeitos do estresse, melhorar a saúde mental e fortalecer a condição física (Cunha; Silva, 2025). Nesse contexto, as academias assumem um papel fundamental, tornando-se espaços estratégicos para o cuidado com o corpo e a mente, além de favorecerem socialização e hábitos saudáveis.

Diante da importância desses espaços para a saúde e o bem-estar, torna-se necessário compreender como as características físicas e sensoriais do ambiente influenciam a experiência de quem os utiliza. Nenhum ambiente é criado no vazio, ele sempre interage com o entorno, seja uma rua movimentada, um bairro tranquilo ou um espaço natural aberto. Essa situação traz narrativas, recordações e identidades que afetam como o local será visto. Analisar esse contexto é um elemento fundamental para o local, que ultrapassa a aparência, mas abrange interações sociais e dá sentido de pertencimento. O espaço arquitetônico é um espaço vivenciado, dessa forma, transcende a geometria e a mensurabilidade (Pallasmaa, 2011, p. 60). Por isso, a arquitetura é, antes de tudo, para servir pessoas.

Cada pessoa traz consigo diferentes necessidades, expectativas e modos de viver. Um espaço de convivência, por exemplo, não se limita a oferecer cadeiras e mesas, pelo contrário, ele deve possibilitar encontros, conversas e até momentos de silêncio. Pensar no usuário é pensar em como o ambiente pode acolher, facilitar a rotina e até mesmo proporcionar experiências transformadoras no cotidiano. Dessa forma, a arquitetura tem um papel fundamental na vivência do ser humano, gerando estímulos e conforto no usuário (Dietz, 2021).

Na neurociência, “um de seus campos de atuação, dentro desse âmbito, é a sua relação com a Arquitetura, estudo esse conhecido como Neuroarquitetura” (Cardeal; Vieira, p. 57, 2021). Villarouco (2021) destaca como o ambiente influencia a vivencia do indivíduo no local gerando diferentes estímulos e relacionando sua vivencia com o ambiente:

> O ambiente fornece estímulos constantemente - de maior ou menor intensidade - que são captados pelo corpo como sensações para que a mente as processe, gerando percepção e consciência, o que pode desencadear uma resposta comportamental. (Villarouco, 2021, p. 21)

A neuroarquitetura é uma ciência que estuda o impacto que os ambientes podem causar nos seres humanos, e que pode ser aplicada em diversos locais (Freire; Oliveira; Quaresma, 2022). Nesse sentido, considera-se que a forma como o cérebro percebe o ambiente influencia diretamente a criação ou a interrupção de conexões neurais, afetando a maneira como o usuário pode se sentir, sejam de coisas positivas ou negativas.

A escolha do ambiente para realizar atividades físicas, por exemplo, afeta diretamente o comportamento do indivíduo, sendo influenciado de forma cognitiva, emocional e instintiva, (De Paiva, 2018). Isso determina o tempo de permanência da pessoa no local, podendo ser prolongado ou curto, dependendo da forma como ele se identifica com o espaço. Analisar esses espaços de forma a querer proporcionar um lugar convidativo e confortável para o indivíduo, faz parte da neuroarquitetura.

De acordo com uma pesquisa nacional realizada pelo DataFolha (2025), mais da metade da população brasileira, cerca de 53%, costumam praticar atividades físicas no dia a dia. Os exercícios físicos têm grande aceitação hoje em dia por serem reconhecidos como um bom recurso para minimizar os prejuízos que são causados por vários fatores que afetam o estilo de vida saudável, como o estresse das grandes cidades, sedentarismo e a má alimentação, que acabam a balando a estrutura qualitativa dos seres humanos (Tahara; Schwartz; Silva, 2003). A pesquisa ainda afirma que a atividade física mais comum entre os brasileiros adultos é a caminhada, com 25% das menções. Logo depois a musculação com (13%), futebol (7%), bicicleta (6%) e corrida (6%), entre outras atividades que são menos praticadas.

Considerando esse cenário nacional, é importante observar como essa realidade se manifesta em contextos locais, como na cidade de Patos, Paraíba (PB). Sendo a terceira cidade mais populosa da Paraíba e com intensa atividade cotidiana, Patos apresenta um fluxo de pessoas significativo, atraindo moradores de cidades vizinhas para trabalho, estudo e lazer. Nesse contexto urbano dinâmico, cresce também a busca por espaços adequados para a prática de atividades físicas, reconhecidas como fundamentais para a saúde, bem-estar e socialização

dos indivíduos. No entanto, apesar dessa expansão, percebe-se que os projetos arquitetônicos desses espaços nem sempre acompanham as demandas de conforto, estímulo e qualidade ambiental necessários para favorecer a experiência do usuário. Surge, portanto, a necessidade de investigar de que maneira os aspectos espaciais influenciam a motivação, o desempenho e a permanência dos indivíduos nesses ambientes.

Para tanto, a investigação será aplicada em três academias na cidade de Patos-PB, selecionadas por apresentarem características internas distintas que podem influenciar a experiência do usuário: Bluefit, localizada em um shopping center; Ginasium Academia, situada em área central da cidade; e Extreme Gym, inserida em um bairro residencial.

Essas escolhas buscam contemplar diferentes cenários, permitindo uma análise comparativa mais abrangente sobre a qualidade espacial do ambiente e considera a resposta comportamental e sensorial do indivíduo e suas repercussões no uso cotidiano dos ambientes destinados à prática de atividades físicas.

Com este estudo, busca-se ampliar o conhecimento sobre como os elementos do espaço arquitetônico influenciam a experiência das pessoas nas academias. Além da contribuição científica, espera-se também estimular reflexões sobre a importância de ambientes que promovam saúde e bem-estar. De forma prática, o trabalho pretende oferecer informações essenciais para a criação de projetos arquitetônicos mais acolhedores, funcionais e alinhados aos princípios da neuroarquitetura.

O trabalho busca compreender a relação entre ambiente e usuário em academias esportivas, tendo a Neuroarquitetura como foco de análise, considerando sua influência na experiência dos indivíduos em três cenários distintos. A partir disso, foram definidos objetivos específicos que orientam o desenvolvimento da pesquisa:

a) Identificar os elementos espaciais e sensoriais presentes em academias esportivas.
b) Analisar como esses elementos influenciam as respostas cognitivas, emocionais e comportamentais dos usuários.
c) Comparar a experiência do usuário em três cenários distintos de academias esportivas.

Para atender a esses objetivos o trabalho está estruturado em três capítulos, além da introdução e das considerações finais. A introdução apresenta a temática da pesquisa, os objetivos gerais e específicos, a justificativa da escolha do tema, a delimitação do público-alvo e a relevância da neuroarquitetura aplicada a espaços destinados à prática de atividades físicas.

O primeiro capítulo é dedicado à fundamentação teórica. Nele, discute-se a neuroarquitetura como campo interdisciplinar, relacionando conceitos de psicologia, neurociência e arquitetura, e destacando como os ambientes esportivos podem influenciar a

experiência sensorial, emocional e cognitiva dos usuários. Além disso, são apresentados estudos e referências que analisam fatores como iluminação, ventilação, acústica, cores, mobiliário e layout em espaços de prática de atividades físicas.

O segundo capítulo apresenta a metodologia do trabalho, que adota uma abordagem qualitativa, de natureza aplicada, com caráter exploratório e descritivo. Nesse capítulo, descreve-se a utilização da Análise Pós-Ocupacional (APO) como método principal de investigação, detalhando os procedimentos de coleta de dados, como observações em campo, registros fotográficos e aplicação de questionários aos usuários. Dessa forma o processo é estruturado e permite verificar a qualidade do ambiente construído a partir do uso real (Ornstein; Sheila; Romero; Marcelo, 2003).

No terceiro capitulo são discutidos aspectos relacionados ao conforto ambiental, circulação, qualidade sensorial dos espaços e impacto desses fatores na motivação dos frequentadores, expondo os resultados obtidos por meio da aplicação da APO, destacando também as percepções e respostas dos usuários sobre o ambiente esportivo. A análise será realizada considerando os três espaços escolhidos – Bluefit, localizada em shopping; Ginasium, situada na área central da cidade; e Extreme Gym, inserida em um bairro residencial – permitindo identificar diferenças e similaridades na experiência dos usuários em distintos contextos de academias.

Por fim, o trabalho é concluído com as considerações finais, que sintetizam os principais achados, destacam as contribuições do estudo e apontam sugestões para futuras pesquisas e para a qualificação dos espaços de academias esportivas.

1. REFERENCIAL TEÓRICO

A pesquisa será fundamentada em conceitos e estudos já consolidados, que oferecem suporte crítico e analítico para a compreensão do tema. Como destacam Lakatos e Marconi (2017), o referencial teórico é essencial para garantir embasamento científico, consistência e direcionamento na análise dos resultados. Neste trabalho, o referencial abordará a trajetória histórica e social das academias esportivas, suas demandas arquitetônicas e funcionais, além dos princípios da neuroarquitetura aplicados a esses ambientes, evidenciando como os elementos espaciais podem influenciar a experiência, a motivação e o bem-estar dos usuários.

1.1 Arquitetura Esportiva – A história das Academias

Na Grécia antiga, surgiram os primeiros espaços conhecidos como ginásios, destinados ao treinamento físico e intelectual. O termo “ginásio” vem do grego *gymnasion*, que significava “lugar para se exercitar nu”, pois o corpo era apreciado como símbolo de força, beleza e disciplina. Além de locais para a prática esportiva, os ginásios funcionavam como centros de socialização e formação cívica (Lessa, 2020). Essa valorização da atividade física refletia a crença de que o desenvolvimento do corpo era essencial para a formação integral do indivíduo, promovendo saúde, disciplina, habilidades sociais e preparo para a participação dos indivíduos na sociedade.

Figura 1 - Área do ginásio das Termas Romanas.



Fonte: Sciencephoto (s.d.)

Após a consolidação dos ginásios na Grécia Antiga, a concepção de espaços destinados ao exercício físico e à formação das pessoas foi apropriada e transformada pelos romanos. Tourinho (2023) relata que em Roma, esses ambientes evoluíram para os complexos termais, chamados banhos romanos, que ultrapassavam a função de treinamento corporal e militar, integrando práticas de higiene, lazer e sociabilidade. As termas reuniam áreas para exercícios físicos, banhos em diferentes temperaturas, bibliotecas, jardins e espaços de convivência, configurando-se como centros de vida comunitária (Tourinho, 2023).

A figura 1 retrata o ambiente das termas romanas, destacando a *palaestrae*, área destinada à prática de exercícios físicos e ao preparo corporal antes dos banhos. Esses espaços eram parte essencial do complexo termal, onde os cidadãos realizavam atividades como luta, corrida e alongamentos, buscando condicionamento físico e convivência social (Gorgulho, 2006). Dessa forma, enquanto os ginásios gregos priorizavam a educação física e a preparação cívico-militar, os romanos expandiram esse modelo, incorporando dimensões de bem-estar e interação social que marcaram profundamente a cultura do Império.

Com o declínio do Império Romano, a valorização do exercício físico perdeu força, permanecendo restrita a práticas militares ou recreativas de grupos específicos. Somente a partir do Renascimento, com o avanço das ciências e da medicina, o cuidado com o corpo e a prática de atividades físicas voltaram a ser valorizados (Valladão, 2009). Esse movimento de revalorização do corpo e da atividade física, fortalecido ao longo dos séculos seguintes na Europa, acabou por influenciar também outros contextos sociais e culturais, chegando à realidade brasileira (Guedes *et al.*, 2024). Nesse sentido, a transição para as academias modernas no Brasil começou a se consolidar no final do século XIX, com a introdução de espaços dedicados à ginástica, natação e lutas, além das práticas de musculação que se popularizaram a partir da década de 1940, impulsionadas pelo crescimento do fisiculturismo (Silva; Ferreira, 2020).

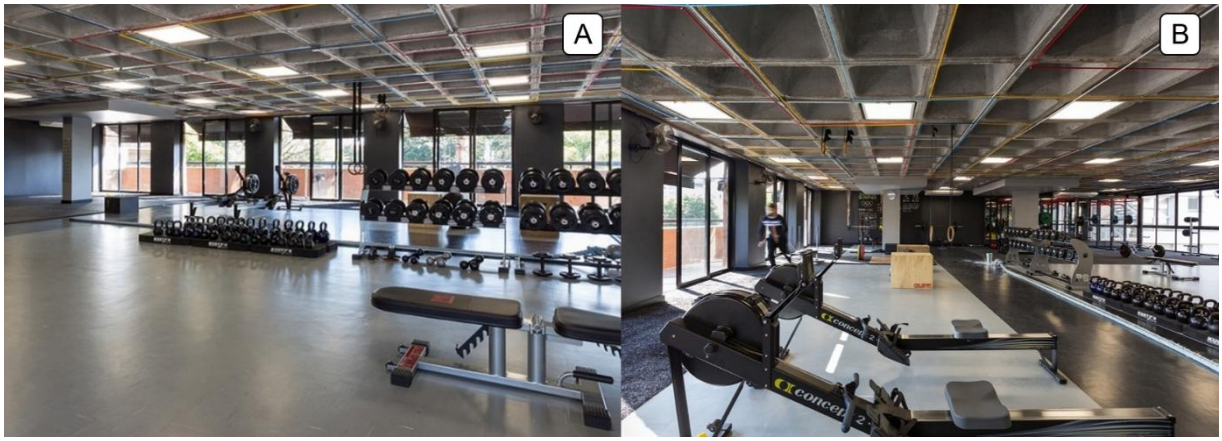
Dessa forma, observa-se que na história das academias, desde a Grécia Antiga até as academias modernas, revela não apenas alterações culturais e sociais, mas igualmente mudanças arquitetônicas e funcionais também. Se antes esses espaços tinham uma predominância educacional, militar e terapêutico, hoje são projetadas para melhorar a experiência do usuário, na eficiência espacial e na integração entre saúde, bem-estar e interação social. Compreender a evolução e funcionalidade da arquitetura esportiva permite analisar os aspectos fundamentais e práticos no projeto arquitetônico de academias nos dias atuais.

1.1.1 Setorização e Fluxos

Após compreender sobre essa evolução histórica das academias, torna-se essencial analisar como esses espaços se estruturam a partir da setorização e dos fluxos internos, que garantem a eficiência do uso e a qualidade da experiência do usuário. De acordo com Ribeiro (2006), o desenvolvimento das instalações esportivas passou por processos de normatização e adaptação às demandas sociais, o que contribuiu para a configuração dos espaços atuais. Nas academias esportivas contemporâneas, pode-se observar essa influência tanto na setorização interna, que busca atender de forma organizada às práticas de musculação, exercícios cardiovasculares e atividades coletivas, quanto na preocupação com acessibilidade, conforto e qualidade ambiental. Dessa forma, os projetos deixam de ser apenas funcionais e passam a integrar dimensões de lazer, convivência e saúde, acompanhando as transformações do perfil dos usuários.

Neufert (2013) enfatiza que a setorização e a hierarquização dos fluxos são fundamentais para garantir a eficiência espacial, a segurança e o conforto do usuário, aspectos diretamente aplicáveis às academias esportivas.

Figura 2 - Academia Estúdio Pretto

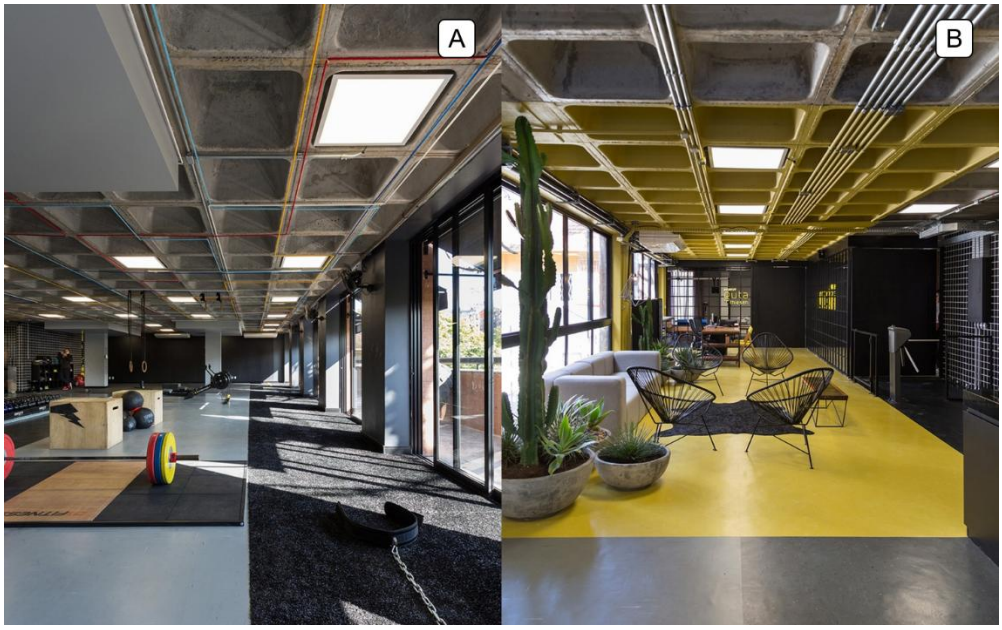


Fonte: Archdaily (2016).

Na figura 2 está representado o Estúdio Pretto, localizado na Av. Taquara, 146 - Petrópolis, Porto Alegre – RS, em (A) e B) é possível perceber um espaço amplo e bem organizado, com áreas mais abertas possibilitando ao usuário uma privacidade maior na execução dos seus exercícios, como também uma boa circulação no ambiente. Ching (2015) destaca que a clareza na organização dos espaços e a relação entre áreas funcionais otimizam o desempenho das atividades, reforçando a importância de um planejamento arquitetônico que integre funcionalidade, estética e experiência do usuário. Para Kowaltowski (2011), a clareza

dos ambientes e de suas relações de proximidade é fundamental para que a edificação atenda tanto às demandas técnicas quanto ao conforto do usuário.

Figura 3 - Academia Estúdio Preto



Fonte: Archdaily (2016).

Martins (2019) destaca que, em espaços de apoio, como vestiários, sanitários, recepção e convivência, em projetos esportivos, é essencial prever áreas para práticas distintas como musculação, atividades aeróbicas e coletivas, mas também assegurando para as pessoas que utilizam o local um bom desempenho funcional do espaço. Na Figura 3, observam-se dois setores distintos da academia: em (A), a área de musculação, destinada à prática dos exercícios físicos; e em (B), a área de recepção, responsável pelo acolhimento, orientação e permanência inicial dos usuários no ambiente. Dessa forma, torna-se essencial considerar as especificidades do público-alvo e as demandas de uso de cada setor, a fim de projetar espaços adequados, funcionais e confortáveis, alinhados aos princípios da Neuroarquitetura e capazes de influenciar positivamente a experiência dos usuários.

Na Figura 4, é possível observar a setorização e o layout de uma academia esportiva, projetada para atender às necessidades de quem pratica atividades físicas. O espaço foi organizado de forma funcional, com áreas distintas para cada tipo de exercício e pisos adequados às suas especificidades, garantindo conforto, segurança e fluidez na circulação dos usuários.

Figura 4 - Planta baixa Academia Estúdio



Fonte: Archdaily (2016).

A disposição dos espaços e o cuidado com o ambiente físico não influenciam apenas na funcionalidade do local, mas também na forma como os usuários percebem e vivenciam o espaço. A partir dessa concepção, torna-se essencial compreender como os usuários se relacionam com o ambiente e quais sensações ele desperta.

1.1.2 Experiência do usuário no espaço esportivo

Em um estudo realizado no Brasil, Buchmann (2015) encontrou que a percepção dos consumidores acerca da qualidade de academias depende fortemente do ambiente físico e das instalações, elementos que influenciam a satisfação com os serviços prestados. Dessa forma, para uma melhor experiência do usuário nas academias a funcionalidade espacial é essencial, como também o nível de conforto físico e psicológico que o lugar oferece. Segundo Zeisel (2006a), ambientes bem planejados reduzem a sensação de estresse, melhoram a concentração e favorecem o desempenho das atividades. Nesse sentido, aspectos como conforto térmico, acústico e visual são fundamentais para que o usuário se sinta acolhido.

Dessa forma, percebe-se que a experiência do usuário no espaço arquitetônico vai além da simples disposição funcional dos ambientes. Ela envolve uma percepção sensorial e emocional, em que cada elemento, desde a iluminação e ventilação até o mobiliário e o uso das

cores, influencia diretamente o comportamento e o bem-estar dos indivíduos. Segundo Pallasmaa (2011), a arquitetura deve ser percebida por todos os sentidos, e não apenas pela visão, pois é por meio das experiências sensoriais que o espaço adquire significado. Assim, a arquitetura, ao articular aspectos sensoriais e funcionais, torna-se um meio de promover não apenas eficiência, mas também conforto e experiências positivas aos usuários.

1.2 Neuroarquitetura – A neurociência aplicada à arquitetura

Percebe-se que a experiência dos usuários no espaço arquitetônico, envolve elementos como a iluminação, ventilação, mobiliário e uso das cores, isso influencia diretamente o comportamento e o bem estar do indivíduo. Segundo Malard (2006), o espaço arquitetônico é compreendido por meio da experiência do corpo e da percepção, sendo resultado da relação entre o indivíduo e o ambiente que o envolve. Assim, a arquitetura, ao articular aspectos sensoriais e funcionais, torna-se um meio de promover não apenas eficiência, mas também conforto e experiências nas pessoas.

A neuroarquitetura refere-se ao campo interdisciplinar que busca compreender de que modo os ambientes arquitetônicos estimulam respostas neurais, cognitivas e emocionais. A forma como os elementos arquitetônicos são percebidos no ambiente influencia diretamente a experiência das pessoas, podendo gerar sensações de atração ou afastamento em relação ao espaço (Dametto, 2021). A neurociência busca fornecer explicações sobre o comportamento humano e suas emoções. “O cérebro, como um exímio editor, armazena a leitura tanto dos aspectos sensoriais captados pelos sistemas visual, auditivo, olfativo, gustativo e tátil quanto das reações emocionais oriundas do processo perceptivo, registrando essas informações em mapas” (Oliveira, Bittencourt, Pinheiro, 2021, p. 101.).

De acordo com Bezerra et al. (2020), o hipocampo é uma área do cérebro fundamental na regulação do comportamento emocional e no fenômeno da memória, atuando na formação, organização e armazenamento das experiências vividas. Essa estrutura também se relaciona às sensações e emoções associadas às lembranças, o que evidencia a interdependência entre processos emocionais e cognitivos na consolidação das memórias. Dessa forma, as experiências vivenciadas no dia a dia influenciam o indivíduo e sua forma de enxergar determinadas coisas e ambientes, seja um cheiro, um lugar, uma imagem, remetendo sensações boas ou ruins a esses espaços.

O médico epidemiologista Jonas Salk, relatou que ao visitar a Basílica de São Francisco de Assis, percebeu que certos espaços arquitetônicos estimulavam sua criatividade e

inspiração. Essa experiência o motivou a colaborar com o arquiteto Louis Kahn na construção do Instituto Salk, nos Estados Unidos, projetado para integrar funcionalidade, estética e estímulo intelectual. Entretanto, o termo “neuroarquitetura” só ganhou reconhecimento formal em 2003, quando o neurocientista Fred Gage e o arquiteto John P. Eberhard fundaram a *Academy of Neuroscience for Architecture* (ANFA), com o objetivo de estudar como o ambiente físico influencia a estrutura e o funcionamento do cérebro humano (Roca; Cerâmica, 2024).

A neuroarquitetura se expande para diferentes tipos de espaços, incluindo ambientes voltados à prática de atividades físicas. Nesses espaços, o foco vai além da estética ou da funcionalidade, criar locais que despertem sensações positivas, motivem o movimento e contribuam para o equilíbrio emocional dos usuários se torna primordial. A iluminação natural, o uso de cores estimulantes, a presença de elementos da natureza e a disposição dos equipamentos de forma a favorecer a circulação e o conforto visual são aspectos que influenciam diretamente o comportamento e a disposição das pessoas durante o treino (Oliveira, 2024).

A organização dos espaços e equipamentos de uma academia, por exemplo, desempenha um papel fundamental no funcionamento e eficiência do local. Estudos ergonômicos demonstram que elementos como *layout*, circulação, iluminação e disposição dos aparelhos influenciam o conforto e a utilização do espaço (Soares *et al.*, 2019). O bom zoneamento faz toda diferença na estrutura do local, pois ele contempla a organização dos espaços e dos equipamentos, por exemplo, a divisão dos aparelhos que trabalham os músculos inferiores separadamente daqueles que trabalham os músculos superiores, evitando deslocamentos longos entre um exercício e outro (Ronchi, 2023). Dessa forma, reduz-se a sensação de superlotação no ambiente e, segundo especialistas em arquitetura de academias, um *layout* inteligente pode até mesmo contribuir para a lucratividade e satisfação dos usuários (Totaro, 2025).

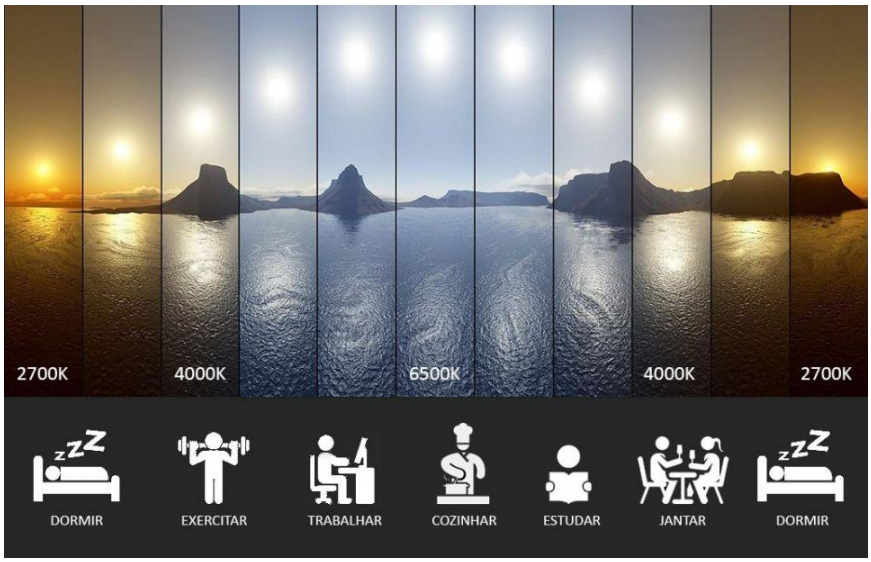
1.2.1 Luz e Cores

Ellerbrock (2025) afirma que a luz é uma forma de radiação eletromagnética cuja frequência é visível ao olho humano, sendo essas frequências são chamadas de espectro visível, onde essas ondas têm comprimentos entre 400 nm e 700 nm, que podem ser percebidas pelo olho humano e interpretada pelo cérebro (Ellerbrock, 2025).

Estudos indicam que a variação da luz ou da iluminação ambiente pode influenciar diretamente o comportamento e o estado mental das pessoas (Hybiner; Azevedo, 2023). Luzes

frias e brilhantes, com maior incidência de raios azulados, tendem a aumentar a concentração, o foco e o estado de alerta, sendo, portanto, especialmente adequadas para ambientes de prática de atividades físicas, onde a motivação e a atenção são essenciais para otimizar o desempenho e os resultados dos treinos (Lumicenter, s.d.).

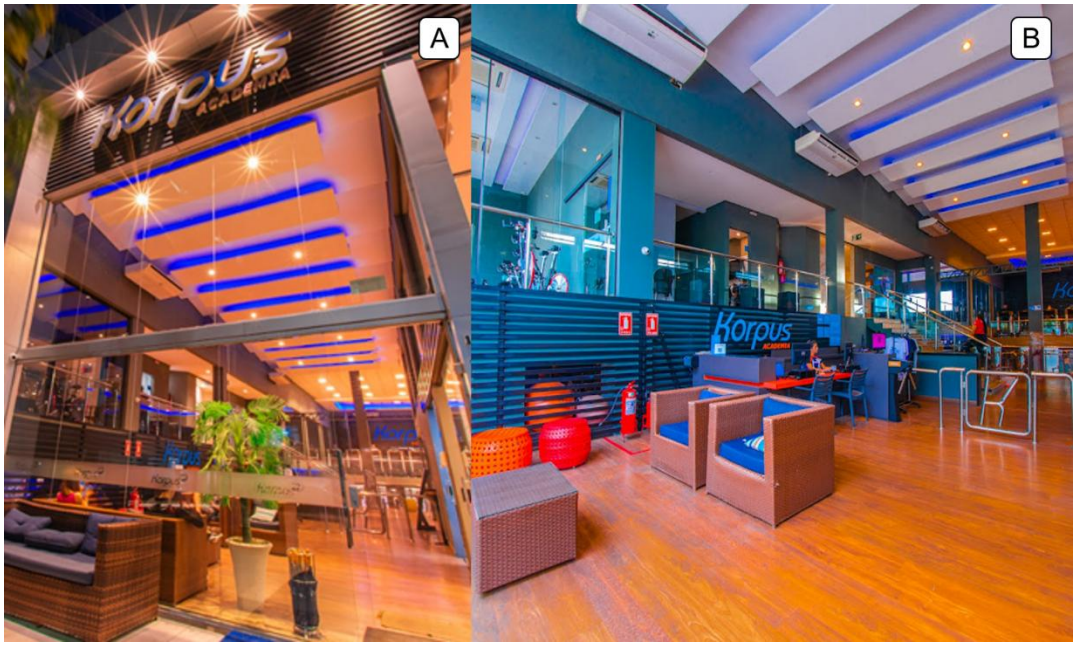
Figura 5 - Ciclo Circadiano.



Fonte: Construtora Marcondes César, s.d.

A neuroiluminação é um aspecto da neuroarquitetura que estuda o ciclo circadiano, conhecido também como relógio biológico, que é o processo em que o cérebro recebe estímulos diferentes durante o dia ou a noite, e através disso ocorre a produção de hormônios como a melatonina que é produzida à noite para induzir o sono, e o cortisol que é liberado durante o dia para promover o estado de alerta (Tua Saúde, 2025). Dessa forma, esse ciclo tem um impacto consideravel no dia a dia das pessoas. Na figura 5 percebe-se com clareza esse processo de mudança ao longo do dia, com base nesse entendimento, observa-se que as diferentes tonalidades e intensidades da luz natural exercem influência direta sobre o organismo humano. Dessa forma, é sabido que os dias se iniciam com traços de luzes mais amarelados no começo da manhã e ao entardecer, gerando conforto ao indivíduo. Mas no ápice da iluminação natural, as luzes ganham força e ficam mais azuladas. Ao contrário das cores mais amareladas, a cor azul deixa o corpo em alerta e limita a produção de serotonina, hormônio relacionado ao bem-estar e ao sono (IPOG, s.d.).

Figura 6 - Academia Korpus Prata.



Fonte: Academia Korpus (2025)

Na psicologia é estudado sobre como as cores afetam o comportamento e reações nas pessoas, afetando suas emoções e percepções no ambiente. Na figura 6 está representada a Academia Korpus Prata que fica localizada na Rua José de Alencar, 1071, no bairro Prata, em Campina Grande – PB. Percebe-se no ambiente da academia o uso da cor azul como parte da sua composição de iluminação, sobre essa cor Vieira (2023) relata que a cor azul atinge o córtex pré-frontal no cérebro, que atua nas decisões, pensamentos abstratos e criativos, motivando ações de poder (azul-escuro), produtividade e confiança. Dessa forma, o azul é uma cor que traz bons estímulos para se fazer uso em determinados ambientes. A aplicação adequada das cores e da iluminação contribui para criar ambientes mais equilibrados, capazes de influenciar positivamente o humor, o foco e o bem-estar dos usuários.

1.2.2 O Contexto Urbanos e sua Influência no Projeto

Outro ponto considerável nas academias que influencia, é o contexto urbano em que está inserido. É possível perceber uma certa influência espacial e comportamental nos usuários dentro dos espaços. A localização, seja em áreas centrais, bairros residenciais ou em shoppings, determina estratégias projetuais necessárias para adequar o ambiente às suas demandas. De acordo com Gehl (2013), o espaço urbano deve ser planejado de forma integrada, considerando os fluxos, o acesso e a permanência das pessoas.

As academias localizadas em shoppings centers, por exemplo, apresentam características específicas: geralmente são inseridas em ambientes totalmente climatizados e sem acesso à iluminação natural, por causa da estrutura fechada do prédio. Nesses casos, a iluminação artificial e a ventilação mecânica assumem um papel fundamental para o conforto térmico e visual dos usuários. Estudos indicam que o projeto de iluminação deve considerar métricas circadianas e estratégias integrativas para ambientes internos com iluminação artificial predominante (Chaves; Martau, 2023).

Por outro lado, academias situadas em bairros permite a criação de ambientes acolhedores, com maior presença de iluminação natural e ventilação cruzada, quando a implantação permite. Esse tipo de espaço favorece a sensação de conforto, bem-estar e pertencimento, aspectos apontados por Zeisel (2006) como essenciais para o desempenho físico e psicológico em ambientes de uso contínuo. Já em áreas centrais, marcadas por maior densidade urbana e fluxo intenso, as academias muitas vezes priorizam soluções de isolamento acústico, controle de ruído e fachadas com proteção solar, conciliando o conforto interno com o dinamismo da cidade. Além disso, a localização e a estrutura disponível podem levar à supervalorização desses espaços, tornando seu acesso mais restrito e influenciando diretamente a qualidade da experiência do usuário. Assim, compreender as particularidades de cada espaço é essencial para que o projeto arquitetônico responda de forma equilibrada às demandas ambientais, sociais e ao perfil dos usuários.

1.3 Experiência dos usuários

A experiência do usuário no ambiente das academias envolve um conjunto de percepções, sensações físicas, respostas emocionais e interações que se estabelecem antes, durante e após a prática do exercício físico. Abrange convicções, entendimentos e ações que surgem ao interagir com o espaço, desde o primeiro encontro com a academia até a maneira como a pessoa insere a atividade física no seu dia a dia (Santa Rosa; Moraes, 2012). Assim, compreender essa experiência é fundamental para analisar não apenas como o usuário utiliza o espaço, mas como ele se sente nele, como interpreta e como esse ambiente contribui para sua permanência nele.

Pra muitos usuários, ingressar em uma academia é como passar por um processo de adaptação que vai muito além do simples uso das máquinas e equipamentos. O ambiente físico, incluindo iluminação, sons, temperatura e distribuição espacial, influencia diretamente a sensação de conforto e acolhimento. Em muitos casos, o primeiro contato pode ser marcado por

insegurança, seja pela falta de familiaridade com o espaço, seja pelo receio de julgamento por parte de outros frequentadores (Weinberg; Gould, 2017). No entanto, com o tempo, a continuidade da prática favorece o desenvolvimento de um senso de pertencimento, percepção de competência e confiança no próprio corpo. Essa evolução contribui para tornar a academia não apenas um local de treinamento, mas um espaço de construção de identidade e autocuidado, onde as pessoas percebem o próprio progresso, estabelecem metas pessoais e cria uma relação afetiva com a atividade física.

A prática regular do exercício físico provoca transformações fisiológicas e neurológicas importantes, que também influenciam profundamente a experiência do usuário. Durante o exercício, há um aumento da frequência cardíaca e do consumo de oxigênio, além da liberação de substâncias como endorfinas, serotonina e dopamina, responsáveis por sensações de bem-estar e prazer (McArdle; Katch; Katch, 2016). De acordo com uma reportagem produzida pelo portal GE/Globo (2024), a liberação desses neurotransmissores está diretamente associada à redução do estresse, da ansiedade e até de sintomas de depressão, tornando a atividade física uma das estratégias mais eficientes para melhoria da saúde mental.

No âmbito psicossocial, os impactos do exercício físico se tornaram ainda mais evidentes. A academia passa a assumir um papel simbólico na vida do usuário, funcionando como espaço de expressão pessoal, disciplina e superação. Estudos indicam que muitos usuários relatam uma melhora da sua autoestima, como também o aumento da autoconfiança e uma maior motivação para outras áreas da vida após a inserção do exercício na rotina (Silva *et. al.* 2025). Essa melhora não está ligada apenas a uma mudança estética, mas principalmente à percepção de capacidade, ao cumprimento de metas e ao sentimento de evoluir constantemente.

À medida que o usuário passa a desenvolver essa relação positiva consigo mesmo, torna-se evidente que o ambiente físico da academia desempenha um papel decisivo nesse processo. A experiência construída dentro desse espaço não se limita apenas à prática dos exercícios, mas também à forma como a arquitetura, os estímulos sensoriais e a organização do ambiente moldam emoções, comportamentos e percepções ao longo do tempo de treino. A neuroarquitetura aponta que fatores como iluminação, temperatura, sons, cores e a disposição dos equipamentos interferem diretamente no nível de conforto, segurança e motivação do praticante, influenciando desde a primeira impressão até a permanência a longo prazo no local (Santa Rosa; Moraes, 2012). Assim, o espaço da academia se torna essencial na experiência do usuário, contribuindo para que ele se sinta acolhido, capaz e motivado a manter uma rotina consistente de autocuidado e evolução pessoal.

Ambientes apertados, desorganizados ou com circulação pouco intuitiva tendem a gerar desconforto, ansiedade e até mesmo evitar que o usuário explore certos setores, enquanto espaços bem planejados favorecem autonomia, conforto e permanência. Estudos em psicologia ambiental indicam que ambientes com clareza espacial e boa legibilidade promovem uma maior confiança e diminuem a sobrecarga cognitiva, resultando em interações mais positivas com o local (Ulrich, 2008). Dessa forma, a arquitetura não apenas abriga a prática do exercício, mas participa ativamente da construção da experiência emocional do usuário.

Considerando todos esses aspectos, a experiência do usuário nas academias pode ser compreendida como um processo integrado, no qual o ambiente, o corpo e as emoções se influenciam continuamente. Compreender isso é fundamental para a elaboração de projetos que realmente atendam às necessidades dos usuários. Academias que consideram as respostas emocionais e fisiológicas dos indivíduos são capazes de oferecer ambientes mais eficientes, acolhedores e desejáveis. A integração entre prática física, bem-estar emocional e qualidade espacial cria ambientes que vão além de simples locais de treino, tornando-se espaços de saúde, convivência, identidade e transformação pessoal.

2 METODOLOGIA

A pesquisa foi conduzida por meio de uma abordagem qualitativa, com o objetivo de compreender as percepções, sentimentos e comportamentos dos usuários em relação aos espaços das academias esportivas analisadas. Essa abordagem permitiu identificar não apenas os aspectos visíveis dos ambientes, mas também como estes influenciaram as experiências emocionais e comportamentais dos frequentadores, considerando princípios da neuroarquitetura (Triviños, 1987).

A natureza da pesquisa foi aplicada, visando gerar conhecimento que contribuiu para melhorias práticas nesses ambientes. Segundo Lakatos e Marconi (2017), a pesquisa aplicada busca utilizar o conhecimento científico para resolver problemas concretos e propor soluções efetivas.

Quanto ao delineamento, o estudo combinou características exploratórias e descritivas. O caráter exploratório se justificou pela necessidade de investigar de forma aberta como os usuários experienciaram os ambientes, suas respostas sensoriais e comportamentais diante da iluminação, acústica, layout e conforto térmico. Já o caráter descritivo se expressou na análise das condições atuais dos espaços, considerando a disposição dos ambientes, circulação e funcionalidade das áreas de uso coletivo (Gil, 2008). Assim, a compreensão da relação entre o ambiente físico e as percepções dos usuários contribuiu para análises mais precisas e relevantes no campo da neuroarquitetura.

2.1 Procedimentos Metodológicos

2.1.1 Pesquisa e construção do quadro teórico

A construção do quadro teórico foi realizada por meio de pesquisa bibliográfica, complementada pela coleta de dados em sites, com base em autores que abordaram a neuroarquitetura, o comportamento humano e a percepção ambiental. Entre esses materiais, foram incluídos documentos como livros, artigos, relatórios e também documentos digitais. Essa metodologia permitiu a análise de dados existentes, favorecendo o entendimento de fenômenos históricos, sociais e culturais.

Foram incluídas publicações que trataram da relação entre o espaço construído e o comportamento dos usuários, com ênfase em estudos recentes e de base científica. Por outro lado, foram excluídos materiais sem respaldo teórico ou que não apresentaram relação direta

com o objetivo da pesquisa. Essa seleção permitiu garantir a consistência do referencial teórico adotado.

2.1.2 Escolha dos espaços

A escolha dos espaços analisados foi feita com base na diversidade e representatividade de cada ambiente. Foram escolhidas academias localizadas em diferentes contextos urbanos, sendo uma situada em shopping center, outra em área central e uma em bairro residencial, com o objetivo de comparar como a localização e o entorno influenciaram a configuração espacial e o comportamento dos usuários. Essa escolha se justificou pela necessidade de compreender como os diferentes cenários estruturais e funcionais de cada tipo de academia interferiram na experiência do usuário e nas estratégias projetuais adotadas.

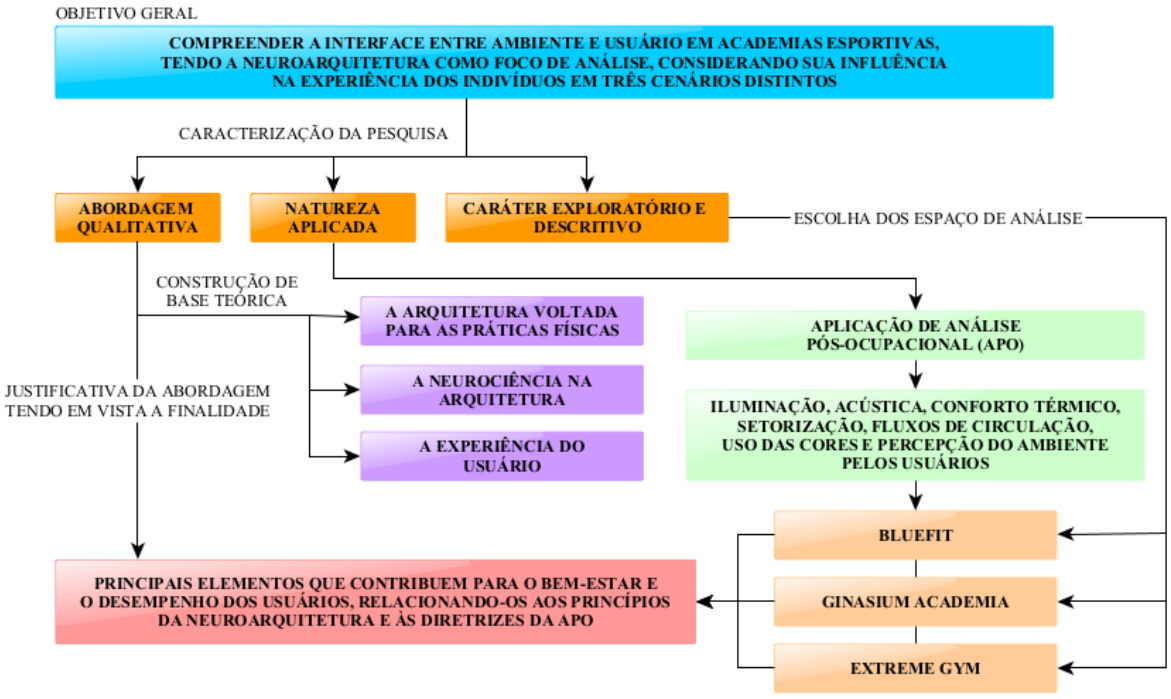
2.1.3 Critérios analisados

A análise dos espaços foi conduzida por critérios relacionados aos objetivos da pesquisa e aos princípios da neuroarquitetura. Foram observados aspectos como iluminação, acústica, conforto térmico, setorização, fluxos de circulação, uso das cores e percepção do ambiente pelos usuários. Esses critérios foram selecionados por estarem diretamente associados ao conforto físico e psicológico, influenciando o comportamento, a permanência e o desempenho nas atividades físicas. Além disso, o estudo incorporou a Análise Pós-Ocupacional (APO), que foi realizada por meio de um formulário com respostas dos usuários, permitindo avaliar como os espaços foram efetivamente utilizados e identificar limitações percebidas nos locais. A APO forneceu informações essenciais sobre o desempenho real dos ambientes, possibilitando ajustes e melhorias fundamentadas em evidências concretas, promovendo bem-estar e satisfação dos frequentadores (Villa; Saramago; Alves, 2015).

2.1.4 Síntese dos principais achados

Observou-se que academias localizadas em shoppings apresentaram maior controle artificial do ambiente (iluminação e ventilação), enquanto as de bairro exploraram mais os recursos naturais e geraram sensações de acolhimento e pertencimento. Já os espaços centrais tenderam a adotar soluções intermediárias, equilibrando o isolamento acústico e o conforto visual. A partir das observações e relatos coletados, foram discutidos os principais elementos que contribuíram para o bem-estar e o desempenho dos usuários, relacionando-os aos princípios da neuroarquitetura e às diretrizes da APO, de modo a oferecer subsídios para projetos mais sensíveis às necessidades humanas.

Figura 7 - Fluxograma metodológico.

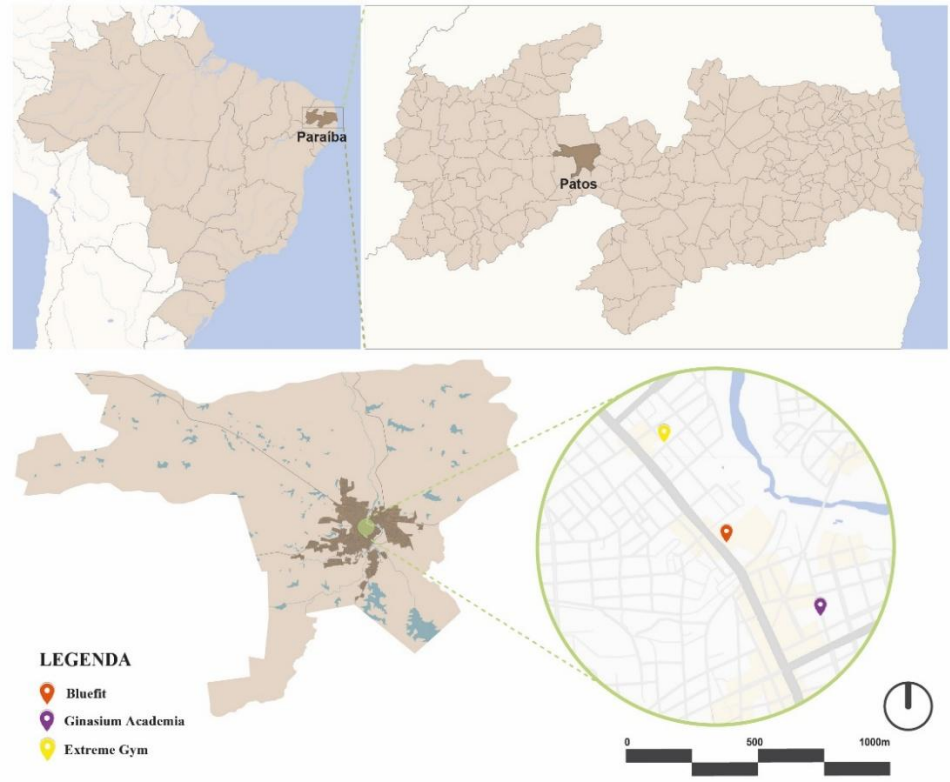


Fonte – Elaborado pela autora (2025).

3 ANÁLISE DAS ACADEMIAS

Para a realização desta pesquisa, foram selecionadas três academias, observadas na figura 8, que serviram como objeto de estudo para análise: a Bluefit, localizada no Patos shopping; Ginasium, situada na área central da cidade; e Extreme Gym, inserida em bairro predominantemente residencial, a investigação desses espaços tem como objetivo compreender aspectos relacionados à organização, funcionamento e características do ambiente, contribuindo para a fundamentação do estudo proposto.

Figura 8 - Localização dos objetos de estudo.



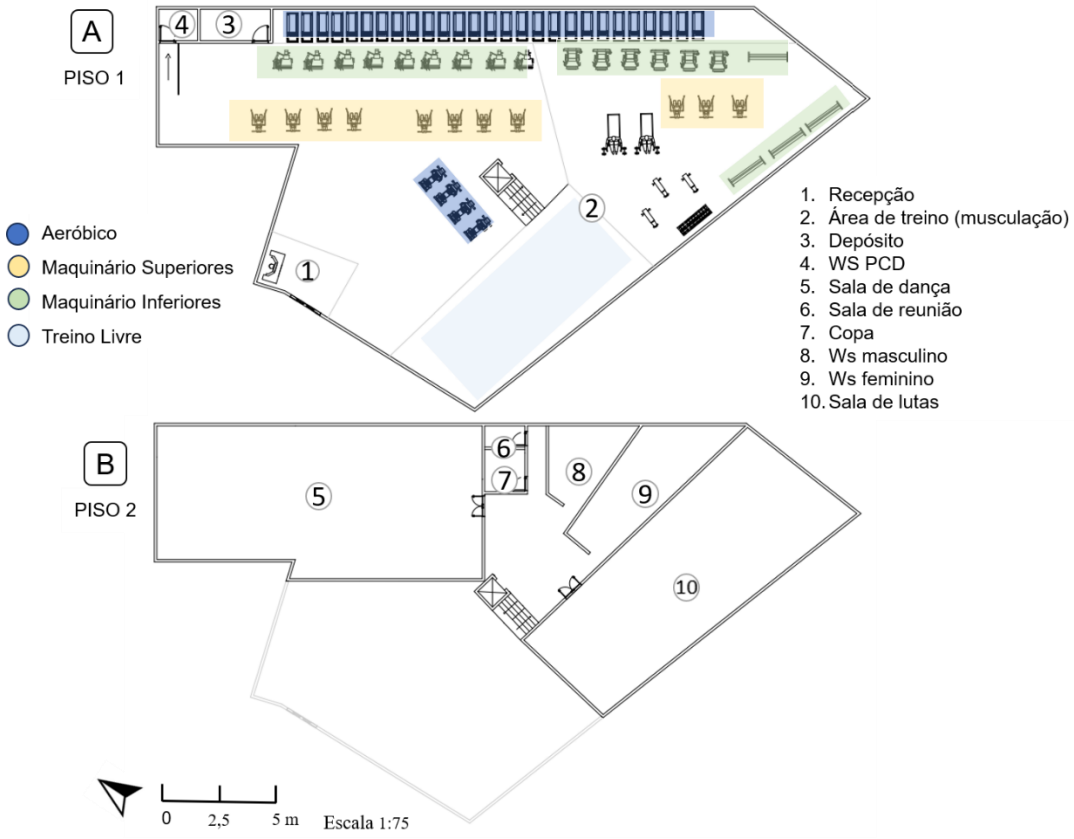
Fonte: Google maps com edições da autora, 2025.

3.1 Bluefit

A Bluefit, reconhecida nacionalmente como uma das principais redes de academias do Brasil, possui aproximadamente 140 unidades distribuídas em 17 estados e 67 cidades brasileiras (Portal Mercúrio, 2023). Em Patos, a unidade analisada está localizada na Rua Horácio Nóbrega, nº 199, no bairro Bela Vista, inserida no Patos Shopping. Essa implantação em ambiente comercial fechado evidencia uma estratégia de localização voltada para a acessibilidade, segurança e conveniência dos usuários, fatores que influenciam diretamente na

dinâmica de uso e permanência no espaço. Além disso, a inserção em shopping proporciona um maior fluxo de pessoas e integração no ambiente, contribuindo para a atratividade do empreendimento. A figura 9, logo abaixo, apresenta a planta baixa para melhor compreender o ambiente interno do local.

Figura 9 - Planta baixa academia Bluefit.



Fonte: Elaborado pela autora, 2026.

Em (A), correspondente ao piso 1, observa-se a localização da recepção (1), que é responsável pelo acolhimento e controle de entrada, além de setores de apoio como o depósito a predominância da área de treino (2), destinada à musculação, que ocupa a maior parte da planta, configurando-se como o núcleo principal da academia. Esse espaço amplo permite a disposição de diversos equipamentos e favorece a circulação dos usuários, possibilitando a realização simultânea de múltiplas atividades. Além de setores de apoio como o depósito (3) e o sanitário PCD (4), que garantem suporte às atividades e acessibilidade ao ambiente.

Em (B), correspondente ao piso 2, observa-se a distribuição de ambientes voltados a atividades coletivas e de apoio. Destaca-se a sala de dança (5), configurada como um espaço amplo e livre, adequado para aulas em grupo que demandam maior mobilidade. Próximos a

essa área, encontram-se a sala de reunião (6) e a copa (7), que oferecem suporte funcional para a equipe. Ainda nesse pavimento, localizam-se os vestiários masculino (8) e feminino (9), posicionados de forma estratégica para atender às atividades realizadas no andar superior. Por fim, a sala de lutas (10) apresenta um espaço mais reservado, adequado para práticas que exigem maior controle e delimitação do ambiente.

3.1.1 Aspectos ergonômicos e layout

No que diz respeito aos aspectos ergonômicos e ao layout da academia, observa-se que a organização espacial do espaço segue uma lógica funcional, com setorização clara entre áreas de musculação, pesos livres e circulação, favorecendo a legibilidade do espaço e a orientação dos usuários.

Figura 10 - Interior da academia Bluefit: (A) Área musculação; (B) Treino livre.



Fonte: Acervo da autora, 2026.

A figura 10 apresenta dois espaços da academia, observa-se em (A) que os equipamentos foram estrategicamente separados conforme seu uso, isso contribui para uma boa logística no espaço. Essa clareza na organização é fundamental, uma vez que ambientes bem estruturados tendem a reduzir o esforço cognitivo necessário para a navegação, dessa forma contribuindo para uma experiência mais leve e intuitiva, conforme apontam estudos da relação

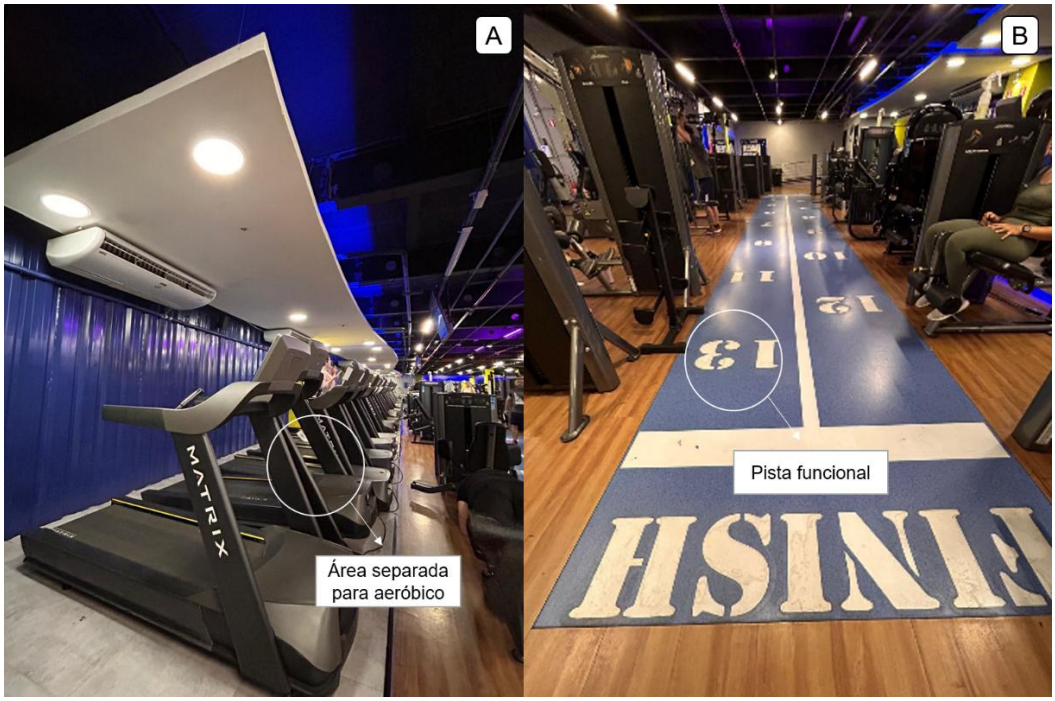
ambiente-comportamento (Zeisel, 2006). Na mesma imagem percebe-se a disposição dos equipamentos em linhas ajudando na logística dos espaços, gerando uma boa setorização.

Na mesma figura, observa-se em (B) a presença de áreas relativamente amplas para exercícios livres que indicam uma preocupação com a eficiência do uso do espaço e com a dinâmica das atividades. No entanto, observa-se em alguns pontos uma maior densidade de equipamentos, o que pode comprometer parcialmente o conforto ergonômico, se tiver grande fluxo no espaço. Segundo Bittencourt (2017), a ergonomia no ambiente construído está diretamente relacionada à adequação das dimensões e à liberdade de movimento, sendo essencial para garantir segurança e bem-estar. Observa-se em (B) também a diferenciação de pisos, um elemento fundamental no planejamento do layout de uma academia, uma vez que contribui para a organização funcional dos ambientes e para a segurança dos usuários. A utilização de diferentes materiais permite diferenciar setores de uso específico, como áreas de musculação, atividades aeróbicas e espaços de alongamento, facilitando a leitura espacial e a orientação dos usuários dentro do ambiente. Essa estratégia favorece a hierarquização dos fluxos e do espaço, aspecto relevante em ambientes de uso coletivo (Neufert, 2013).

Do ponto de vista técnico, os revestimentos devem ser selecionados de acordo com as exigências de cada atividade desenvolvida no local. Em áreas de musculação, é comum a aplicar pisos emborrachados devido à sua capacidade de absorção de impacto, resistência, e por ser antiderrapantes, contribuindo assim para a redução de riscos de acidentes e para a preservação dos equipamentos. Já em áreas destinadas a atividades aeróbicas e funcionais, recomenda-se o uso de superfícies que proporcionem conforto, estabilidade e facilidade de manutenção, como mantas vinílicas ou pisos modulares (ABNT, 2015). Essa diferenciação de pisos exerce também um papel estético e sensorial no ambiente construído. A variação de cores, texturas e padrões pode ser utilizada para reforçar a identidade visual dos espaços e evidenciar a setorização interna da academia. De acordo com Francis D. K. Ching (2014), os elementos de acabamento, como os pisos, são fundamentais na definição e qualificação dos espaços arquitetônicos, influenciando diretamente a percepção e a experiência do usuário.

A distribuição de espaços é uma das etapas mais importantes na arquitetura de interiores. Na figura 11 abaixo, as imagens mostram diferentes usos de espaços, observa-se em (A) um espaço destinado às atividades aeróbicas, com uma organização linear dos equipamentos, dispostos paralelamente à parede, o que favorece a otimização do espaço e a clareza na circulação dos usuários. Essa configuração contribui para a leitura espacial imediata, permitindo que o usuário identifique facilmente a função do ambiente e se desloque com maior fluidez.

Figura 11 - Espaço interno da academia: (A) Aeróbico; (B) Pista funcional.



Fonte: Acervo da autora, 2026.

A distribuição de espaços é uma das etapas mais importantes na arquitetura de interiores. Na figura 11 as imagens mostram diferentes usos de espaços, observa-se em (A) um espaço destinado às atividades aeróbicas, com uma organização linear dos equipamentos, dispostos paralelamente à parede, o que favorece a otimização do espaço e a clareza na circulação dos usuários. Essa configuração contribui para a leitura espacial imediata, permitindo que o usuário identifique facilmente a função do ambiente e se desloque com maior fluidez.

Ainda em (A), a setorização do ambiente é reforçada não apenas pela disposição dos equipamentos, mas também pela diferenciação de materiais, como o uso de piso distinto e a delimitação física da área, indicando claramente a separação entre as atividades aeróbicas e as demais práticas. De acordo com Gehl (2013), a organização espacial clara e a definição de zonas contribuem para o uso mais eficiente dos ambientes e para o conforto dos usuários.

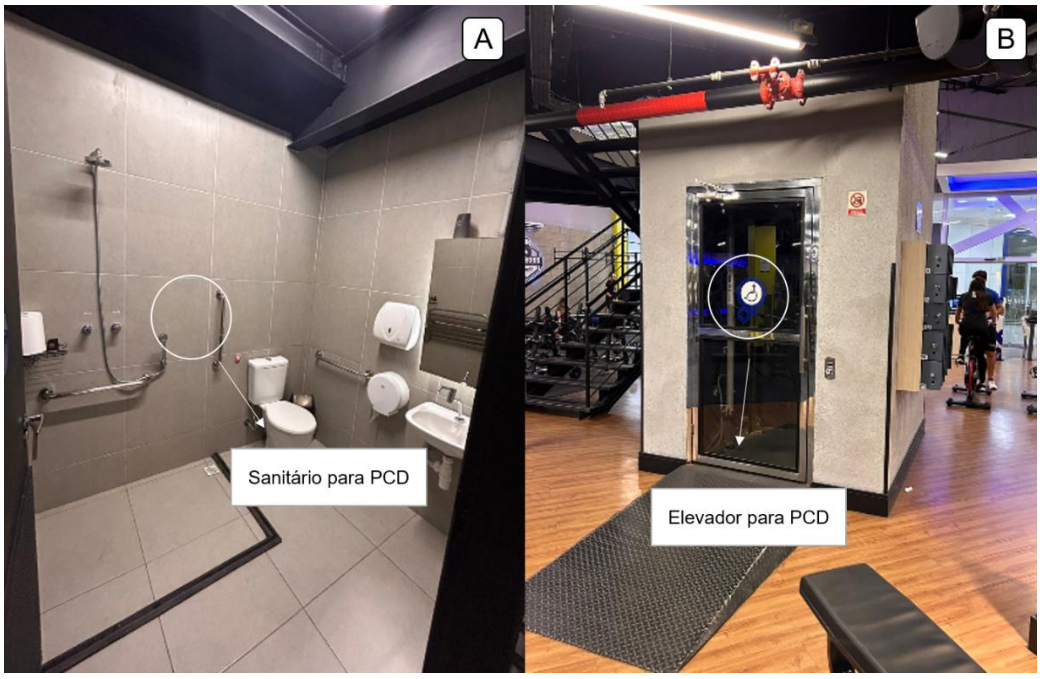
Já em (B) nota-se a organização do espaço a partir da inserção de uma pista funcional destinada à prática de exercícios, um elemento que estrutura o layout e contribui diretamente para a dinâmica de uso do espaço. A pista central demarcada no piso evidencia uma estratégia de setorização clara, separando o fluxo de circulação das áreas de permanência e uso de equipamentos. Do ponto de vista ergonômico, a pista de treino contém características que atendem às exigências físicas das atividades propostas, como a presença de piso emborrachado

ou vinílico que contém propriedades de absorção de impacto e superfície antiderrapante, que contribui para a redução de sobrecarga nas articulações durante exercícios de deslocamento. Panero e Zelnik (2010), afirma que o dimensionamento e a adequação dos elementos construtivos ao corpo humano são fundamentais para garantir conforto, segurança e desempenho nas atividades físicas.

No entanto, a largura e o posicionamento da pista no eixo central do ambiente indicam uma preocupação com a acessibilidade e a circulação, permitindo que múltiplos usuários utilizem o espaço simultaneamente sem comprometer o funcionamento das áreas adjacentes. A separação física e visual entre a pista e os equipamentos de musculação também contribui para a organização do layout, evitando sobreposição de usos e promovendo maior eficiência espacial. Pois espaços de uso coletivo devem garantir circulações adequadas, com dimensões que permitam uma fácil circulação no ambiente.

Além dos aspectos relacionados ao layout e à ergonomia, observa-se abaixo, na figura 12, a presença de elementos que indicam a preocupação com a acessibilidade no ambiente:

Figura 12 - Espaço interno da academia Bluefit; (A) WS PCD; (B) Elevador PCD.



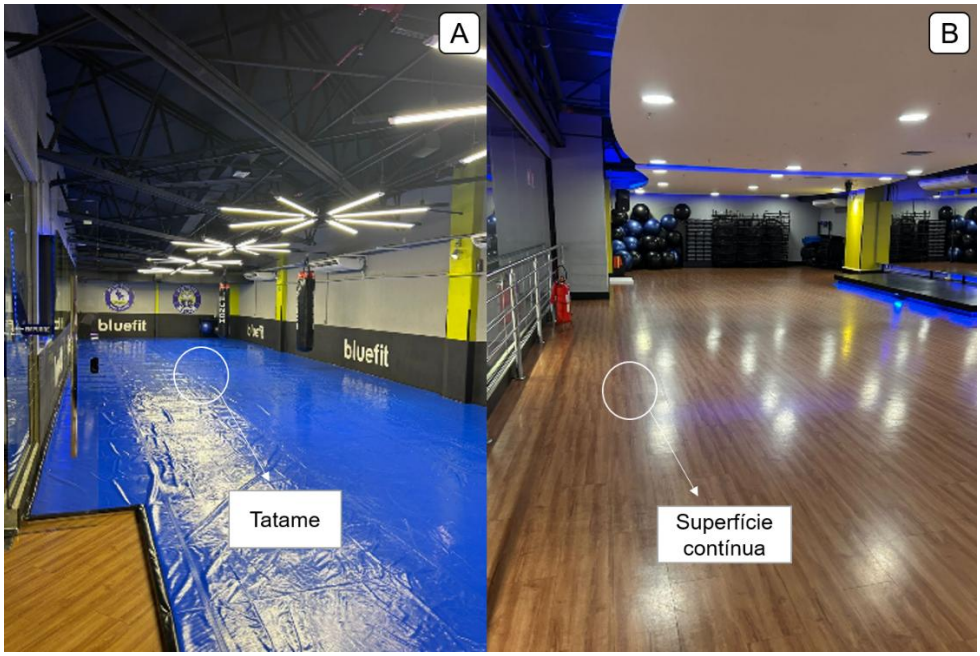
Fonte: Acervo da autora, 2026.

Em (A) observa-se o sanitário adaptado para pessoas com deficiência (PCD). A inserção desse ambiente adaptado demonstra a adequação do espaço às normas de acessibilidade, garantindo que usuários com mobilidade reduzida possam utilizar a academia de forma autônoma e segura. De acordo com a ABNT (2015), a eliminação de barreiras físicas

e a oferta de rotas acessíveis são fundamentais para promover a inclusão em espaços de uso coletivo. Vale ressaltar também a localização estratégica do elevador acessível em (B) que contribui para a organização funcional do ambiente, permitindo fácil acesso a diferentes setores sem a necessidade de percursos longos ou obstáculos. Essa disposição favorece não apenas usuários com deficiência, mas também idosos, gestantes e pessoas com mobilidade temporariamente reduzida, ampliando a usabilidade do espaço. A presença desses elementos reforça a importância de um projeto que atende a necessidade dos usuários de forma abrangente e humanizada.

Na Figura 13 abaixo, observa-se a organização espacial de áreas destinadas a atividades coletivas e funcionais, evidenciando soluções de layout que priorizam flexibilidade e desempenho dos usuários:

Figura 13 - Espaço interno da academia: (A) Sala de lutas; (B) Sala de dança.



Fonte: Acervo da autora, 2026.

Em (A), o espaço com tatame configura uma área voltada para práticas de alto impacto, como lutas e treinos funcionais, que são caracterizadas pela ausência de elementos fixos e pela ampla área livre. Segundo Francis D. K. Ching (2013), a organização espacial deve considerar a relação entre forma, uso e movimento, sendo fundamental a criação de áreas que permitam a liberdade de deslocamento e adaptação funcional. Essa configuração favorece a adaptação do espaço a diferentes dinâmicas de uso. Do ponto de vista ergonômico, o uso do tatame está

diretamente relacionado à segurança e ao conforto físico dos usuários, uma vez que proporciona absorção de impacto e reduz o risco de lesões durante quedas ou exercícios intensos.

Em (B), o espaço apresenta um layout aberto e versátil, destinado a atividades coletivas como aulas de ginástica, dança ou alongamento. A ausência de barreiras físicas e a amplitude da área permitem também diferentes configurações de uso, favorecendo tanto atividades em grupo quanto treinos individuais. Segundo Herman Hertzberger (1991), espaços que são bem projetados são aqueles que permitem apropriações diversas pelos usuários, incentivando diferentes formas de uso ao longo do tempo. A escolha do piso com superfície contínua é adequada para atividades de médio impacto, contribui para a estabilidade e o conforto durante os exercícios, favorecendo a execução dos movimentos. Dessa forma, é notável a importância do planejamento espacial, para gerar um ambiente de bem estar para os usuários.

3.1.2 Qualidade sensorial dos espaços

Compreende-se também que a organização espacial não se limita apenas à distribuição funcional dos elementos, mas também influencia diretamente a forma como o ambiente é percebido e vivenciado pelos usuários. Nesse sentido, a qualidade sensorial dos espaços em academias está diretamente relacionada à maneira como os estímulos ambientais são captados durante a prática das atividades, envolvendo aspectos como materialidade, cores, texturas e organização espacial. Logo abaixo, na figura 14, percebe-se a presença de elementos:

Figura 14 - Espaço interno da academia Bluefit: (A) Sala de dança; (B) Área de treino.



Fonte: Acervo da autora, 2026.

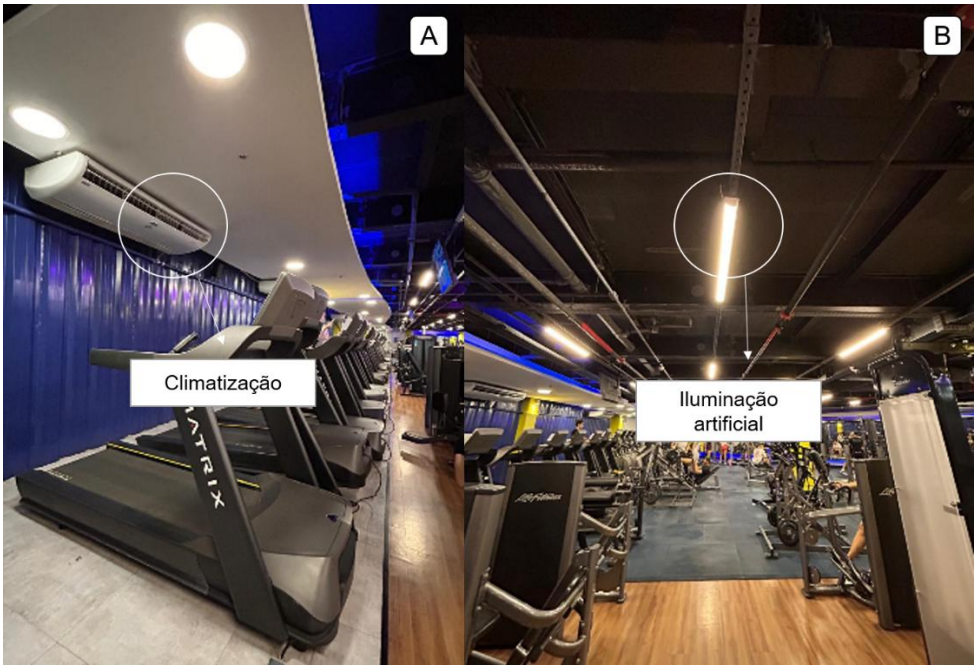
Sobre a iluminação, é importante ressaltar e analisar as cores e sensações que as mesmas ocasionam, pois cada coloração tem o poder de caracterizar o ambiente de diversas maneiras. Na psicologia é estudado sobre como as cores afetam o comportamento e reações nas pessoas, afetando suas emoções e percepções no ambiente. Em (A) percebe-se o uso da cor azul como parte da sua composição de iluminação, sobre isso Vieira (2023) relata que a cor azul atinge o córtex pré-frontal no cérebro, que atua nas decisões, pensamentos abstratos e criativos, motivando ações de poder (azul-escuro), produtividade e confiança. Dessa forma, o azul é uma cor que traz bons estímulos para se fazer uso em determinados ambientes. A iluminação em LED, quando integrada ao ambiente, pode reforçar a ambientação e a identidade do espaço, além de influenciar a percepção de dinamismo e energia, aspectos importantes em ambientes como academias.

Já em (B) percebe-se o uso de nuvens acústicas, elas são responsáveis pelo tratamento acústico no ambiente. São placas horizontais suspensas no teto fixadas com cabos de aço. A principal vantagem das nuvens acústicas é que elas absorvem o som tanto pela face superior quanto pela inferior, aumentando significativamente a eficiência acústica em comparação com os painéis colados diretamente no teto (Pulse, 2022). Dessa forma, sua atuação está diretamente relacionada à redução da reverberação, fenômeno caracterizado pela persistência do som no ambiente após a emissão da fonte sonora. Em espaços como academias, onde há grande concentração de equipamentos, música ambiente e interação entre usuários, o controle da reverberação torna-se essencial para evitar a sobreposição excessiva de ruídos e a fadiga auditiva.

A diminuição do tempo de reverberação contribui para um ambiente acusticamente mais confortável, favorecendo a comunicação, a concentração e o desempenho dos usuários durante a prática de exercícios (Brandão, 2016). Dessa forma, o uso de nuvens acústicas atua diretamente na qualidade sensorial do espaço, promovendo um ambiente mais equilibrado e menos estressante do ponto de vista auditivo, o que, sob a ótica da neuroarquitetura, impacta positivamente o bem-estar e a permanência dos indivíduos no local (Eberhard, 2009).

A climatização artificial, por meio do uso de sistemas de ar-condicionado, exerce papel fundamental na qualidade sensorial dos espaços em academias, especialmente no que se refere ao conforto térmico dos usuários durante a prática de atividades físicas. Como também o uso da iluminação artificial e sua aplicação em ambientes internos influencia diretamente a percepção espacial e o conforto visual dos usuários.

Figura 15 - Espaço interno da academia Bluefit: (A) Climatização; (B) Iluminação artificial.



Fonte: Acervo da autora, 2026.

Na figura 15 acima, em (A) identifica-se o uso de ar condicionados para melhoria da temperatura no ambiente. O fato de a academia não ter ventilação natural, por ser localizada em shopping center, se faz necessário o uso de climatizadores para melhorar o conforto térmico. Ambientes com temperatura controlada contribuem para a manutenção do desempenho físico, evitando desconfortos associados ao calor excessivo, como fadiga precoce e desidratação.

A Wap Air (2021), empresa de ar condicionado, relata que as pessoas que se exercitam muito em ambientes sem climatização, podem sofrer de desidratação e exaustão por calor, onde a transpiração excessiva também pode causar problemas para o corpo. Em ambientes de academias de musculação, as temperaturas mais baixas podem evitar que os atletas sofram com a fadiga e outros incômodos que são capazes de surgir do esforço excessivo em um ambiente quente. Dessa forma, a temperatura do ar-condicionado nas academias é um ponto essencial para a melhoria das atividades físicas, contribuindo para um maior conforto durante os exercícios.

Já em (B), observa-se a utilização de iluminação artificial linear aplicada no ambiente, esse tipo de iluminação favorece a visibilidade dos equipamentos e dos usuários. A distribuição ao longo do espaço também auxilia na orientação visual e na percepção de profundidade, reforçando a organização do layout e a leitura do ambiente. Além desses aspectos, a iluminação artificial atua diretamente na experiência sensorial e no comportamento dos usuários. Em espaços de atividade física, a luz pode influenciar o nível de estímulo, concentração e

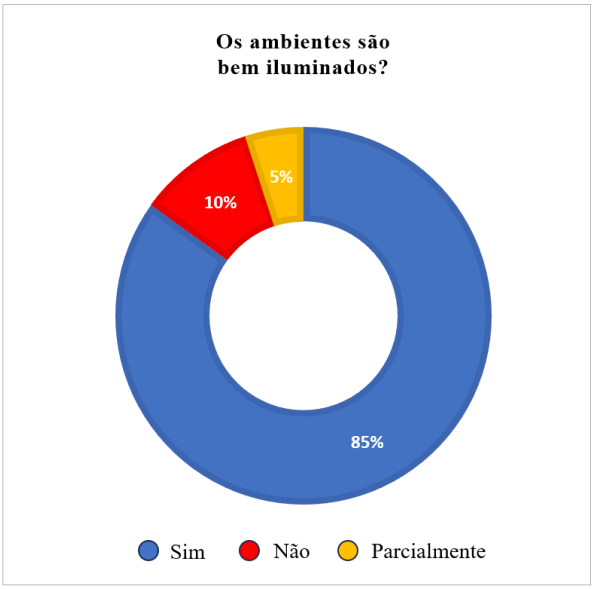
disposição, sendo um elemento que contribui para a construção da atmosfera do ambiente. A iluminação mais intensa e direcionada, como observada na imagem, tende a estimular estados de alerta e energia, favorecendo o desempenho em atividades de maior intensidade.

Entretanto, quando comparada à iluminação natural, percebe-se uma diferença significativa na qualidade sensorial do ambiente. A luz natural, ausente em academias inseridas em ambientes fechados como a da Bluefit, que é localizada em shopping center, possui características dinâmicas que contribuem para uma experiência mais confortável e equilibrada. Sua variação ao longo do dia proporciona mudanças no ambiente, reduzindo a monotonia visual e favorecendo o bem-estar dos usuários.

Dessa forma, enquanto a iluminação artificial apresenta maior controle e uniformidade, sendo fundamental para o funcionamento contínuo do ambiente, a iluminação natural agrega qualidade sensorial ao espaço, promovendo maior conforto visual e conexão com o exterior. A ausência desse elemento em academias implantadas em espaços comerciais fechados pode resultar em ambientes mais estáticos do ponto de vista perceptivo, evidenciando a importância de estratégias projetuais que busquem equilibrar os estímulos visuais e melhorar a experiência do usuário.

Para aprofundar a compreensão sobre a percepção dos usuários em relação ao ambiente da academia Bluefit, foi aplicado um questionário, com 20 pessoas, como instrumento de coleta de dados da pesquisa.

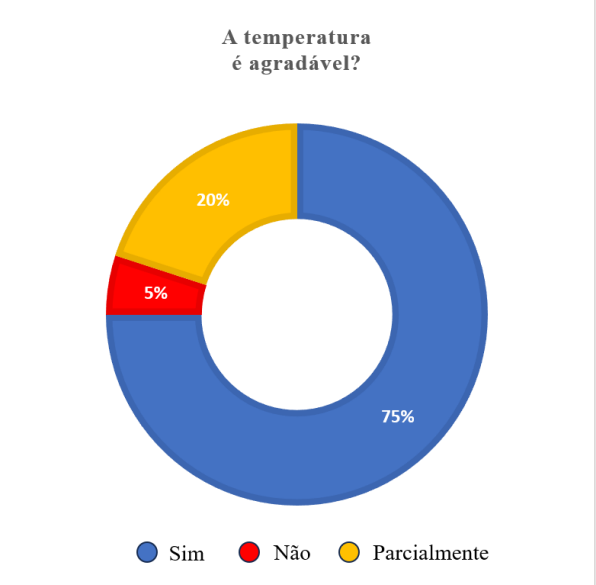
Figura 16 - Iluminação Bluefit



Fonte: Elaborado pela autora, 2026.

Em relação à iluminação, a maioria dos entrevistados afirmou considerar os ambientes bem iluminados, enquanto uma pequena parcela respondeu “parcialmente”, destacando que “nem todos os ambientes são bem iluminados” (Figura 16). A iluminação exerce influência significativa na percepção espacial, no conforto visual e no estímulo cognitivo dos usuários. Ambientes bem iluminados tendem a transmitir sensação de segurança, energia e disposição, fatores importantes em academias esportivas.

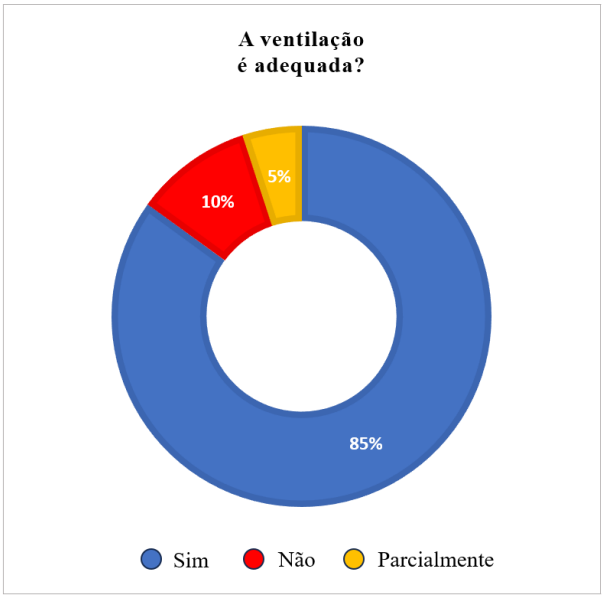
Figura 17 - Temperatura da academia Bluefit



Fonte: Elaborado pela autora, 2026.

Quanto à temperatura e climatização (Figura 17), a maioria dos participantes afirmou considerar o ambiente agradável, embora algumas respostas indiquem desconfortos pontuais relacionados ao excesso de frio ou calor. Entre os relatos, destacam-se comentários como: “às vezes faz frio demais e acaba atrapalhando”, “em alguns ambientes parece que vamos derreter” e “alguns lugares há choque de temperatura”. Essas respostas demonstram que, apesar da presença de climatização artificial, ainda há irregularidades na distribuição térmica do espaço. Na Neuroarquitetura, o conforto térmico está diretamente associado ao bem-estar físico e emocional, podendo influenciar o desempenho, a permanência e até a motivação dos usuários durante os exercícios.

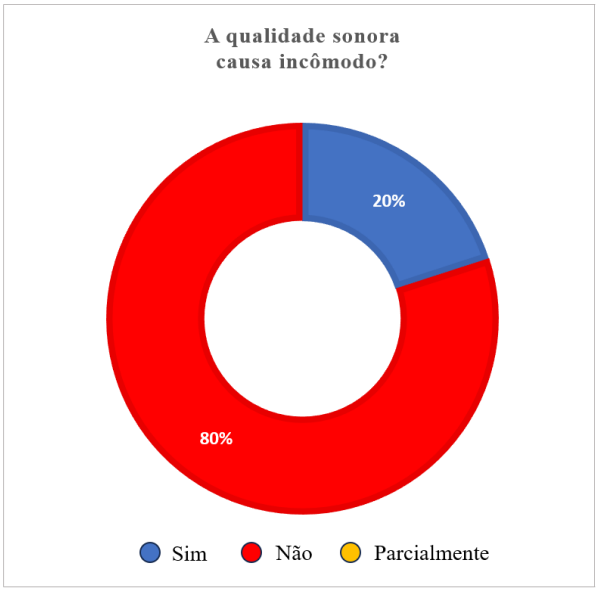
Figura 18 - Ventilação da academia Bluefit



Fonte: Elaborado pela autora, 2026.

A ventilação também foi considerada adequada pela maioria dos entrevistados, indicando que o ambiente apresenta climatização eficiente (Figura 18). Contudo, alguns usuários associaram a qualidade da ventilação à combinação entre ar-condicionado e ventiladores, sugerindo que determinadas áreas apresentam melhor conforto climático que outras. Isso evidencia a importância da distribuição equilibrada da ventilação no ambiente construído, principalmente em espaços destinados à prática de atividades físicas intensas.

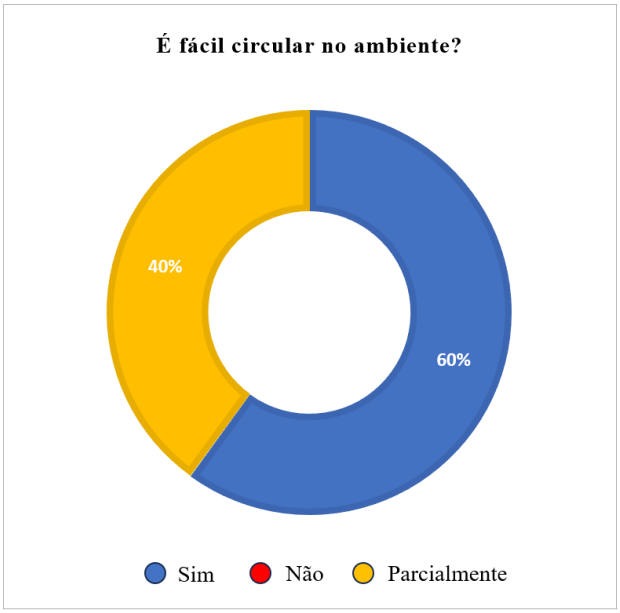
Figura 19 - Qualidade sonora da academia Bluefit



Fonte: Elaborado pela autora, 2026.

No aspecto acústico (Figura 19), a maioria afirmou não sentir incômodo com a qualidade sonora do ambiente. Ainda assim, alguns usuários relataram desconforto com o volume elevado das músicas e inadequação da seleção musical, afirmando que “às vezes está alta demais” e que “algumas músicas não combinam com o tipo de ambiente”. Estímulos sonoros influenciam diretamente as emoções e o comportamento humano. Em academias, o som pode atuar tanto como elemento motivador quanto como fator de estresse, dependendo da intensidade e adequação ao perfil dos usuários.

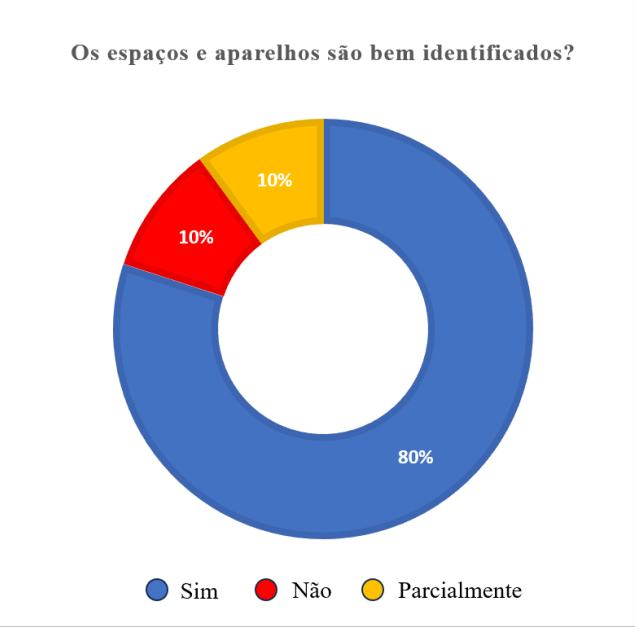
Figura 20 - Circulação da academia Bluefit



Fonte: Elaborado pela autora, 2026.

Em relação à circulação e organização espacial, parte significativa dos usuários respondeu que consegue circular adequadamente entre os equipamentos, porém muitos relataram dificuldades nos horários de pico (Figura 20). Comentários como “às vezes está muito cheia e não tem como andar direito”, “alguns equipamentos estão muito próximos dos outros” e “depende muito do horário” demonstram que o fluxo intenso interfere negativamente na percepção espacial e no conforto de uso. Espaços excessivamente compactos podem provocar sensação de desconforto, estresse e sobrecarga sensorial, prejudicando a experiência do usuário.

Figura 21 - Identificação de espaços academia Bluefit



Fonte: Elaborado pela autora, 2026.

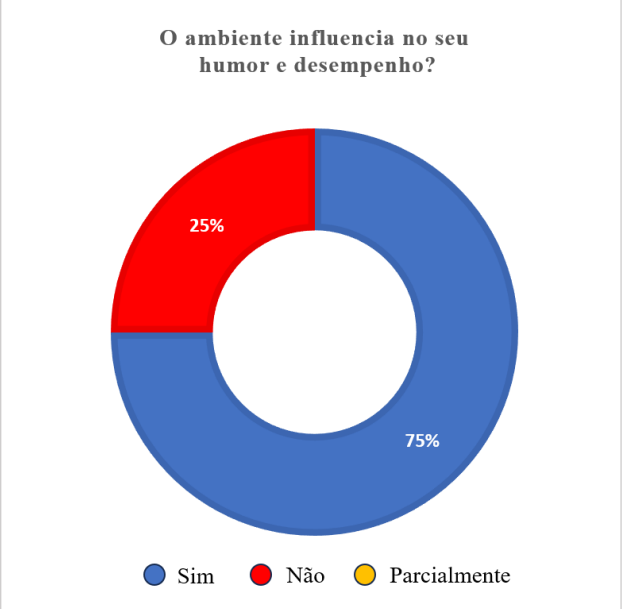
No que se refere à identificação dos espaços e equipamentos, a maioria afirmou compreender facilmente a disposição do ambiente (Figura 21). Esse aspecto evidencia que a academia possui organização espacial relativamente clara, favorecendo a orientação dos usuários no espaço. A legibilidade espacial é um princípio importante na neuroarquitetura, pois ambientes intuitivos reduzem a sensação de confusão e contribuem para maior conforto psicológico.

Ao analisar a percepção de conforto geral, observou-se que praticamente todos os participantes afirmaram sentir-se confortáveis para treinar no ambiente físico da academia. Além disso, a maioria relatou sentir-se estimulada a realizar os exercícios naquele espaço e recomendaria a academia a outras pessoas com base no ambiente físico. Esses resultados demonstram que, apesar de limitações relacionadas ao espaço e à lotação, a academia apresenta características ambientais positivas capazes de promover motivação, permanência e sensação de bem-estar.

Outro dado relevante refere-se à percepção de influência do ambiente no humor e desempenho dos usuários, onde a maioria reconheceu que o espaço interfere diretamente na experiência do treino. Esse resultado reforça os princípios da Neuroarquitetura, que compreende o ambiente construído como um elemento capaz de impactar emoções, comportamento e desempenho humano. Em academias esportivas, fatores como iluminação,

conforto térmico, acústica e organização espacial influenciam diretamente a disposição física e psicológica dos frequentadores (Figura 22).

Figura 22 - Influência do espaço Bluefit



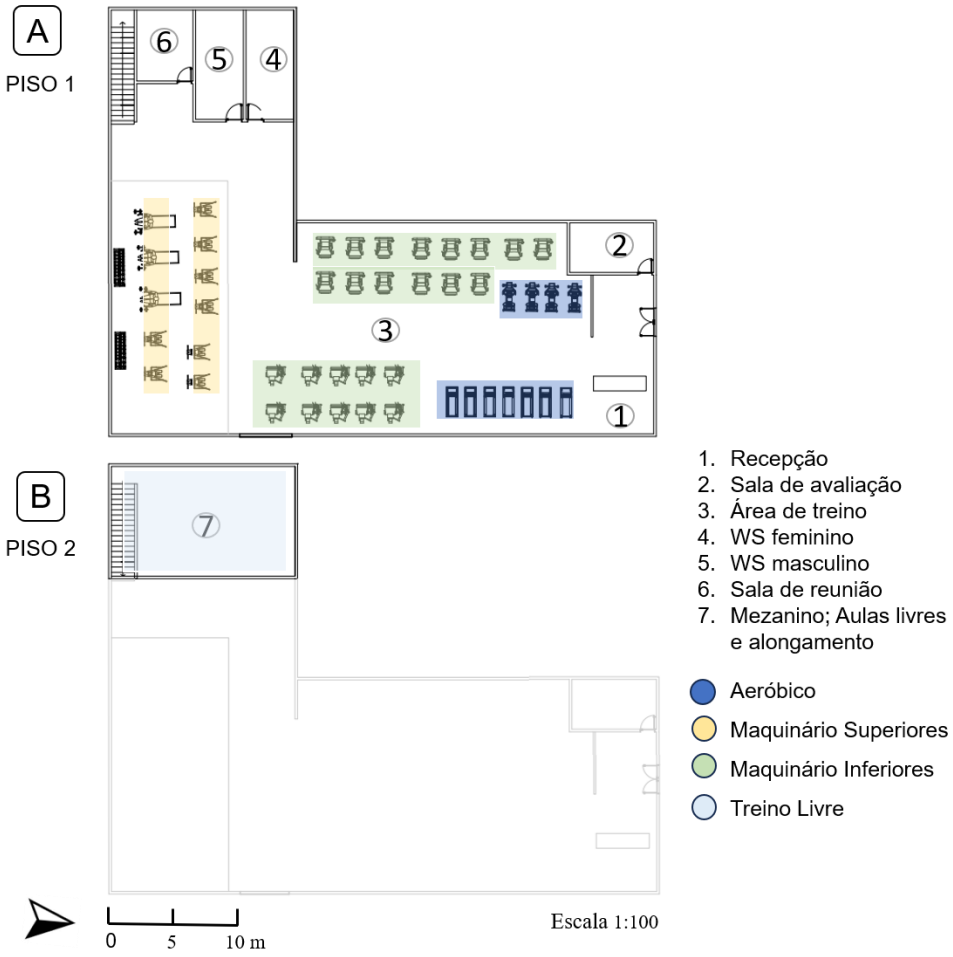
Fonte: Elaborado pela autora, 2026.

Por fim, ao serem questionados sobre possíveis mudanças no espaço físico, muitos usuários destacaram a necessidade de ampliação da academia, melhor distribuição dos aparelhos, criação de mais espaços livres para exercícios e melhorias na climatização e nos equipamentos. Essas respostas evidenciam que, embora a academia apresente aspectos positivos relacionados ao conforto e estímulo ao treino, ainda existem limitações espaciais associadas à alta demanda de usuários. Dessa forma, percebe-se que a organização do ambiente físico possui papel fundamental na experiência dos frequentadores, confirmando a relevância da Neuroarquitetura na análise e qualificação de academias esportivas.

3.2 Ginasium Academia

Localizada na região central da cidade, na Rua Pres. Floriano Peixoto - Centro, Patos – PB, a Academia Ginasium está inserida em um contexto urbano consolidado, caracterizado pela intensa circulação de pessoas e pela diversidade de usos no seu entorno, tem uma localização estratégica que favorece o acesso dos usuários frequentes. Torna-se pertinente analisar como a organização do layout, a escolha dos materiais e a configuração dos ambientes contribui para a qualidade espacial e para a experiência dos indivíduos no ambiente construído.

Figura 23 - Planta baixa Academia Ginasium: (A) Piso 1; (B) Piso 2.



Fonte: Elaborado pela autora, 2026.

A figura 23 apresenta a organização espacial da Academia Ginasium, distribuída em dois pavimentos, evidenciando a setorização funcional dos ambientes e a hierarquia de usos. Em (A), correspondente ao piso 1, observa-se a localização da recepção (1), que atua como elemento de acolhimento e controle de acesso, seguida pela sala de avaliação (2), destinada ao atendimento mais individualizado. Observa-se também a concentração das atividades principais, com destaque para a área de treino (3), que ocupa a maior porção da planta, configurando-se como o espaço central da academia. Essa área ampla favorece a disposição dos equipamentos e a circulação dos usuários, permitindo a realização simultânea de diferentes atividades.

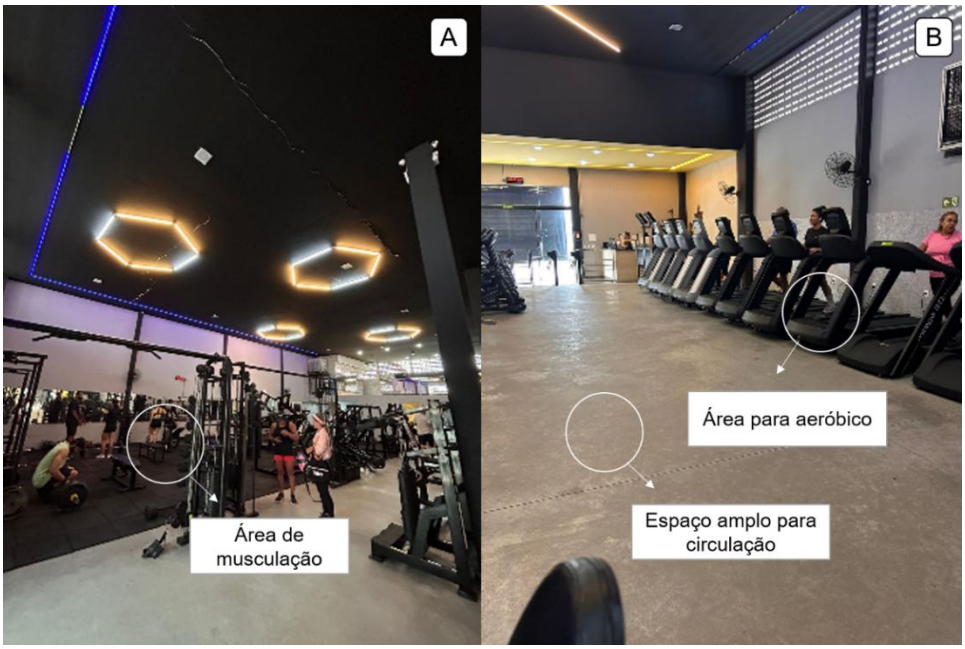
Ainda em (A), nota-se a presença dos ambientes de apoio, como os vestiários feminino (4) e masculino (5), além da sala de reunião (6), posicionados de forma mais reservada, garantindo maior privacidade e organização funcional.

Em (B), correspondente ao piso 2, identifica-se o mezanino (7), configurado como um ambiente complementar voltado para atividades coletivas e de menor impacto, como alongamentos e aulas em grupo. Sua localização em nível superior favorece uma maior separação em relação à área de treino principal, proporcionando um ambiente mais tranquilo e adequado a práticas que exigem concentração e menor interferência sonora. Além disso, o mezanino apresenta uma configuração mais livre, permitindo flexibilidade de uso e adaptação conforme as demandas das atividades realizadas.

3.2.1 Aspectos ergonômicos e layout

A disposição dos equipamentos, a definição das áreas de circulação e a adequação dos ambientes às atividades propostas são aspectos fundamentais para garantir segurança, conforto e eficiência no uso. Na figura 24 abaixo, observa-se a disposição do layout interno da academia.

Figura 24 - Espaço interno da Academia Ginasium: (A) Área de treino; (B) Aeróbico.



Fonte: Acervo da autora, 2026.

Na Academia Ginasium, observa-se uma configuração espacial que se diferencia pela ênfase na amplitude e na distribuição mais livre dos equipamentos, resultando em um ambiente visualmente mais contínuo e menos compartimentado. Em (A), observa-se a área de treino, fazendo uso de pisos diferentes, em textura como também em cor, essa configuração de ambiente ajuda a entender mais facilmente a disposição dos equipamentos. Percebe também, a diferenciação de área superior e área inferior. Essa estratégia permite uma leitura organizada

do espaço, ao mesmo tempo em que mantém a fluidez entre os setores, favorecendo diferentes percursos e formas de uso.

Já em (B), a área destinada ao exercício aeróbico evidencia uma estratégia de implantação baseada no afastamento entre os equipamentos e na valorização do espaço livre. A presença de uma faixa ampla de circulação não apenas garante conforto no deslocamento, mas também contribui para uma percepção de menor densidade e maior liberdade durante o uso. Diferentemente de configurações mais compactas, esse tipo de layout reduz a sensação de saturação espacial e promove uma experiência mais confortável em horários de maior fluxo.

Outro aspecto a ressaltar na academia é a presença de armários organizados em módulos verticais, deixando uma área de apoio funcional destinada ao armazenamento de pertences dos usuários, visto em (A) na figura 25 abaixo:

Figura 25 - Espaço interno da Academia Ginasium: (A) Armários; (B) Steps.



Fonte: Acervo da autora, 2026.

Sobre o layout, a disposição dos armários próximos à área de circulação e em uma zona de transição facilita o acesso rápido antes e após o treino, evitando interferências diretas nas áreas de exercício. Essa localização estratégica contribui para a organização do fluxo, concentrando atividades de permanência curta em um ponto específico do ambiente. A presença de espaço frontal livre permite que o usuário manuseie seus pertences com conforto, sem bloquear a circulação. A proximidade com nichos abertos complementares também amplia a funcionalidade do espaço, oferecendo diferentes formas de armazenamento.

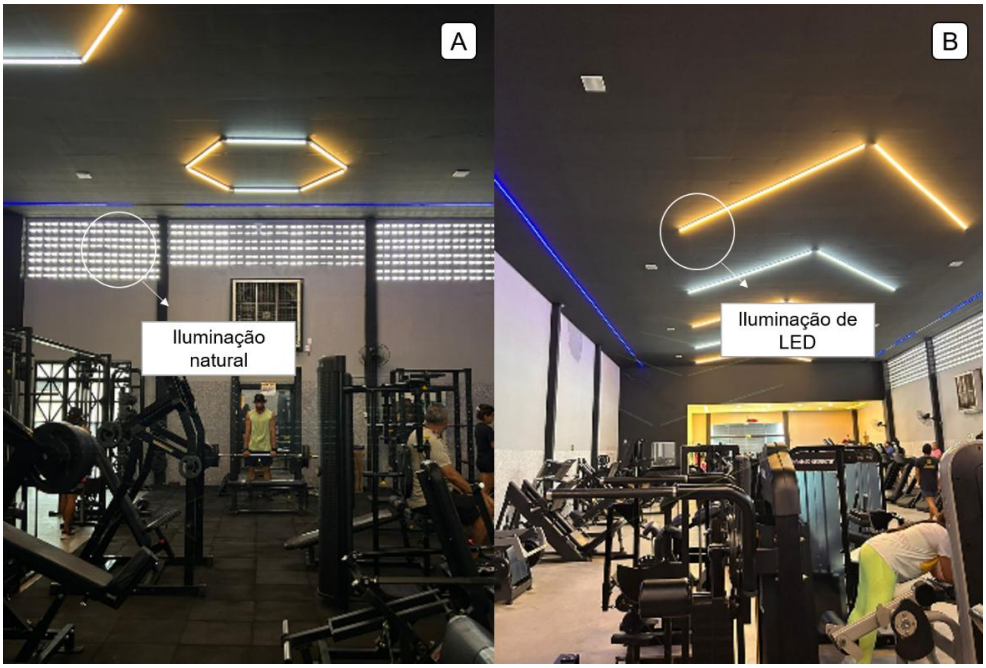
Em (B), observa-se um espaço elevado e mais delimitado, destinado a atividades funcionais, como alongamentos e exercícios com steps e colchonetes. Essa elevação cria uma distinção clara entre áreas de uso, funcionando como uma estratégia de setorização sem a necessidade de barreiras físicas. Essa diferenciação espacial contribui para a organização do ambiente, indicando ao usuário a mudança de função do espaço de forma intuitiva. O espaço apresenta características favoráveis à prática de atividades solo, como a superfície é ampla, contínua e livre de obstáculos, permite a execução segura dos movimentos. A disponibilidade de acessórios organizados lateralmente também facilita o acesso e reduz deslocamentos desnecessários durante o treino.

Além desses aspectos, é importante destacar que esse ambiente atende diretamente a uma demanda específica do programa de necessidades da academia, voltada às práticas funcionais e de mobilidade, que exigem espaços livres, flexíveis e adaptáveis. Diferentemente das áreas de musculação, que demandam layout mais rígido devido à disposição dos equipamentos, esse tipo de espaço requer maior liberdade de uso, permitindo diferentes configurações conforme a atividade realizada. No entanto, a delimitação desse espaço por meio de um desnível, embora contribua para a setorização, pode também influenciar na integração com o restante do ambiente, criando uma separação mais marcante entre as atividades.

3.2.2 Qualidade sensorial dos espaços

A qualidade sensorial desempenha um papel fundamental na forma como os usuários percebem e vivenciam o espaço, especialmente em edificações voltadas à prática de atividades físicas. A iluminação, por exemplo, influencia diretamente o conforto, o desempenho e o bem-estar dos indivíduos durante a prática de exercícios. Na figura 26, abaixo, percebe-se dois tipos de uso na academia. Em (A), destaca-se a presença de iluminação natural proveniente das aberturas superiores, que permite a entrada difusa da luz no ambiente. Esse tipo de iluminação contribui para uma percepção mais agradável e dinâmica do espaço, além de favorecer o conforto visual e a conexão com o exterior. A luz natural também atua na valorização dos materiais e na melhor definição dos volumes, tornando o ambiente mais legível e menos artificial. De acordo com Juhani Pallasmaa (2011), a luz natural é um dos principais elementos na construção da experiência sensorial, pois revela texturas, profundidades e qualidades espaciais de forma mais autêntica.

Figura 26 - Espaço interno da Academia Ginasium: (A) Iluminação natural; (B) Iluminação artificial.



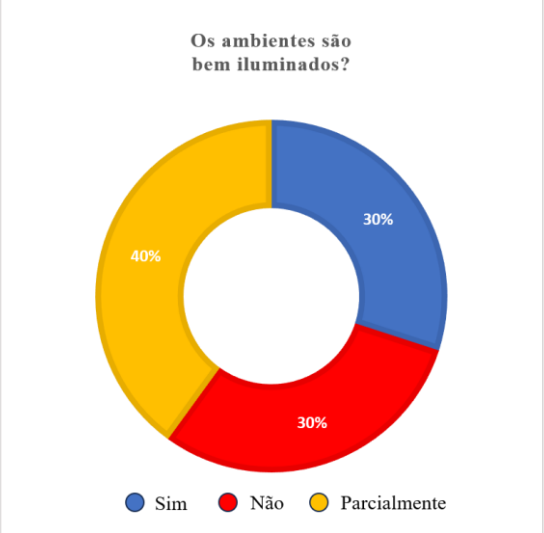
Fonte: Acervo da autora, 2026.

Já em (B), observa-se o predomínio da iluminação artificial em LED, aplicada de forma linear e com desenho marcante no forro. Esse tipo de iluminação contribui para a criação de uma identidade visual no espaço, além de reforçar a percepção de dinamismo e movimento, características associadas a ambientes de atividade física. A distribuição das luminárias ao longo do ambiente garante níveis adequados de iluminância, favorecendo a execução segura dos exercícios.

A relação entre iluminação natural e artificial, observada nas imagens, evidencia uma estratégia que busca equilibrar o desempenho técnico e a experiência sensorial. Enquanto a luz natural proporciona conforto e variabilidade ao longo do dia, a iluminação artificial garante a funcionalidade contínua do espaço, independentemente das condições externas. Conforme destaca Zumthor (2006), a atmosfera de um ambiente é construída a partir da interação entre seus elementos físicos, sendo a luz um dos principais responsáveis por influenciar a percepção, o comportamento e o bem-estar dos usuários.

Com o objetivo de aprofundar a compreensão sobre a percepção dos usuários em relação ao ambiente da Ginasium Academia foi aplicado um questionário, com 20 pessoas, como instrumento de coleta de dados da pesquisa.

Figura 27 - Iluminação Academia Ginasium

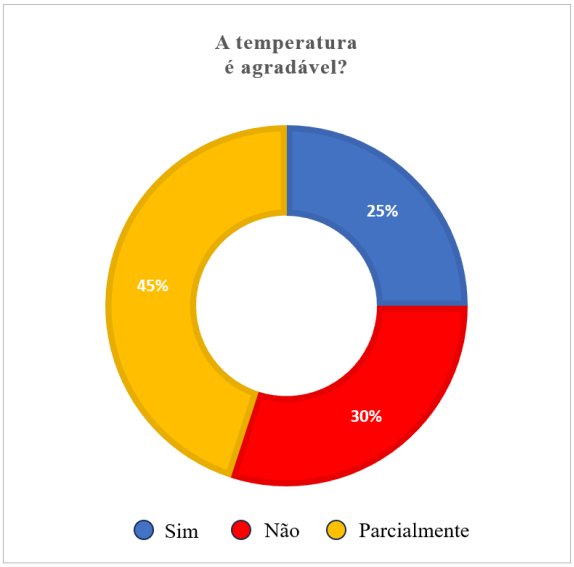


Fonte: Elaborada pela autora, 2026.

Quanto à iluminação, observou-se que parte dos usuários afirmou considerar os ambientes bem iluminados, enquanto outros responderam “parcialmente” ou “não” (Figura 27). Entre as observações registradas, destacam-se comentários como “em algumas áreas acho um pouco escuro” e “tem dias que está mais apagado”. A iluminação exerce um papel essencial na percepção espacial e no estímulo sensorial, influenciando diretamente fatores como disposição, conforto visual e sensação de segurança. Ambientes com iluminação insuficiente podem gerar sensação de desconforto e diminuir a percepção de acolhimento do espaço.

Em relação ao conforto térmico, os resultados apontaram uma percepção mais crítica dos usuários (Figura 28). Parte dos entrevistados afirmou que a temperatura é agradável, porém muitos relataram desconforto devido à ausência de climatização eficiente, principalmente em horários de maior fluxo de pessoas. Entre os relatos, destacam-se comentários como “falta climatização” e “quando tem muita gente acaba ficando quente”. Essas respostas demonstram que o ambiente apresenta limitações relacionadas ao controle térmico, fator extremamente importante em espaços destinados à prática esportiva. O conforto térmico está diretamente ligado à sensação de bem-estar físico e psicológico, influenciando o desempenho, a permanência e a motivação dos usuários durante o treino.

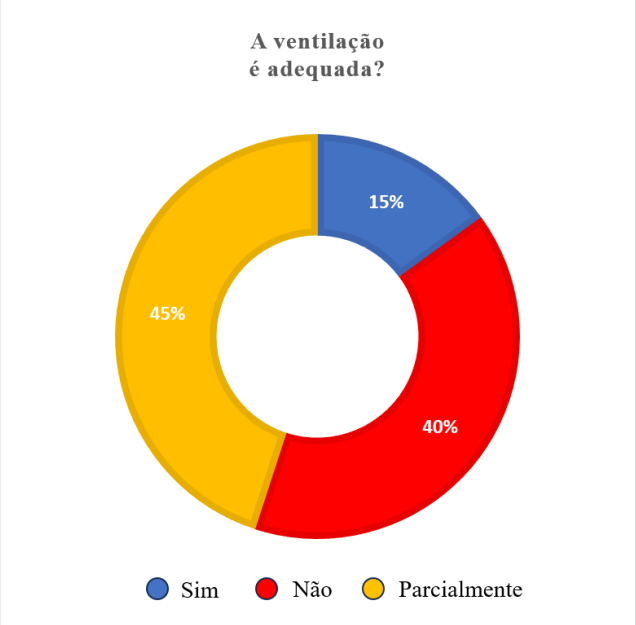
Figura 28 – Temperatura Academia Ginasium



Fonte: Elaborada pela autora, 2026.

Na figura 29 abaixo, observou-se que a ventilação também apresentou avaliações parcialmente positivas. Embora parte dos usuários considere a ventilação adequada, muitos relataram desconforto devido à ausência de climatização artificial.

Figura 29 - Ventilação Academia Ginasium

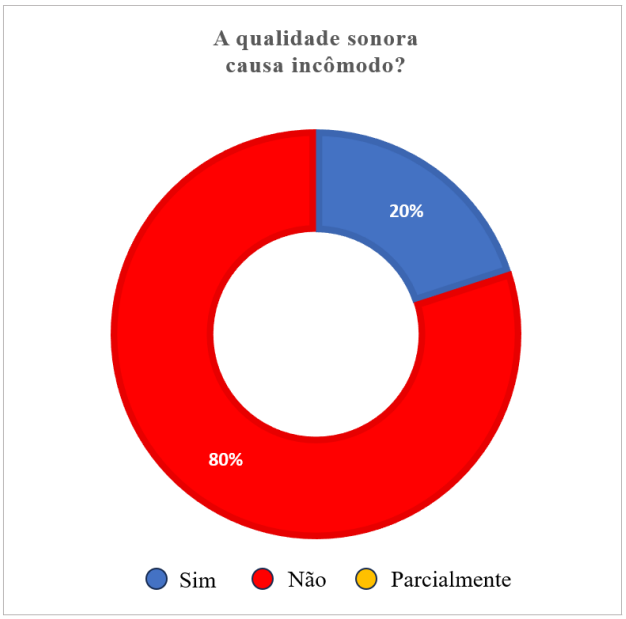


Fonte: Elaborada pela autora, 2026.

Um dos participantes destacou que por não ser climatizada, nos dias quentes, é suscetível a passar mal. A fala evidencia como fatores ambientais podem impactar diretamente

a experiência física e emocional dos frequentadores. Ambientes que são excessivamente quentes e mal ventilados podem provocar fadiga, irritabilidade e desconforto sensorial, prejudicando a qualidade da experiência no espaço.

Figura 30 - Qualidade sonora Academia Ginasium

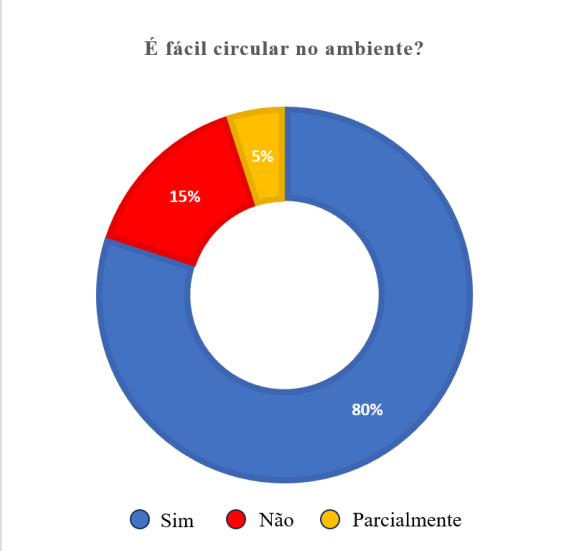


Fonte: Elaborada pela autora, 2026.

No aspecto acústico, a maioria dos usuários afirmou não sentir incômodo significativo com a qualidade sonora da academia (Figura 30). Entretanto, algumas respostas apontaram desconforto com o volume das músicas, mencionando “música alta” e “som alto”. Além disso, alguns usuários comentaram sobre a escolha das músicas reproduzidas no ambiente. O som é um importante estímulo sensorial capaz de influenciar emoções, concentração e comportamento. Em academias esportivas, a música pode atuar como elemento motivador, porém, quando utilizada de forma excessiva ou inadequada, pode gerar sobrecarga sensorial e desconforto.

Em relação à circulação entre os equipamentos, a maior parte dos usuários afirmou conseguir circular adequadamente sem se sentir apertado (Figura 31). Os resultados indicam que a academia apresenta uma organização espacial relativamente funcional, favorecendo o deslocamento e a utilização dos equipamentos.

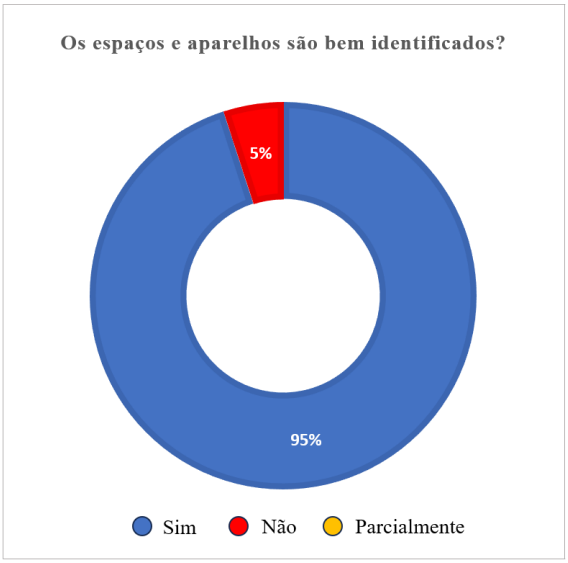
Figura 31 - Circulação do ambiente da Academia Ginasium



Fonte: Elaborada pela autora, 2026.

Da mesma forma, a maioria dos usuários afirmou compreender facilmente a localização dos aparelhos e espaços da academia (Figura 32). Ambientes organizados e intuitivos contribuem para a redução do estresse cognitivo e proporcionam maior sensação de conforto e orientação espacial aos usuários.

Figura 32 - Identificação dos aparelhos Academia Ginasium

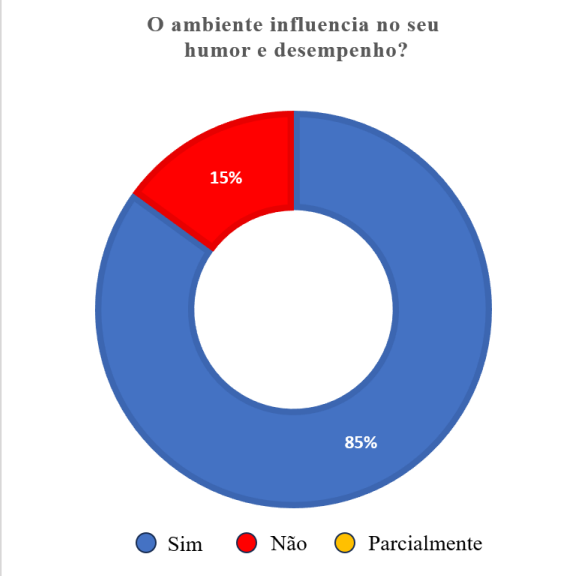


Fonte: Elaborada pela autora, 2026.

Ao analisar a percepção de conforto durante a realização dos exercícios, observou-se que grande parte dos participantes afirmou sentir que há espaço suficiente para treinar com conforto. Além disso, a maioria declarou sentir-se confortável para praticar exercícios naquele

ambiente e estimulada a realizar os treinos no espaço da academia. Esses resultados demonstram que, apesar das limitações relacionadas à climatização, o ambiente apresenta características espaciais positivas que favorecem a prática esportiva e contribuem para a motivação dos frequentadores.

Figura 33 - Influência do espaço Academia Ginasium



Fonte: Elaborada pela autora, 2026.

Outro dado relevante refere-se à influência do ambiente no humor e desempenho dos usuários. A maior parte dos usuários afirmou perceber que o espaço interfere diretamente na experiência do treino (Figura 33). Esse resultado reforça os princípios da neuroarquitetura, que compreende o ambiente construído como um elemento capaz de influenciar emoções, comportamento e desempenho humano.

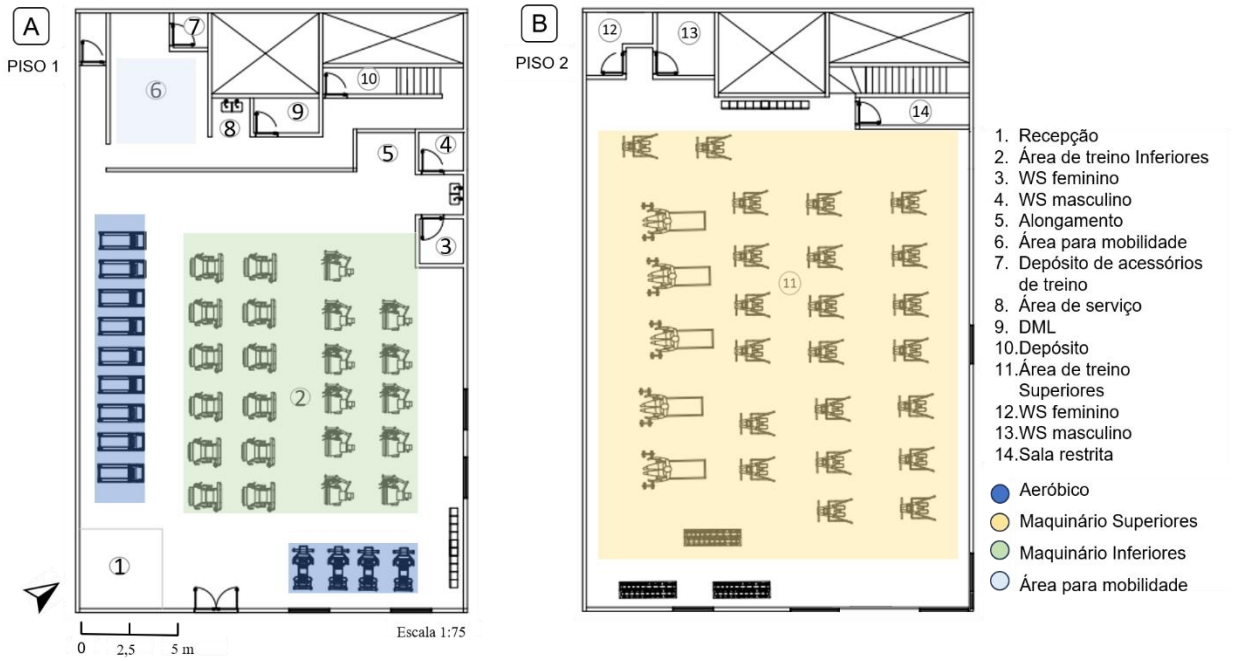
Por fim, quando questionados sobre possíveis mudanças no espaço físico da academia, muitos usuários destacaram melhorias relacionadas principalmente à climatização e ao espaçamento entre os equipamentos. Entre as respostas, destacam-se sugestões como “deixaria mais frio”, “melhoraria a climatização”, “o ar” e “deixaria mais espaços entre as máquinas”. Essas observações evidenciam que os principais pontos de desconforto percebidos pelos usuários estão relacionados às condições térmicas e ao conforto espacial do ambiente. Dessa forma, percebe-se que a qualidade do espaço físico exerce influência significativa sobre a experiência dos frequentadores, reforçando a importância da neuroarquitetura na análise e qualificação de academias esportivas.

3.3 Extreme Gym

A academia Extreme Gym está desde 2016 atuando dentro do mercado fitness na cidade de Patos – PB, situada na Rua Titico Gomes, Nº 95 no bairro Bela Vista. A academia está inserida em uma área com predominância de uso residencial, caracterizada por um entorno mais tranquilo e voltado ao cotidiano dos moradores.

A Figura 34 abaixo apresenta a organização espacial da academia Extreme Gym, distribuída em dois pavimentos, evidenciando uma configuração funcional adaptada às condições da edificação existente e às demandas dos usuários:

Figura 34 - Planta baixa Academia Extreme Gym: (A) Piso 1; (B) Piso 2.



Fonte: Acervo da autora, 2026.

Correspondente ao piso 1 observa-se a recepção (1), e também a predominância da área de treino inferior (2) destinada à musculação, ocupando a maior parte da planta, sendo o núcleo principal do piso. Esse espaço concentra os equipamentos de forma relativamente compacta, permitindo a realização de diferentes atividades, ainda que com menor amplitude quando comparado a ambientes mais amplos. Além dos vestiários feminino (3) e masculino (4), que atendem às necessidades básicas dos usuários.

Ainda em (A), destacam-se áreas complementares como o espaço de alongamento (5) e a área para mobilidade (6), que ampliam as possibilidades de uso do ambiente. Observa-se também a presença de setores de apoio, como o depósito de acessórios (7), a área de serviço

(8), o DML (9) e o depósito (10), posicionados próximos às circulações internas, evidenciando uma adaptação do layout para acomodar funções técnicas dentro das limitações do espaço disponível.

Em (B), correspondente ao piso 2, identifica-se a área de treino superior (11), também destinada à musculação, configurando um espaço complementar ao pavimento inferior. Essa área apresenta uma organização dos equipamentos em maior quantidade, porém com disposição mais concentrada, indicando uma estratégia de ampliação da capacidade de uso por meio da verticalização. Nesse pavimento, encontram-se ainda os vestiários feminino (12) e masculino (13), além de uma sala restrita (14), que atende a usos específicos e reforça a setorização funcional do espaço.

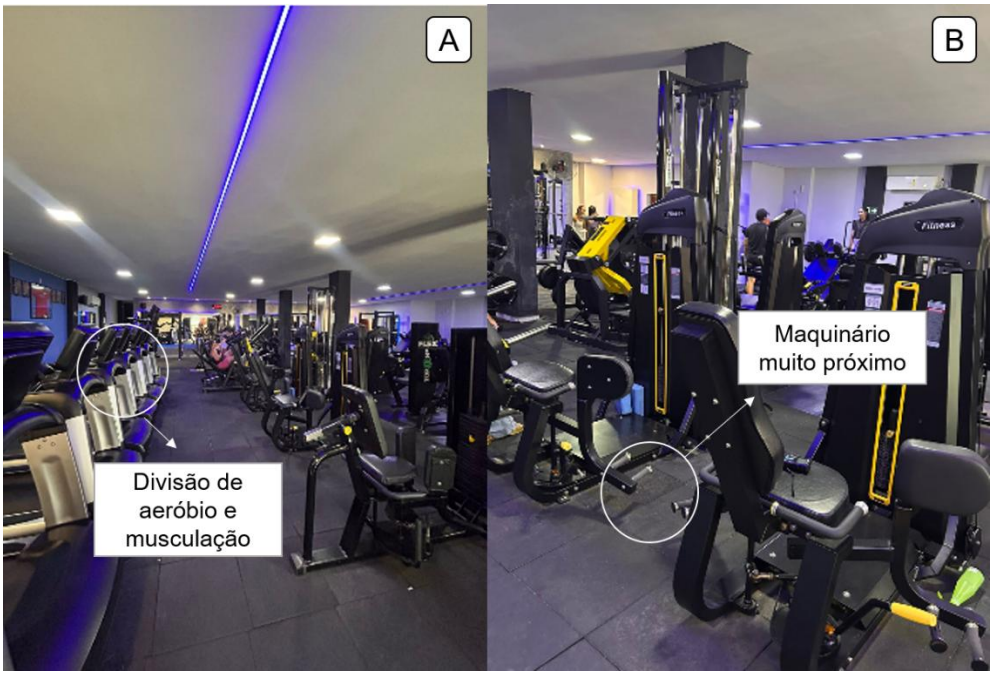
A divisão em dois pisos, demonstra uma estratégia de ampliação na capacidade de uso, permitindo a separação das atividades por tipologia, como treinos de superiores e inferiores divididos. No entanto, essa setorização vertical também pode gerar desafios relacionados à fluidez dos fluxos e à integração entre os ambientes.

3.3.1 Aspectos ergonômicos e layout

É sabido dizer que o nível de planejamento arquitetônico influencia diretamente na qualidade espacial, na ergonomia e na experiência dos usuários. Espaços projetados especificamente para determinada função tendem a apresentar maior eficiência e organização, ambientes adaptados exigem soluções mais flexíveis, que nem sempre atendem de forma ideal aos critérios de conforto e funcionalidade.

A Figura 35 apresenta dois recortes do ambiente da academia, em (A), observa-se a coexistência entre as áreas de exercício aeróbico e musculação dentro de um mesmo campo visual, evidenciando uma integração funcional entre diferentes modalidades. Essa proximidade favorece a otimização do espaço e reduz deslocamentos, porém também indica uma menor separação entre atividades com dinâmicas distintas, o que pode gerar interferências no uso, especialmente se tiver em momentos de maior fluxo. Ainda assim, essa configuração contribui para uma percepção de continuidade espacial, e reforça a ideia de um ambiente único e integrado.

Figura 35 - Espaço interno Academia Extreme Gym: (A) Divisão de equipamentos; (B) Maquinário próximo.



Fonte: Acervo da autora, 2026.

Já em (B), observa-se uma maior densidade na disposição dos equipamentos de musculação, com maquinários posicionados em distâncias reduzidas entre si. Essa proximidade sugere uma estratégia de maximização do uso do espaço disponível, permitindo a inserção de um maior número de aparelhos em uma mesma área. No entanto, ergonomicamente essa configuração pode comprometer parcialmente a área de uso individual, limitando a amplitude dos movimentos e aumentando a possibilidade de interferência entre usuários.

Observa-se abaixo, na figura 36, que o espaço não foi originalmente feito para a função atual, pois apresenta características típicas de um espaço adaptado para uso fitness. Essa condição é perceptível na organização dos ambientes, com a disposição de áreas de apoio, como serviço e DML, localizadas em zonas de circulação. Dessa forma, evidencia um processo de adequação funcional, onde o espaço existente foi reorganizado para atender às demandas da atividade, ainda que nem sempre de forma ideal sob o ponto de vista projetual. Essa configuração pode comprometer a leitura espacial, dificultando a identificação intuitiva das funções por parte dos usuários e reduzindo a eficiência do uso do ambiente.

Figura 36 - Área de mobilidade da academia Extreme Gym.



Fonte: Acervo da autora, 2026.

A partir da perspectiva da neuroarquitetura, essa configuração espacial pode influenciar negativamente a experiência do usuário, uma vez que ambientes com funções sobrepostas e pouca clareza organizacional tendem a gerar estímulos conflitantes e reduzir a sensação de conforto e orientação. Ambientes mais legíveis e bem definidos contribuem para uma experiência mais positiva nos usuários.

Figura 37 - Espaço interno Academia Extreme Gym: (A) Circulação; (B) Equipamentos.



Fonte: Acervo da autora, 2026.

Na figura 37 observa-se o 2 pavimento da academia Extreme Gym, nota-se em (A) a presença de uma faixa de circulação associada a áreas livres, que, embora inicialmente destinada ao deslocamento, acaba assumindo também a função de espaço para exercícios. Essa condição revela uma sobreposição positiva de usos, onde o espaço não é rigidamente definido, permitindo a realização de exercícios com halteres e treinos funcionais leves. Do ponto de vista ergonômico, essa flexibilidade amplia as possibilidades de uso e favorece a adaptação do ambiente às diferentes necessidades dos usuários, especialmente em contextos com maior fluxo. Além disso, a ausência de barreiras físicas e a continuidade do piso permitem maior liberdade de movimento, o que é fundamental para exercícios que exigem deslocamento corporal e variação de postura.

Em (B), observa-se a disposição dos equipamentos organizada em fileiras, indicando uma tentativa de ordenação do layout. O espaço entre os aparelhos, embora esteja reduzido em alguns pontos, ainda permite a execução dos exercícios, evidenciando um ajuste entre a necessidade de acomodar vários equipamentos. Essa proximidade entre máquinas favorece a otimização do espaço, permitindo uma maior capacidade de atendimento, porém exige maior atenção quanto à área de uso individual, principalmente em exercícios que precisam de amplitude lateral ou posterior. A relação entre os equipamentos evidencia uma lógica de proximidade funcional, onde os aparelhos com usos semelhantes foram agrupados, facilitando a continuidade dos treinos. No entanto, essa organização, aliada à densidade dos equipamentos, pode reduzir a sensação de conforto espacial, tornando o ambiente mais compacto e exigindo maior consciência corporal por parte dos usuários durante a execução dos movimentos.

3.3.2 Qualidade sensorial dos espaços

Torna-se pertinente entender a qualidade sensorial dos espaços, considerando como os elementos físicos influenciam a percepção e a experiência dos usuários. Dessa forma, fatores como iluminação, materialidade, cores e estímulos ambientais passam a ser fundamentais para avaliar não apenas a funcionalidade do ambiente, mas também seu impacto no conforto, no bem-estar e no desempenho durante a prática das atividades físicas.

Figura 38 - Espaço interno Academia Extreme Gym: (A) Divisão de equipamentos; (B) Maquinário próximo.



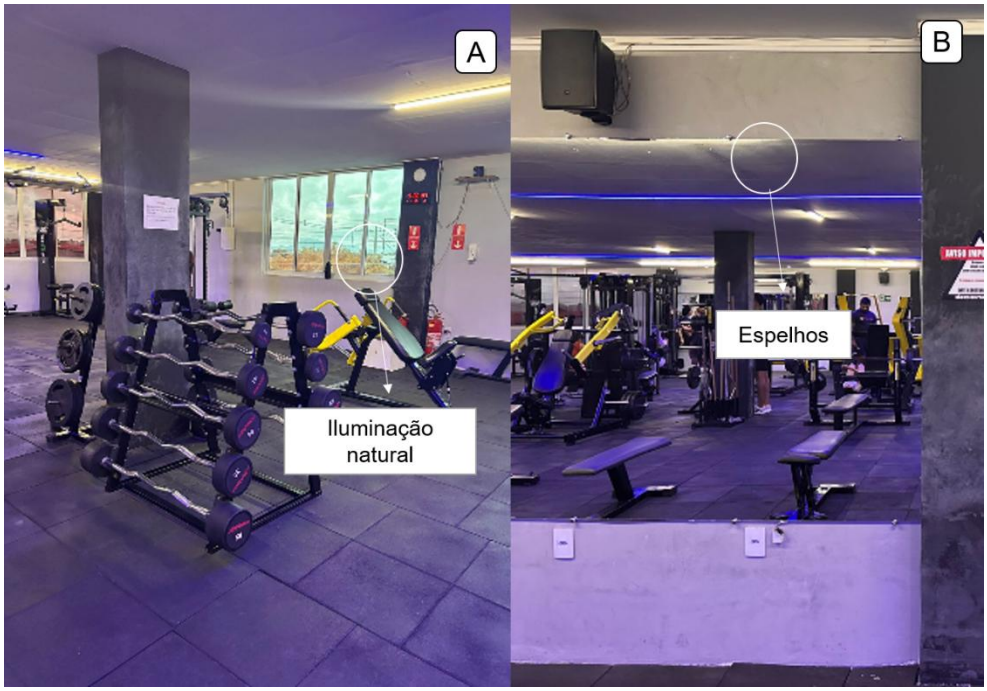
Fonte: Acervo da autora, 2026.

A figura 38 apresenta dois espaços do 2 piso da academia Extreme Gym. Observa-se em (A), o uso do piso emborrachado, que é um elemento fundamental para a experiência tátil e funcional do espaço. Esse tipo de revestimento contribui para o conforto durante a prática dos exercícios, proporcionando absorção de impacto, maior estabilidade e segurança ao usuário (Iida; Buarque, 2016). Além disso, o piso também influencia na percepção acústica do ambiente, auxiliando na redução de ruídos provenientes do uso dos equipamentos, o que favorece uma experiência mais controlada e menos dispersiva.

Em (B), observa-se o predomínio da iluminação artificial, com o uso de luminárias lineares em fitas de LED, que percorrem o teto no ambiente. Essa estratégia contribui para a criação de um cenário mais dinâmico e contemporâneo, além de garantir níveis adequados de iluminação para a prática das atividades. Do ponto de vista sensorial, a iluminação artificial exerce papel fundamental na percepção do espaço, influenciando o estado de atenção e a disposição dos usuários.

Sob a perspectiva da neuroarquitetura, a interação entre materialidade e iluminação influencia diretamente a forma como o ambiente é percebido e vivenciado. De acordo com Juhani Pallasmaa (2011), a experiência arquitetônica está relacionada à integração dos sentidos, sendo o tato e a visão fundamentais na construção da percepção espacial.

Figura 39 - Interior da academia Extreme Gym: (A) Luz natural; (B) Espelhos.



Fonte: Acervo da autora, 2026.

Na figura 39 em (A), destaca-se a presença de iluminação natural proveniente de aberturas laterais, isso contribui significativamente para a percepção ambiental e também no conforto visual dos usuários. A entrada de luz natural proporciona variações de luminosidade ao longo do dia, tornando o ambiente mais dinâmico e agradável, além de favorecer a orientação espacial e a conexão com o exterior. Sob a perspectiva da neuroarquitetura, a luz natural está diretamente associada à regulação do ritmo biológico e ao bem-estar dos indivíduos, influenciando positivamente o desempenho e a disposição durante a prática de atividades físicas (Edwards; Torcellini, 2002).

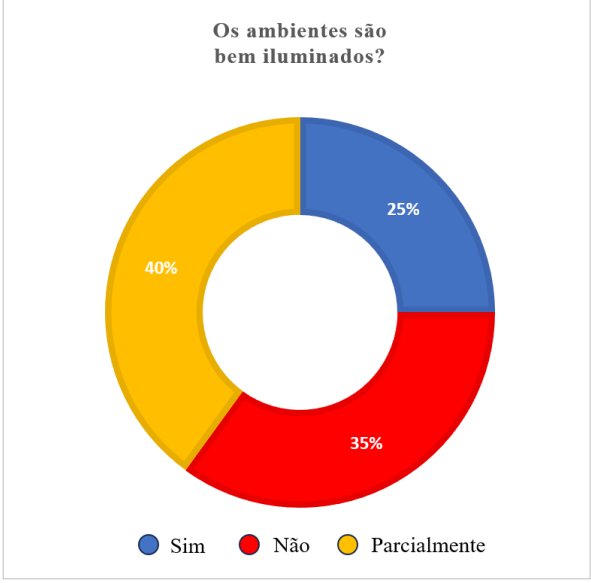
Além disso, a iluminação natural contribui para a valorização dos elementos dentro do espaço, como equipamentos e materiais, tornando o ambiente mais legível e reduzindo a sensação de confinamento, especialmente em espaços com predominância de cores mais escuras, como presentes na academia. Essa condição favorece uma experiência sensorial mais equilibrada, ao introduzir um estímulo visual mais suave em contraste com a iluminação artificial predominante no restante do ambiente (PALLASMAA, 2011).

Em (B), observa-se a presença de espelhos distribuídos ao longo das paredes, elemento amplamente utilizado em academias e que exerce forte influência na percepção espacial. Do ponto de vista sensorial, os espelhos ampliam visualmente o ambiente, criando uma sensação de maior profundidade e continuidade, o que contribui para a redução da percepção de

confinamento e aumento da sensação de amplitude (Ching, 2013). Além disso, permitem o acompanhamento dos movimentos durante a execução dos exercícios, favorecendo o controle postural e a consciência corporal dos usuários.

Para aprofundar a compreensão sobre a percepção dos usuários em relação ao ambiente da academia Extreme Gym, foi aplicado um questionário, com 20 pessoas, como instrumento de coleta de dados.

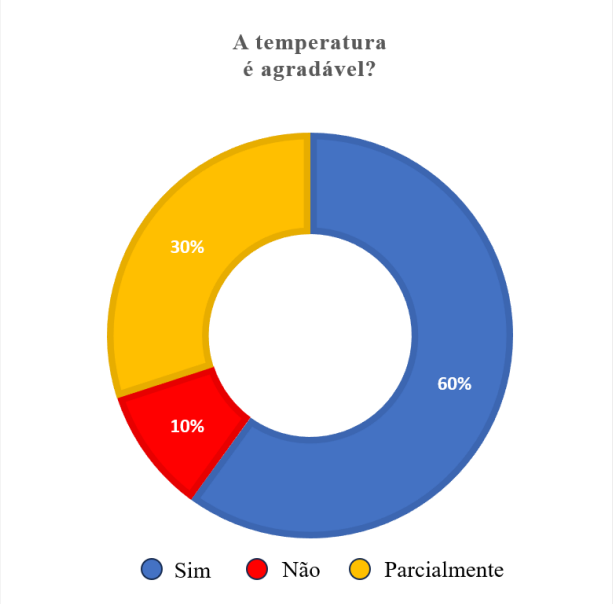
Figura 40 - Iluminação Extreme Gym



Fonte: Elaborada pela autora, 2026.

Observou-se que no aspecto da iluminação, os resultados mostraram percepções variadas entre os usuários (Figura 40). Embora parte dos usuários considere os ambientes bem iluminados, muitos responderam “parcialmente” ou “não”. Entre os comentários registrados, destacam-se observações como “acho a academia muito escura”, “poderia ser mais iluminado” e “às vezes acho escuros alguns espaços”. Além disso, alguns usuários associaram o desconforto visual à utilização do piso preto, afirmando que “o piso preto incomoda”. Essas respostas evidenciam como cores escuras e iluminação insuficiente podem influenciar a percepção sensorial do espaço.

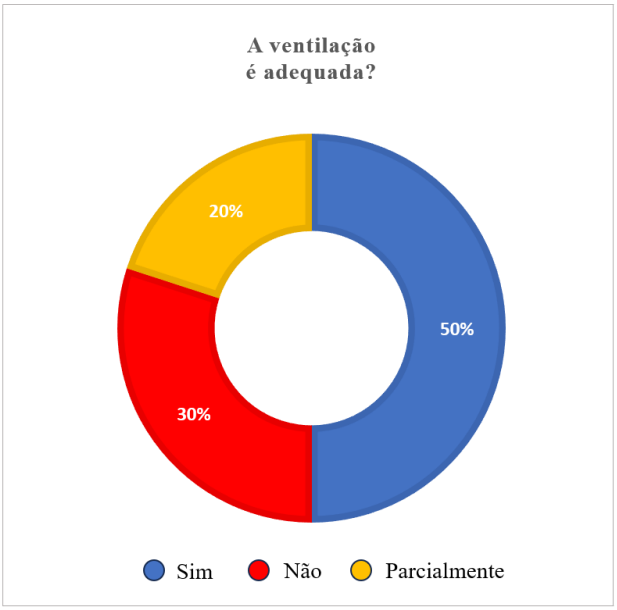
Figura 41 - Temperatura do ambiente Extreme Gym



Fonte: Elaborada pela autora, 2026.

Em relação ao conforto térmico, a maioria dos participantes afirmou considerar a temperatura do ambiente agradável durante o treino (Figura 41). Os resultados demonstram que a academia apresenta uma percepção térmica relativamente positiva entre os usuários, favorecendo a permanência e a realização das atividades físicas.

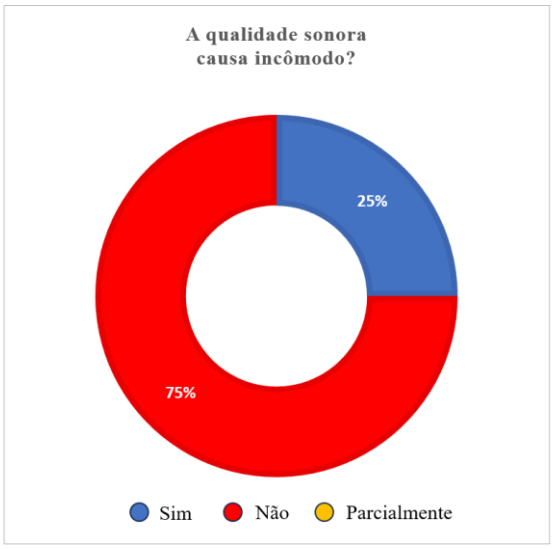
Figura 42 - Ventilação Extreme Gym



Fonte: Elaborada pela autora, 2026.

Da mesma forma, a ventilação foi considerada adequada pela maior parte dos entrevistados (Figura 42), indicando que o espaço apresenta climatização satisfatória para boa parte dos frequentadores. Na neuroarquitetura, o conforto térmico e a ventilação adequada estão diretamente relacionados ao bem-estar físico, influenciando o desempenho diretamente o desempenho na hora do exercício físico.

Figura 43 - Qualidade sorona Extreme Gym



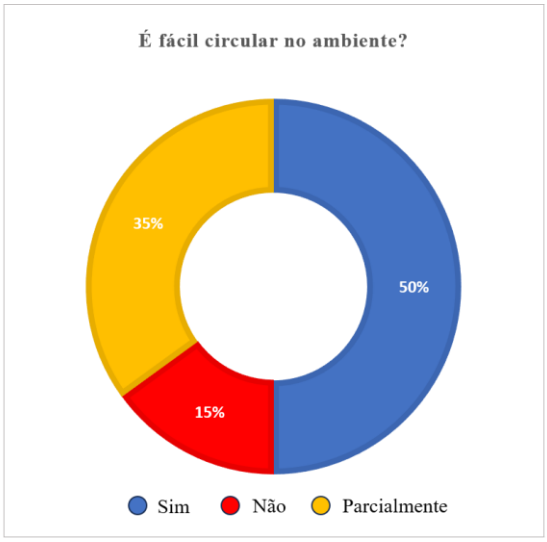
Fonte: Elaborada pela autora, 2026.

No aspecto acústico, observou-se que os alguns usuários afirmaram sentir incômodo com a qualidade sonora do espaço (Figura 43). Entre os relatos, destacam-se respostas como “som alto” e “alto”. Apesar disso, uma parte significativa dos usuários afirmaram não se incomodar com o ambiente sonoro. A análise demonstra que o som exerce influência distinta sobre os usuários, podendo atuar tanto como elemento motivador quanto como fator de desconforto. Estímulos sonoros excessivos podem provocar fadiga mental, irritabilidade e sobrecarga sensorial, afetando negativamente a experiência espacial.

Quanto à circulação entre os equipamentos, parte significativa dos entrevistados respondeu que consegue circular adequadamente pelo ambiente, enquanto outros relataram dificuldades em determinados setores da academia (Figura 44). Entre as observações, destacam-se comentários como “na área de superiores é melhor por ter mais espaço” e “no piso superior os equipamentos têm um espaço melhor para circular”. Esses relatos evidenciam diferenças espaciais entre os setores da academia, demonstrando que determinadas áreas oferecem maior conforto e fluidez de circulação que outras. Ambientes com melhor organização espacial

tendem a proporcionar sensação de conforto, liberdade de movimento e redução do estresse durante a prática das atividades.

Figura 44 - Circulação Extreme Gym



Fonte: Elaborada pela autora, 2026.

Em relação à identificação dos espaços e equipamentos, a maioria dos usuários afirmou compreender facilmente a localização dos aparelhos e setores da academia (Figura 45). Esse resultado demonstra que a academia possui organização espacial relativamente clara e funcional, favorecendo a orientação dos usuários no ambiente. A legibilidade espacial é um aspecto importante na neuroarquitetura, pois ambientes intuitivos contribuem para maior conforto psicológico e facilidade de uso.

Figura 45 - Identificação dos espaços Extreme Gym

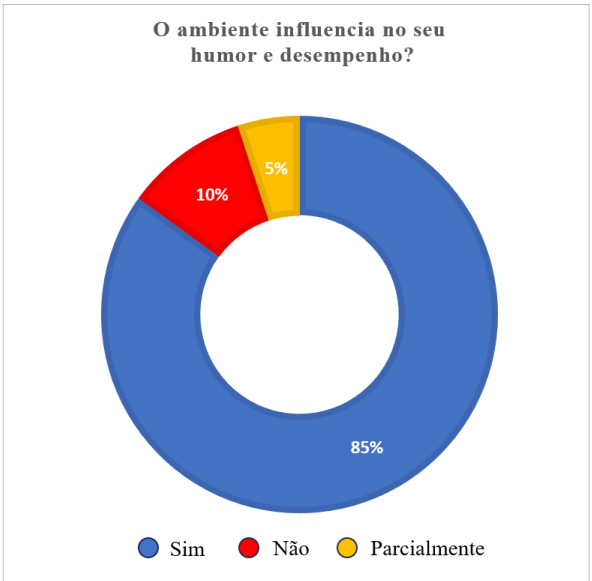


Fonte: Elaborada pela autora, 2026.

Ao analisar o espaço disponível para realização dos exercícios, observou-se que parte significativa dos participantes considera haver conforto suficiente para treinar, embora alguns usuários tenham relatado limitações em áreas de exercícios livres. Um dos comentários destacou que “em alguns exercícios livres tem pouco espaço”. Essa percepção demonstra que, apesar da funcionalidade geral do ambiente, ainda existem pontos que podem gerar sensação de aperto e desconforto espacial.

No que se refere ao conforto geral, a maioria dos participantes afirmou sentir-se confortável para treinar no ambiente físico da academia. Além disso, grande parte dos usuários relatou sentir-se estimulada a realizar exercícios naquele espaço e recomendaria a academia a outras pessoas com base no ambiente físico. Esses resultados indicam que, apesar das limitações observadas em alguns aspectos ambientais, a academia consegue proporcionar uma experiência espacial positiva e motivadora para a maioria dos frequentadores.

Figura 46 - Influência do ambiente Extreme Gym



Fonte: Elaborada pela autora, 2026.

Outro dado relevante refere-se à percepção da influência do ambiente no humor e desempenho durante o treino (Figura 46). A maioria dos entrevistados reconheceu que o espaço interfere diretamente em sua experiência durante a prática das atividades físicas. Esse resultado reforça os princípios da neuroarquitetura, que compreende o ambiente construído como um agente capaz de impactar o comportamento e desempenho. Elementos como iluminação, acústica, ventilação e organização espacial influenciam diretamente a forma como os usuários percebem e vivenciam o espaço esportivo.

Por fim, quando questionados sobre possíveis mudanças no ambiente físico da academia, muitos usuários destacaram a necessidade de reorganização espacial e ampliação das áreas livres. Entre as sugestões apresentadas, destacam-se “deixaria os equipamentos mais separados”, “mais espaço para exercício livre” e “mudaria as divisões dos espaços”. Essas respostas demonstram que os principais pontos de desconforto percebidos pelos usuários estão relacionados à distribuição espacial e à organização interna da academia. Dessa forma, percebe-se que a configuração do ambiente físico possui influência significativa sobre o conforto, a circulação e a experiência emocional dos frequentadores.

CONSIDERAÇÕES GERAIS

Este trabalho buscou compreender como os elementos do espaço arquitetônico influenciam a experiência dos usuários em academias esportivas, considerando os princípios da neuroarquitetura como base de análise.

A análise demonstrou que cada academia apresenta características espaciais distintas, fortemente influenciadas pelo contexto urbano em que estão inseridas (Tabela 1).

Na Bluefit ficou evidente que no ambiente existe uma boa organização espacial, acessibilidade e qualidade dos acabamentos, aspectos que acabam contribuindo positivamente para a experiência das pessoas no local. Entretanto, o principal problema identificado está relacionado à alta densidade de ocupação em determinados horários, o que compromete a circulação, reduz a sensação de amplitude e gera disputas por equipamentos. Embora a academia tenha uma estrutura ampla, a quantidade de usuários acaba diminuindo a percepção de conforto espacial. Ambientes que são excessivamente cheios tendem a aumentar os níveis de estresse e reduzir a sensação de controle sobre o espaço. Como estratégia de melhoria, seria interessante reorganizar setores com maior concentração de equipamentos, ampliar áreas destinadas a exercícios livres e criar espaços de transição ou permanência que reduzam a sensação de aglomeração.

Na Ginasium observou-se que sua principal limitação está relacionada ao conforto térmico e à qualidade ambiental dos espaços. Apesar de possuir uma organização funcional adequada, as respostas dos usuários evidenciaram que as altas temperaturas afetam diretamente a experiência durante os exercícios, gerando desconforto físico, cansaço precoce e redução da permanência no ambiente. Considerando que atividades físicas já provoca um aumento da temperatura corporal, essa deficiência na climatização potencializa sensações negativas e pode acabar interferindo no desempenho dos frequentadores. Ambientes termicamente desconfortáveis tendem a elevar os níveis de irritabilidade e fadiga, comprometendo a experiência emocional do usuário. Como solução, a instalação ou modernização dos sistemas de climatização é um ponto a se considerar, mas também a adoção de estratégias passivas, como ampliação das aberturas para ventilação cruzada, ou a substituição de materiais que acumulam calor excessivamente. Além disso, a introdução de vegetação próxima às áreas de ventilação e o uso de cores claras em superfícies internas poderiam contribuir para uma percepção ambiental mais agradável e equilibrada.

Na Extreme Gym observou-se um ambiente que apresenta limitações relacionadas à qualidade sensorial dos espaços. Os usuários apontaram principalmente problemas ligados à

iluminação insuficiente em determinados setores, ao excesso de estímulos sonoros e à organização espacial de algumas áreas. A predominância de cores escuras associada à iluminação reduzida pode gerar uma percepção de ambiente fechado e diminuir a sensação de conforto visual. A iluminação influencia diretamente o humor, a motivação e os níveis de atenção dos indivíduos, sendo um dos elementos mais importantes para a construção da experiência espacial. Dessa forma, se torna interessante a ampliação dos níveis de iluminação em áreas estratégicas, priorizando luzes com temperaturas adequadas para atividades físicas e melhor distribuição luminosa no ambiente. Em relação à acústica, a adoção de materiais absorventes, como painéis acústicos e revestimentos específicos, poderia reduzir a propagação excessiva dos ruídos e proporcionar maior conforto auditivo. Além disso, a reorganização de setores com pouco espaço para exercícios livres e o aumento das distâncias entre alguns equipamentos contribuiriam para uma circulação mais fluida, reduzindo a sensação de aperto e favorecendo uma experiência mais confortável, segura e estimulante.

Dessa forma, a pesquisa evidencia a relevância da neuroarquitetura como ferramenta importante no planejamento de academias esportivas mais humanizadas e centradas nas necessidades dos usuários. A arquitetura deixa de exercer apenas uma função estética e funcional, passando também a influenciar emoções, comportamentos e experiências sensoriais dentro dos ambientes.

Tabela 1: Comparação entre as academias analisadas.

CRITÉRIOS	BLUEFIT	GINASIUM ACADEMIA	ESTREME GYM
Implantação	Planejada, inserida em área estratégica	Inserção central com uso consolidado	Inserida em área residencial, espaço adaptado
Layout	Setorizado e organizado por função	Layout flexível e integrado	Layout condicionado com sobreposição de usos
Ergonomia	Espaçamento adequado e organização eficiente	Condições intermediárias com flexibilidade	Limitações por proximidade e circulação compartilhada

Qualidade sensorial	Predomínio artificial, ambiente controlado	Equilíbrio entre luz natural e artificial	Predomínio artificial, menor diversidade sensorial
Conforto ambiental	Alto nível de conforto e controle	Conforto intermediário com boa adaptação	Conforto variável, condicionado ao espaço
Neuroarquitetura	Ambiente previsível e organizado	Conforto intermediário com boa adaptação	Ambiente com estímulos intensos e possíveis conflitos

Fonte: Elaborado pela autora, 2026.

REFERÊNCIAS

ABNT. NBR 9050: Acessibilidade a edificações, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos. Rio de Janeiro, 2015. Disponivel em https://portalfns.saude.gov.br/wp-content/uploads/2021/08/9050-2015.pdf?utm_source. Acesso em: 17 mar. 2026.

ACADEMIA KORPUS. Unidade Centro. **Campina Grande: Academia Korpus**, 2025.

BEZERRA, M. G. C. E. et al. **A importância da emoção no processo de aprendizagem.** Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia, v. 8, n. 1, p. 1–10, 2020. Disponível em: https://periodicos.set.edu.br/cdgsaude/article/download/4065/2604/14789. Acesso em: 28 out. 2025.

BITTENCOURT, Fábio. *Ergonomia e conforto humano*. 2. ed. Rio de Janeiro: Rio Books, 2017. Disponível em: https://www.riobooks.com.br/design/ergonomia/ergonomia-e-conforto-humano-2a-edicao?utm_source=. Acesso em: 14 de mar. 2026.

BUCHMANN, C. B. **Análise da qualidade de serviços: percepções de consumidores na faixa etária de 30 a 38 anos em academias de ginástica de Porto Alegre, RS/Brasil**. Trabalho de Graduação – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2015.

BRANDÃO, Eric. **Acústica de salas: projeto e modelagem**. São Paulo: Blucher, 2016. Disponível em: https://www.bvirtual.com.br/NossoAcervo/Publicacao/158689?utm_source= Acesso em 14 mar. 2026.

CARDERAL, Catharina Castro; VIEIRA, Luciana Ribeiro Cardeal. **Neurociência como meio de repensar a arquitetura: formas de contribuição para a qualidade de vida**. Caderno de Humanidades, Aracaju, v. 9, n. 1, p. 57, jan./jun. 2021. Disponível em: https://periodicos.set.edu.br/cadernohumanas/article/view/9980. Acesso em: 3 set. 2025.

CHAVES, Nathali Pimentel; MARTAU, Betina Tschiedel**. Repensando o projeto de iluminação: Avaliação de métricas de luz circadiana**. Simpósio Brasileiro de Qualidade de Projeto do Ambiente Construído, 2023.

CHING, Francis D. K. *Arquitetura: forma, espaço e ordem*. 3. ed. Porto Alegre: Bookman, 2013.Disponível em: https://books.google.com.br/books/about/Arquitetura.html?id=rgVbPwAACAAJ&redir_esc=y. Acesso em 15 mar. 2026.

CUNHA, Leidiane; SILVA, Rosilene. **Exercício físico e saúde mental: seus** benefícios. *Foco*, v. 1, n. 1, p. 1–10, 2025. Disponível em: https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/8374. Acesso em: 5 out. 2025.

DAMETTO, Ana Paula de Andrea. **Essências, de Juhani Pallasmaa: Encontros fenomenológicos – de um lugar a outro**. Revista PIXO, v. 5, n. 19, 2021.

DE PAIVA, A. **Neuroscience for architecture: how building design can influence behaviors and performance**. *Journal of Civil Engineering and Architecture*, 2018.

DIETZ, Karine Maria. **A casa como instrumento para o bem-estar do usuário**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, v. 6, ed. 6, 2021. DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/arquitetura/bem-estar-do-usuario.

EBERHARD, John P. **Brain Landscape: The Coexistence of Neuroscience and Architecture**. 2009. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/286885562_Brain_Landscape_The_Coexistence_of_Neuroscience_and_Architecture Acesso em 14 mar. 2026.

EDWARDS, L.; TORCELL INI, P. *A Literature Review of the Effects of Natural Light on Building Occupants*. Golden: National Renewable Energy Laboratory (NREL), 2002. Disponível em: https://docs.nlr.gov/docs/fy02osti/30769.pdf. Acesso em 07 abr. 2026.

EFDEPORTES. SILVA, A. C. **Evolução das academias de ginástica no Brasil e sua influência na sociedade**, 2020. Disponível em: https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/1897/1162. Acesso em: 25 set. 2025.

ESTÚDIO PRETTO / ARQUITETURA NACIONAL. **Estúdio Pretto / Arquitetura Nacional**. ArchDaily Brasil, 09 ago. 2016. (Figuras 03, 04 e 05).

Francis D. K. Ching. *Arquitetura: Forma, Espaço e Ordem*. 3. ed. Porto Alegre: Bookman, 2013. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-PT&id=7GY3AgAAQBAJ&lr=&utm_source=. Acesso em 16 mar. 2026.

FREIRE, Larissa; OLIVEIRA, Mário; QUARESMA, Filipe. **Neuroarquitetura aplicada ao ambiente corporativo: o caso da Energisa em Cataguases**. *Revista Mythos*, v. 17, n. 1, p. 44–54, jan./jun. 2022. Disponível em: https://periodicos.unis.edu.br/mythos/article/view/698. Acesso em: 11 set. 2025.

GEHL, Jan. *Cidades para Pessoas*. São Paulo: Perspectiva, 2013. Disponível em: https://www2.fag.edu.br/professores/solange/2021.1%20-%20URBANISMO%20LEG.%20URBANA%20EST.%20CIDADE/BIBLIOGRAFIA/4.4%20Livro_Cidade_para_pessoas_-_Jan_Gehl_text.pdf Acesso em: 14 mar. 2026.

GORGULHO, Guilherme. **Termas: no banho romano**. Revista Aventuras na História*,* 01 fev. 2006. Disponível em: https://aventurasnahistoria.com.br/noticias/acervo/termas-banho-romano-434561.phtml?utm_source=. Acesso em: 08 mar. 2026.

GUEDES, Adenise Alexandre de Brito e et al. **A influência do movimento ginástico europeu na educação física brasileira: uma análise histórica**. RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber*,* v. 1, n. 1, jul. 2024. Disponível em: https://submissoesrevistarcmos.com.br/rcmos/article/view/564/1166. Acesso em: 28 set. 2025.

HELERBROCK, Rafael. **Luz**. Brasil Escola. Disponível em: https://brasilescola.uol.com.br/fisica/luz.htm. Acesso em: 03 nov. 2025.

Herman Hertzberger. *Lições de Arquitetura*. 1991. Disponível em: https://www.goodreads.com/book/show/30982926?utm_source. Acesso em: 17 mar. 2026.

HISTORIC ENGLAND / HERITAGE IMAGES / SCIENCE PHOTO LIBRARY**. Wall Roman Site**, (Letocetum), c2nd century, (1990-2010). Interior view. The gymnasium area of the baths. Reconstruction drawing. Disponível em: https://www.sciencephoto.com/media/1295097/view/wall-roman-site-illustration. (Figura 02).

HYBINER, J. M. B.; AZEVEDO, G. A. **A influência da iluminação nas emoções de jovens no contexto da pandemia de COVID-19**. Desidades – Revista Científica da Infância, Adolescência e Juventude*,* v. 0, n. 29, 2023.

HYBINER, J. M. B.; AZEVEDO, G. A. **A influência da iluminação nas emoções de jovens no contexto da pandemia de COVID-19**. Desidades – Revista Científica da Infância, Adolescência e Juventude*,* v. 0, n. 29, 2023.

IIDA, Itiro; BUARQUE, Lia. *Ergonomia: Projeto e Produção*. 3. ed. São Paulo: Blucher, 2016. Disponível em: https://www.perlego.com/book/3942807/ergonomia-projeto-e-produo-pdf. Acesso em: 20 mar.2026.

INSTITUTO DATAFOLHA. 53% praticam atividades físicas no dia a dia. *DataFolha / Folha de S. Paulo*, 2025.

IPOG. Neuroiluminação: a técnica que considera a relação entre luz e indivíduo. Blog IPOG, 2016. Disponível em: https://blog.ipog.edu.br/engenharia-e-arquitetura/neuroiluminacao/

Juhani Pallasmaa. *Os Olhos da Pele*. 2011. Disponível em: https://brutus.unifacol.edu.br/assets/uploads/base/publicados/905069d7068e6cf7bf591e3797bee112.pdf. Acesso em: 18 mar. 2026.

KOWALTOWSKI, Doris C. C. K.; MOREIRA, Daniel de Carvalho; PETRECHE, João R. D.; FABRÍCIO, Márcio M. **O processo de projeto em arquitetura: da teoria à** tecnologia. São Paulo: Oficina de Textos, 2011.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

LESSA, Fábio de Souza; CODEÇO, Vanessa Ferreira de Sá. **O ginásio como espaço de formação de cidadãos: as práticas esportivas na Grécia antiga**. *Phoînix*, v. 17, n. 2, p. 38–50, 2020. Disponível em: https://revistas.ufrj.br/index.php/phoinix/article/view/36486. Acesso em: 16 set. 2025.

LUMICENTER. **O efeito da luz nas atividades físicas**. [s.d.]. Disponível em: https://lumicenter.com/novidades/o-efeito-da-luz-nas-atividades-fisicas. Acesso em: 20 out. 2025.

MALARD, Maria Lúcia. **As aparências em arquitetura**. Belo Horizonte: UFMG, 2006.

MARCNDES CESAR. **O que é iluminação circadiana e a sua importância no nosso cotidiano**. Blog do Grupo Marcondes Cesar, 05 ago. 2021.

MARTINS, A. G. **Projeto arquitetônico de uma academia de ginástica em Belém do Pará**. Monografia (Graduação em Arquitetura e Urbanismo) — Universidade Federal do Pará, Belém, 2019.

McARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

NEUFERT, Ernst. **Arte de projetar em arquitetura**. 18. ed. Barcelona: Gustavo Gili, 2013.

Neufert. *Arte de Projetar em Arquitetura*. 18. ed. Barcelona: Gustavo Gili, 2013. Disponível em: file:///C:/Users/ellen/Downloads/Neufert-a-arte-de-projetar-em-arquitetura.pdf. Acesso em: 14 mar. 2026.

OLIVEIRA, Melissa Ramos da Silva; BITTENCOURT, Maria Augusta Deprá; PINHEIRO, Victória Christina Simões. **Configurações arquiteturais evocativas: neurociência, espaço, memória e emoções**. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes, 2021.

OLIVEIRA, Tiago Vieira Marques de**. Neuroarquitetura: A influência do ambiente construído no comportamento humano**. Dissertação (Mestrado) — Universidade da Beira Interior, Covilhã, 18 jul. 2024.

ORNSTEIN, Sheila; ROMERO, Marcelo. **Avaliação pós-ocupação: métodos e técnicas aplicados à qualidade ambiental**. São Paulo: Oficina de Textos, 2003.

PALLASMAA, Juhani. **Os olhos da pele: a arquitetura e os sentidos**. Porto Alegre: Bookman, 2011.

PANERO, Julius; ZELNIK, Martin. *Dimensionamento humano para espaços interiores*. *Um livro de consulta e referência para projetos*. Barcelona, Gustavo Gili, 2010. Disponível em: https://vitruvius.com.br/pesquisa/bookshelf/book/941?utm_source. Acesso em: 15 mar. 2026.

Peter Zumthor. *Atmosferas*. 2009. Disponivel em: https://pt.scribd.com/document/787186279/Atmosferas-Peter-Zumthor-text. Acesso em: 18 mar. 2026.

PULSE, Arquitetura. Nuvem Acústica: o que é, e como funciona?. Pulse Arquitetura, 2022. Disponivel em: https://pulsearquitetura.com.br/nuvem-acustica/. Acesso em: 17 mar. 2026.

REDAÇÃO EU ATLETA. **Por que exercício é bom para saúde mental? Entenda efeitos**. São Paulo: Globo, 13 set. 2024. Disponível em: https://ge.globo.com/eu-atleta/saude-mental/noticia/2024/09/13/por-que-exercicio-e-bom-para-saude-mental-entenda-efeitos.ghtml. Acesso em 13 out. 2025.

RIBEIRO, Francisco Tavares**.** Instalações esportivas: planejamento e desenvolvimento. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, v. 27, n. 3, p. 167–182, maio 2006. Disponível em: https://cev.org.br/media/biblioteca/4013566.pdf. Acesso em: 5 out. 2025.

ROCA CERÂMICA. **Como surgiu a neuroarquitetura**. 2024. Disponível em: https://www.rocaceramica.com.br/blog/como-surgiu-a-neuroarquitetura/. Acesso em: 13 out. 2025.

RONCHI, Beatriz**. Layout para academia de musculação: como fazer?** Blog Next Fit, 21 abr. 2023. Disponível em: https://blog.nextfit.com.br/layout-academia-musculacao/. Acesso em: 20 out. 2025.

SANTA ROSA, José Guilherme; MORAES, Anamaria de. **Design Participativo: técnicas para inclusão de usuários no desenvolvimento de interfaces**. Rio de Janeiro: Rio Books, 2012.

SANTA ROSA, José Guilherme; MORAES, Anamaria de. **Design Participativo: técnicas para inclusão de usuários no desenvolvimento de interfaces**. Rio de Janeiro: Rio Books, 2012.

SILVA, A. C.; FERREIRA, J. **Evolução das academias de ginástica no Brasil e sua relação com a saúde**. Educação Física e Esporte (EFDeportes*)*, 2020. Disponível em: https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/1897/1162?utm_source. Acesso em: 20 out. 2025.

SILVA, Thays da Cruz; FREIRE, Gabriel Lucas Morais; MORAIS, Olga Santana Guimarães; NASCIMENTO JUNIOR, Jose Roberto de Andrade do. Motivação, bem-estar e autoestima de praticantes de diferentes modalidades de exercício físico. **Saúde e Pesquisa**, *[S. l.]*, v. 12, n. 2, p. 359–366, 2019. DOI: 10.17765/2176-9206.2019v12n2p359-366. Disponível em: https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/7342. Acesso em: 16 nov. 2025.

SOARES, L. P. et al. **Estudo ergonômico de uma academia de musculação de Cataguases/MG: ruído, temperatura, iluminância e layout**. Anais do III Simpósio de Engenharia de Produção – *SIMEP*, 2019. Disponível em: https://www.even3.com.br/anais/simep3/55695-estudo-ergonomico-de-uma-academia-de-musculacao-de-cataguasesmg--ruido-temperatura-iluminancia-e-layout/. Acesso em: 20 out. 2025.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento*,* Brasília, v. 11, n. 4,

p. 7–12, 2003. Disponível em: https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/519?utm_source. Acesso em: 11 set. 2025.

TOURINHO, Helena. **A história das termas romanas**. *ArchDaily Brasil*, 1 jul. 2023. ISSN 0719-8906. Disponível em: https://www.archdaily.com.br/br/1002239/a-historia-das-termas-romanas. Acesso em: 28 set. 2025.

TRIVIÑOS, Augusto Nibaldo Silva. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

TUA SAÚDE. Ciclo circadiano: o que é, fisiologia e o que pode afetar, 2025.

ULRICH, Roger. *Effects of Healthcare Environmental Design on Medical Outcomes*. Journal of Healthcare Design, 2008.

VALLADÃO, Rafael**. Breve ensaio sobre a história da Educação Física**: from pre-history to the regulamentation: a brief essay on the history of Physical Education. EFDeportes.com: Revista Digital*,* Buenos Aires, ano 13, n. 129, fev. 2009. Disponível em: http://www.efdeportes.com/efd129/a-regulamentacao-ensaio-sobre-a-historia-da-educacao-fisica.htm. Acesso em: 28 set. 2025.

VIEIRA, Douglas. **11 cores que afetam sua rotina e como isso funciona**. Mega Curioso, 2023. Disponível em: https://www.megacurioso.com.br/ciencia/124619-11-cores-que-afetam-sua-rotina-e-como-isso-funciona.htm. Acesso em: 28 set. 2025.

VIEIRA. Douglas. 11 cores que afetam sua rotina e como isso funciona. Mega Curioso, 2023. Disponível em: https://www.megacurioso.com.br/ciencia/124619-11-cores-que-afetam-sua-rotina-e-como-isso-funciona.htm. Acesso em: 20. Mar. 2026.

VILLA, S. B.; SARAMAGO, R. C. P.; ALVES, C. A. **Avaliação pós ocupação em edifícios de apartamentos: a qualidade espacial e ambiental em Ribeirão Preto/SP**. Universidade Federal de Viçosa, 2015.

VILLAROUCO, Vilma. **Neuroarquitetura: a neurociência no ambiente construído**. Rio de Janeiro: Rio Books, 2021.

WAP AIR. Climatização em Academias: Como o ar condicionado pode ajudar na produtividade dos usuários. Wap Air. 2021. https://wapair.com.br/blog/2021/9/13/climatizao-em-academias-como-o-ar-condicionado-pode-ajudar-na-produtividade-dos-usurios. Acesso em: 18 mar. 2026.

WEINBERG, Robert; GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício.** Ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

ZANETTE, Elisangela Torrilla. **Análise do perfil dos clientes de academias de ginástica: o primeiro passo para o planejamento estratégico**. Dissertação (Mestrado em Administração) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2003. Disponível em: https://lume.ufrgs.br/handle/10183/3601. Acesso em: 3 set. 2025.

ZEISEL, John. *Inquiry by Design*. New York: W.W. Norton, 2006. Disponível em: https://pt.scribd.com/document/871884556/Inquiry-by-Design. Acesso em 14 mar. 2026.

ZEISEL, John. **Inquiry by design: tools for environment-behavior research**. Cambridge: Cambridge University Press, 2006.

ZUMTHOR, Peter. **Atmosferas: ambientes arquitetônicos – as coisas que nos rodeiam**. Barcelona: Gustavo Gili, 2006.

APÊNDICE A

A fim de complementar as análises desenvolvidas neste trabalho foi aplicado um questionário aos usuários de academias esportivas, que teve como finalidade compreender a percepção dos usuários em relação aos ambientes das academias analisadas, considerando aspectos físicos, sensoriais e emocionais relacionados aos princípios da neuroarquitetura. O instrumento foi elaborado com perguntas objetivas e subjetivas, permitindo identificar como elementos como iluminação, ventilação, acústica, organização espacial, circulação e conforto influenciam a experiência dos frequentadores durante a prática de atividades físicas.

A ficha de avaliação foi utilizada como complemento à Análise Pós-Ocupacional (APO), possibilitando a obtenção de informações diretamente a partir da vivência real dos usuários nos espaços analisados. As perguntas buscaram compreender não apenas aspectos funcionais das academias, mas também as sensações, percepções e níveis de satisfação dos indivíduos em relação ao ambiente construído.

Além disso, o questionário permitiu relacionar os dados observados em campo com as respostas emocionais e comportamentais dos participantes, contribuindo para uma análise mais humanizada e coerente com os objetivos da pesquisa.

CENTRO DE ENSINO SUPERIOR DE PATOS
UNIFIP – CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS
CURSO DE BACHARELADO EM ARQUITETURA E URBANISMO

ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA DIRECIONADA ÀOS USUÁRIOS DE ACADEMIAS ESPORTIVAS NA CIDADE DE PATOS-PB

1. INFORMAÇÕES GERAIS - Dados iniciais sobre os entrevistados

1.1. Faixa etária

☐ 18 a 24 anos
☐ 25 a 29 anos
☐ 30 a 34 anos
☐ 35 a 45 anos
☐ 46 a 60 anos
☐ Mais de 60 anos

1.2. Gênero

☐ Feminino
☐ Masculino
☐ Não-binário

2. CONFORTO E AMBIENTE - Como o usuário responde à configuração do espaço.

Na sua opinião, o ambiente da academia é bem iluminado?
☐ Sim ☐ Não

2.2 Você considera a ventilação adequada (ar natural ou climatização eficiente)?
☐ Sim ☐ Não

A qualidade sonora te causa incomodo? Que tipo de incomodo?
☐ Sim ☐ Não

Você considera a temperatura do espaço agradável durante o treino?
☐ Sim ☐ Não ☐ Parcialmente

Parcialmente? Por quê? (caso tenha marcado a última opção)

Clique ou toque aqui para inserir o texto.

3. LAYOUT E FUNCIONALIDADE

É fácil circular entre os equipamentos, sem esbarrar ou se sentir apertado?

☐ Sim ☐ Não

Você sente que há espaço suficiente para realizar os exercícios com conforto?

☐ Sim ☐ Não

Os espaços e aparelhos são bem identificados (você entende facilmente onde fica cada coisa)?

☐ Sim ☐ Não ☐ Parcialmente

Parcialmente? Por quê?

Clique ou toque aqui para inserir o texto.

---

4. EXPERIÊNCIA E BEM-ESTAR

Você percebe que o ambiente influencia no seu humor ou desempenho durante o treino?

☐ Sim ☐ Não

Você recomendaria essa academia a outra pessoa com base no ambiente físico?

☐ Sim ☐ Não

O ambiente físico da academia faz você se sentir confortável para treinar?

☐ Sim ☐ Não

Você se sente estimulado a realizar os exercícios nesse espaço?

☐ Sim ☐ Não ☐ Parcialmente

Parcialmente? Por quê?

Clique ou toque aqui para inserir o texto.

Observação final (opcional)

Há algo que você mudaria no espaço físico da academia?

☐ Sim ☐ Não

Se sim, qual?
