

A prática de exercícios físicos é essencial para uma boa qualidade de vida, proporcionando benefícios ao corpo e à mente. E o ambiente em que eles são feitos pode interferir diretamente nos resultados. Para estimular a realização de atividades em ambientes fechados, como academias e quadras esportivas, a iluminação e a sonoridade são fatores importantes para o estímulo e a motivação dos alunos. "A luz está relacionada à liberação de energia, produtividade e sensações. Pensando assim, cada ambiente e cada atividade reúnem parâmetros a serem considerados", destaca a arquiteta e urbanista Fernanda Rocha Lima, pós-graduada em lighting design.

Cada ambiente precisa de uma estratégia de luminosidade e musicalidade. Atividades cardiovasculares, como as salas de musculação, por exemplo, pedem uma iluminação mais intensa, com luzes brancas e frias. "Pensando na priorização do foco e da concentração, para manter a energia e a motivação dos alunos", explica Fernanda.

Em espaços onde ocorrem aulas de spinning (treinos feitos em uma bicicleta ergométrica parada), é possível investir em propostas de luzes cênicas e lâmpadas coloridas, pois elas irão contribuir para um ambiente mais dramático, porém animado. "Nesse caso, a luz acompanha a música para dar um ar teatral à aula e incentivar o aluno a se exercitar", completa.

O arquiteto Diogo Vieira Cirillo, sócio fundador da RD Audio Design, empresa especializada em projetos de sistemas de áudio e vídeo, explica que a música traz efeitos positivos para o corpo, melhorando o humor e a sensação de bem-estar, e reduzindo a ansiedade. "É indispensável para o conforto e a motivação do aluno na hora da malhação."

Ele aponta para a importância do uso de sons durante a realização dos exercícios físicos, pois uma música "errada" pode gerar desconforto e até impactar na quantidade de alunos matriculados nas academias. "Quando entramos no assunto de atividades específicas, como musculação, spinning e ioga, fica ainda mais importante um bom projeto e um sistema adequado para cada modalidade", detalha.

Experiências comprovadas

Atividades físicas como corrida, ciclismo, lutas e crossfit permitem incluir estímulos musicais e de iluminação na preparação ou durante os treinos, pois são modalidades que possuem como consequência a alta intensidade, segundo explica o professor de educação física e diretor executivo do Studio Hit Haus Gabriel Salvador. "Essa dinâmica ajuda a despertar o corpo,

II A luz está relacionada à liberação de energia, produtividade e sensações. Pensando assim, cada ambiente e cada atividade reúnem parâmetros a serem considerados II

Fernanda Rocha Lima,
arquiteta e urbanista

a manter o foco e a organizar seus pensamentos. Em competições oficiais, por exemplo, atletas sempre ouvem suas músicas preferidas para se conectar e se encorajarem antes das provas."

A designer gráfica Nathália de Melo Fernandes, 30 anos, é aluna de bike indoor e comprova que esses estímulos são essenciais. Após mais de um ano e meio sem se movimentar, ela começou a frequentar as aulas da modalidade e conta que o som e as luzes são fundamentais para o dinamismo na hora do exercício. "Isso vai criando momentos de picos de energia, às vezes mais introspectivos e outros mais explosivos, para você realmente colocar toda a energia pra fora", conta. Hoje, ela concilia as aulas quatro vezes na semana com a musculação. "O ambiente facilita muito para quem está querendo se movimentar e se desafiar de alguma forma".

Os treinos de bike indoor na unidade do Studio Velocity na Asa Sul são ministrados pela profissional de educação física e especialista em treinos para mulheres Rayane Amorim. Ela explica que existe um momento ideal para cada luz. "Tem que saber conduzir a luz junto com a música e com a energia que você vai proporcionar para o(a) aluno(a)".

Durante as aulas, as luzes são usadas em horas adequadas em harmonia com a música. "Por exemplo, se o objetivo é que o aluno faça mais força, num momento de intensidade, se usa uma luz mais forte, que é a vermelha, que causa um momento de atenção, de maior alerta, o que faz com que desperte a parte motora e o aluno queira fazer a atividade com mais força, energia e eficácia", diz.

Já a iluminação azulada é usada na parte mais calma do treino. "É um momento de alívio, respiro, concentração e conexão com o corpo", detalha. Rayane diz que a soma da iluminação e da música certa é essencial para proporcionar ao aluno objetivos específicos, com momentos adequados para se desafiar e respirar.

Aliados no estímulo e na motivação

A médica neurologista e coordenadora do departamento científico de neuro-oncologia da Academia Brasileira de Neurologia (ABN), Ligia Henriques Coronatto, pontua que, assim como a atividade física reduz a ansiedade e o estresse — pois liberam hormônios associados ao bem-estar e à felicidade —, a música e a iluminação são capazes de ativar vias neuronais relacionadas ao bem-estar e à felicidade. "Por isso, a associação da atividade física a esses estímulos externos se torna necessária para melhorar o desempenho físico, aumentando a sensação de prazer e felicidade."

Esse fatores também são aliados em dias em que a preguiça e o cansaço dificultam a prática de exercícios físicos. "Existem aqueles dias em que dá aquela preguiça e parece que o esforço que fazemos é muito maior do que o necessário para correr ou levantar pesos, por exemplo. Com a presença desses estímulos externos, música e iluminação, esses momentos em que o esforço parece impraticável se tornam mais prazerosos", afirma.

Coronatto diz que a realização de atividades físicas com o uso da música alta e luminosidade forte pode influenciar em maior satisfação e empenho na hora do esforço físico, o que sugere alguns possíveis efeitos do som e da iluminação, como distração da dor, redução da fadiga, aumento do metabolismo, melhora do humor, excitação psicomotora e sincronização dos movimentos físicos conforme a batida da música e a intensidade da luz.

Impactos cardiovasculares

Esses estímulos podem auxiliar na motivação e no combate à preguiça da prática de exercícios físicos. "O som alto e a luz forte costumam trazer uma sensação de euforia. Acabam aumentando a energia, o estímulo adrenérgico do corpo, deixando a pessoa mais animada", esclarece o médico cardiologista do Hospital Santa Lúcia Norte de Brasília, Ricardo Cals.

Os ambientes animados em academias motivam as pessoas a praticarem ou aumentarem a intensidade das atividades físicas. Em casos de o malhador ser saudável ou possuir alguma comorbidade controlada, esses estímulos não causam grandes repercussões cardiovasculares, segundo Cals.

Por outro lado, pessoas hipertensas precisam ficar atentas. "Por exemplo, se você é hipertenso descompensado ou já possui uma cardiopatia de base, esse estímulo todo pode descompensar sua cardiopatia prévia ou sua hipertensão mal controlada", alerta. "Por isso, é interessante ter uma avaliação médica, principalmente se você já tem uma idade mais avançada, alguma comorbidade ou histórico familiar de doenças no coração, para poder realizar o exercício físico com mais segurança", completa.