



INSTITUTO SUPERIOR TÉCNICO
Universidade Técnica de Lisboa

A dimensão (pública) urbana das práticas
contemporâneas de exercício físico.

Conceitos funcionais e condições espaciais.

Bárbara Cardoso Fidalgo de Freitas

Dissertação para obtenção de Grau de Mestre em
Arquitectura

Júri

Presidente: Prof^a. Arq^a Maria Helena Neves Pereira Ramalho Rua

Orientador: Prof^a. Arq^a Teresa Frederica Tojal de Valsassina Heitor

Vogal: Arq^o Ricardo Alberto Bagão Quininha Bak Gordon

Setembro 2008



RESUMO

A dissertação aborda os espaços destinados a práticas contemporâneas de exercício físico e corporal, destacando os espaços orientados para as práticas de Condicionamento Físico, de Consciencialização Corporal e de Demonstração, designadamente academias, ginásios e health clubs. O objectivo principal é explorar as exigências funcionais que lhe estão associadas e as respectivas condições espaciais. São objectivos secundários:

- Identificar os diferentes tipos de espaços e de actividades praticados em academias, ginásios e health clubs;
- Avaliar o desempenho espaço-funcional desses espaços e o grau de satisfação dos seus utilizadores;
- Definir linhas de orientação e critérios de projecto para serem aplicadas na concepção de novos espaços.

O tema tratado nesta dissertação é justificado pela crescente procura deste tipo de espaços em áreas urbanas, decorrente da incorporação da prática do exercício físico e corporal nos estilos de vida urbanos contemporâneos e pela ainda reduzida informação existente no que se refere a estratégias a adoptar na sua concepção. Com efeito, este tema surge na literatura abordado por via das áreas das ciências do desporto e da saúde bem como por via das ciências sociais, designadamente através de estudos de natureza sociológica e antropológica. No que se refere à área disciplinar da arquitectura, as referências a este tema são ainda escassas. A bibliografia disponível denota um conteúdo eminentemente prático e um discurso de base normativo. Está fundamentalmente orientada para o projecto com o objectivo de auxiliar os projectistas com informações sobre exigências regulamentares relativas às várias modalidades praticadas.

O trabalho desenvolvido assumiu uma natureza exploratória, baseando-se em pesquisa documental e levantamento bibliográfico, observação *in loco* e avaliação pós-ocupação.

O trabalho está organizado em quatro capítulos. O primeiro capítulo faz um enquadramento das formas actuais de prática de exercício físico e corporal e destaca o seu papel enquanto factor de bem-estar físico e espiritual, organizando-se em quatro partes. Na primeira faz-se uma aproximação ao conceito actual de exercício físico e corporal a par de uma apresentação geral da evolução da sua prática; na segunda refere-se o tipo de práticas contemporâneas de exercício físico e corporal, destacam-se as actividades designadas por Ginásticas de Condicionamento Físico, de Consciencialização Corporal e de Demonstração e os tipos de modalidades envolvidas; na terceira parte focam-se os conceitos que estão subjacentes aos espaços destinados à sua prática e na quarta parte, são apresentadas exemplos de situações emergentes em Portugal.

O segundo capítulo caracteriza os espaços para a prática de exercício físico, apoiando-se na legislação existente. O objectivo é apresentar uma lista de funções com os espaços que lhe estão associados e as respectivas condições de uso. Estes espaços em estudo são

constituídos por diferentes áreas com funções e exigências específicas de modo a cumprir com eficácia os objectivos a que se destinam e ao mesmo tempo dar uma resposta satisfatória às necessidades dos seus utilizadores. Para tal torna-se fundamental perceber o tipo de espaços necessários, o modo como estes devem ser concebidos e organizados internamente bem como se devem articular entre si e com a envolvente externa.

No terceiro capítulo é feita a identificação dos estudos de caso, onde são aplicadas fichas de observação e entrevistas. O objectivo é caracterizar estes espaços e conseguir avaliar a qualidade do espaço e o grau de satisfação dos utilizadores. O capítulo está organizado em três partes, correspondendo cada uma, a um estudo de caso. Para cada estudo de caso é feita uma introdução onde se enquadra o projecto base, identifica-se o tipo de espaço em função das modalidades praticadas e dos objectivos que atenderam a sua construção. A informação utilizada resulta de consultas de arquivo e de entrevistas com a direcção. De seguida é feita a caracterização espaço-funcional. Descreve-se a organização espacial e funcional de base, identificam-se as condições de uso com base no cumprimento de requisitos funcionais, no estado de conservação e na avaliação do grau de satisfação dos vários utilizadores.

No capítulo quatro são apresentadas linhas de orientação a ter presentes no projecto de espaços destinados à prática do exercício físico e corporal. Um bom espaço de prática de exercício físico e corporal irá adequar-se à personalidade única de cada um, motivando qualquer pessoa a exercitar-se numa base regular. Para isso projectar o espaço certo poderá ser a chave para um estilo de vida saudável para a sociedade contemporânea. Ao longo do capítulo serão mencionados vários aspectos relacionados com o espaço, quer na sua organização, decoração, iluminação, etc.

Palavras-chave: exercício físico, bem-estar, health club, ginásio, academia, espaços, estilo de vida, lazer, imagem corporal, fitness, wellness.

ABSTRACT

The dissertation explores the spaces used for contemporary physical and body exercise, with a particular focus on the spaces oriented towards contemporary types of gymnastics, namely academies, gymnasiums and health clubs. The main objective is to explore the functional demands and conditions of this type of spaces. The secondary goals of the dissertation are:

- To identify the different types of spaces and of activities practised in academies, gymnasiums and health clubs;
- To evaluate the functional performance of these spaces and the degree of satisfaction of its users;
- To define guidance lines and project criteria to be applied in the conception of new spaces.

The subject of the dissertation is justified, on the one hand, by the growing demand for this type of spaces in urban areas, which seems to occur due to the incorporation of the practice of physical exercise in the contemporary urban lifestyles, and, on the other hand, by the lack of information in what its conception strategies are concerned. In reality, this topic is mostly addressed academically by sports, health, and social sciences, namely sociology and anthropology. As for architecture, the references to this subject are sparse. The available bibliography denotes an eminently practical approach and a normative discourse. It is fundamentally oriented towards the project with the aim to help designers with data about regulations concerning the several modalities.

The work has exploratory nature and is based on documental and bibliographical research, *in loco* observation and post-occupational evaluation.

The dissertation is structured in four chapters. The first chapter draws the framework of the contemporary types of physical and body exercise. It is divided in four parts: in the first, the concepts and history of physical and body exercise are analysed; in the second, the contemporary types of physical and body exercise are listed and the types of modalities involved therein; in the third, the concepts underlying the spaces used for its practice are studied; in the fourth, some examples of emerging case-studies in Portugal are presented.

The second chapter characterises the spaces for the practice of physical and body exercise according to the existing legislation in Portugal. The aim is to present a set of functions and its corresponding spaces and conditions for use. These spaces are constituted by different areas with specific functions and requirements, so as to effectively fulfil the objectives they are destined to fulfil and at the same time give a satisfactory answer to the needs of its users. Therefore, it is imperative to understand the type of required spaces, the fashion these ought to be conceived and internally organized and how they should articulate among themselves and with the external environment.

In the third chapter, the case studies are identified. Observation charts and interviews were the main methods used. The objective is to characterise these spaces and evaluate the quality of the space and the satisfaction degree of its users. The chapter is organised in three parts, each corresponding to a specific case-study. Each case-study has an introduction in which the design is framed, the type of space is identified according to the modalities practised and to the objectives defined previous to its construction. The information used is the result of archive research and interviews with the managing bodies. Next, its space-use characterisation is set forth by describing the basic spatial and functional condition, identifying the use conditions according to the fulfilment of additional requirements, and the evaluation of the satisfaction degree of users.

In the fourth chapter, the guidance lines for the elaboration of projects for spaces destined to the practice of physical and body exercise are set forth. A good space for the practise of physical and body exercise will fit the unique personality of each person, motivating one to make exercise on a regular basis. That is the reason why projecting the right space might be the key for a healthy lifestyle in the contemporary society. Throughout the chapter, several aspects related to the space will be mentioned: its organisation, decoration, lighting, among others.

Keywords: physical exercise, body exercise, health club, gymnasium, spaces, lifestyle, leisure, body image, fitness, wellness.

AGRADECIMENTOS

Este trabalho foi desenvolvido ao longo deste ano com a cooperação e compreensão de diversas pessoas, sem as quais a sua realização não teria sido possível. Agradeço especialmente à Professora Doutora Teresa Valsassina Heitor, pela sua disponibilidade constante, pela sua orientação e esclarecimentos ao longo deste processo; ao Arquitecto Mário Sua Kay, pelos ensinamentos enquanto docente de Projecto, despertando em mim o interesse neste tema; ao Arquitecto Ângelo Dias, pela disponibilidade e pelas informações relativas ao projecto do health club em Miraflores; à Arquitecta Patrícia Totaro, pela aceitação em colaborar na pesquisa; ao Sr. Mauro Frota, gestor do Health Club Evolution Wellness & Fitness Center, pela orientação técnica, partilha de ideias, disponibilidade e generosidade; à Sr^a D. Margarida Sá Fialho, pelos longos telefonemas, sempre disposta a contribuir para o sucesso do meu trabalho; ao meu amigo designer, João Gordilho, pelo seu apoio, conhecimento e ajuda em momentos mais difíceis; à minha colega e amiga Madalena Esquível, minha companheira de tantos desafios, pela sua amizade; ao Tiago.

À minha família, sobretudo ao meu pai Fernando, pelo seu estímulo e por acreditar no meu esforço; à minha mãe Teresa; e ao meu irmão Miguel, por confiarem e colaborarem em todos os projectos da minha vida.

ÍNDICE GERAL

Resumo	I
Abstract	II
Agradecimentos	III
Introdução	1
Objectivos	3
Metodologia	3
Estado da Arte	4
Desenvolvimento do trabalho	7
Capítulo 1	9
A evolução da prática do exercício físico e corporal	9
As práticas contemporâneas de exercício físico e corporal. O <i>fitness</i> e o <i>wellness</i>	14
Os espaços destinados à prática de <i>exercício físico e corporal</i>	22
Espaços emergentes para a prática das novas modalidades	25
Capítulo 2	31
A entrada (os átrios)	32
Os espaços de actividade fundamental	34
Os espaços complementares de apoio	34
Os espaços de gestão e administração	42
Os espaços para as instalações técnicas e de apoio	43
Os espaços sociais	44
Os espaços de segurança	46
Os espaços comerciais	47
Capítulo 3	49
Estudo de Caso 1 - EC1	49
Estudo de Caso 2 - EC2	61
Estudo de Caso 3 - EC3	71
Capítulo 4	81
Dimensionamento	81
Organização espacial das funções	81
Modelo conceptual	82
Referências bibliográficas	89
Anexos	

ÍNDICE DE FIGURAS

Fig. 1 - Prática de exercício físico e corporal	1
Fig. 2 - Prática de exercício físico e corporal	1
Fig. 3 - Prática de exercício físico e corporal	1
Fig. 4 - Parede de escalada	2
Fig. 5 - Passeio ribeirinho do Parque das Nações	2
Fig. 6 - Passeios de patins	2
Fig. 7 - Sessões colectivas de tai chi	2
Fig. 8 - Passeios de bicicleta no passeio ribeirinho do Parque das Nações	2
Fig. 9 - Skate park do Parque das Nações	2
Fig. 10 - Passeio ribeirinho do Parque das Nações	2
Fig. 11 - Bem-estar	9
Fig. 12 - Bem-estar	9
Fig. 13 - Pinturas rupestres	10
Fig. 14 - Iconografia das civilizações antigas	10
Fig. 15 - Jogos Olímpicos em Atenas	11
Fig. 16 - Lutas romanas	11
Fig. 17 - Lutas medievais	11
Fig. 18 - Exercício físico e corporal	12
Fig. 19 - Prática desportiva	12
Fig. 20 - Step	12
Fig. 21 - Body pump	12
Fig. 22 - Musculação	12
Fig. 23 - Alongamentos	12
Fig. 24 - Ginástica acrobática	13
Fig. 25 - Ginástica rítmica	13
Fig. 26 - Ginástica artística	13
Fig. 27 - Musculação de fisioterapia	13
Fig. 28 - Hidroginástica	13
Fig. 29 - Gyrotonic	13

Fig. 30 - Yoga	13
Fig. 31 - Pilates	13
Fig. 32 - Tai-Chi	13
Fig. 33 - Capoeira	14
Fig. 34 - Hip-Hop	14
Fig. 35 - Ballet	14
Fig. 36 - Exercício físico e corporal	15
Fig. 37 - Práticas alimentares equilibradas	15
Fig. 38 - Tratamentos de beleza	15
Fig. 39 - Tratamentos de beleza	15
Fig. 40 - Aulas do passado	16
Fig. 41 - Aulas do futuro	16
Fig. 42 - Espaço de convívio dos utilizadores	17
Fig. 43 - Restaurante/bar	17
Fig. 44 - Espaço de convívio dos utilizadores	17
Fig. 45 - Restaurante/bar	17
Fig. 46 - Integração de wellness com a área da saúde	18
Fig. 47 - Integração de wellness com a área da saúde	18
Fig. 48 - Desporto aventura – escalada	18
Fig. 49 - Desporto aventura – skate	18
Fig. 50 - Modalidade outdoor – basquetebol	18
Fig. 51 - Nutrição	18
Fig. 52 - Fisioterapia	18
Fig. 53 - Centro de saúde, Lisboa	18
Fig. 54 - Yogilates	19
Fig. 55 - Pilates	19
Fig. 56 - Espaço zen	20
Fig. 57 - Espaço zen	20
Fig. 58 - Espaço zen	20
Fig. 59 - Espaço zen	20

Fig. 60 - Espaço zen	20
Fig. 61 - Espaço zen	20
Fig. 62 - Relaxação e terapia através da água	21
Fig. 63 - Relaxação e terapia através da água	21
Fig. 64 - Aula de hidrobike	21
Fig. 65 - Estruturas artificiais de escalada em Vila Nova de Cerveira	21
Fig. 66 - Estruturas artificiais de escalada em Vila Nova de Cerveira	21
Fig. 67 - Estruturas artificiais de escalada em Vila Nova de Cerveira	22
Fig. 68 - Ponte da Arrábida, Porto	22
Fig. 69 - Ponte da Arrábida, Porto	22
Fig. 70 - Girona Parc del Migdia Wellness Center	23
Fig. 71 - Holmes Place Health Club - Constituição, Porto	23
Fig. 72 - Duet Sport Fondo, Barcelona	23
Fig. 73 - Holmes Place Health Club - Constituição, Porto	23
Fig. 74 - Metropolitan Gran Via	23
Fig. 75 - Holmes Place Health Club - Arrábida, Porto	24
Fig. 76 - Vestiários FCB	24
Fig. 77 - Centro Wellness O2, Pedralbes	24
Fig. 78 - Metropolitan Sagrada Família	24
Fig. 79 - Metropolitan Sagrada Família	24
Fig. 80 - Holmes Place Health Club – Av. da Liberdade, Lisboa	24
Fig. 81 - Fitness Worx TAP	25
Fig. 82 - Fitness Worx TAP	25
Fig. 83 - Fitness Worx	26
Fig. 84 - Fitness Worx	26
Fig. 85 - Fitness Worx	26
Fig. 86 - Fitness Worx	26
Fig. 87 - Zensations SPA da marca Holmes Place	26
Fig. 88 - Zensations SPA da marca Holmes Place	27
Fig. 89 - Espaço de Cardio-fitness do Virgin Active Health Club	27

Fig. 90 - ClubV do Virgin Active Health Club	27
Fig. 91 - Estúdio de modalidades zen do Virgin Active Health Club	28
Fig. 92 - Edifício do Active Life Torres Novas	28
Fig. 93 - Vista da piscina do Active Life Torres Novas	28
Fig. 94 - Vista interior do Active Life Torres Novas	28
Fig. 95 - Estúdio do Active Life Torres Novas	28
Fig. 96 - Estúdios Vivafit & Pilates Fit	29
Fig. 97 - Estúdios Vivafit & Pilates Fit	29
Fig. 98 - Estúdio da Academia de Praia, Porto	29
Fig. 99 - Aula de spinning da Academia de Praia, Porto	29
Fig. 100 - Espaço holístico do Kinetic Space, Vila Nova de Gaia	30
Fig. 101 - Aula de gyrotonic no Kinetic Space, Vila Nova de Gaia	30
Fig. 102 - Demonstração do Wii Fit	30
Fig. 103 - Exercício no Wii Fit	30
Fig. 104 - Jogo Wii Fit	30
Fig. 105 - Sectores funcionais dos espaços destinados à prática do exercício físico e corporal	31
Fig. 106 - Conceito de átrio	32
Fig. 107 - Átrio externo do Duet Sports Portitxol, Palma de Mallorca	32
Fig. 108 - Átrio externo do Holmes Place Miraflores	32
Fig. 109 - Átrio interno do Duet Sports Portitxol, Palma de Mallorca	33
Fig. 110 - Átrio interno do Holmes Place Miraflores	33
Fig. 111 - Estúdio de aulas de grupo	34
Fig. 112 - Ginásio de cardiofitness e musculação	34
Fig. 113 - Momentos de utilização dos espaços de transmutação/transfiguração	35
Fig. 114 – Balneários	36
Fig. 115 - Ícones utilizados em balneários individuais e mistos	38
Fig. 116 - Sala de formação	39
Fig. 117 - Esquema conceptual dos espaços de apoio didáctico	39
Fig. 118 - Sala de convívio de funcionários	39

Fig. 119 - Esquema conceptual dos espaços de apoio ao pessoal	39
Fig. 120 - Espaço dedicado aos espectadores	40
Fig. 121 - Espaço dedicado aos espectadores	40
Fig. 122 - Espaço de avaliações físicas e apoio médico	41
Fig. 123 - Espaço de avaliações físicas e apoio médico	41
Fig. 124 - Espaço de avaliações físicas e apoio médico	41
Fig. 125 - Espaços de circulação	42
Fig. 126 - Espaços de circulação	42
Fig. 127 - Espaços de circulação	42
Fig. 128 - Espaços de circulação	42
Fig. 129 - Espaços de circulação	42
Fig. 130 - Espaço de administração do health club	43
Fig. 131 - Espaço de gestão do ginásio de cardiofitness e musculação	43
Fig. 132 - Esquema conceptual dos espaços para as instalações técnicas e de apoio	44
Fig. 133 - Esquema conceptual dos espaços para as instalações técnicas e de apoio	44
Fig. 134 - Espaço de convívio dos utilizadores	45
Fig. 135 - Espaço de convívio dos utilizadores	45
Fig. 136 - Espaço de convívio dos utilizadores	45
Fig. 137 - Espaço de convívio dos utilizadores	45
Fig. 138 - Espaço de convívio dos utilizadores	45
Fig. 139 - Espaço de manicura	46
Fig. 140 – SPA	46
Fig. 141 - Espaço para crianças	46
Fig. 142 - Loja de equipamento desportivo	48
Fig. 143 - Loja de equipamento desportivo	48
Fig. 144 - Espaço comercial – restaurante/bar	48
Fig. 145 - Edifício do EC1, Montijo	49
Fig. 146 - Edifício do EC1, Montijo	49
Fig. 147 - Atendimento personalizado no EC1, Montijo	50
Fig. 148 - Atendimento personalizado no EC1, Montijo	50

Fig. 149 - Área de acessos	51
Fig. 150 - Área de acessos	51
Fig. 151 - Sala de cardiofitness e musculação	52
Fig. 152 - Sala de cardiofitness e musculação	52
Fig. 153 - Martial Arts Studio	52
Fig. 154 - Mind & Body Studio	52
Fig. 155 - Dance Studio	52
Fig. 156 - Master Class Studio.....	52
Fig. 157 - Bike Studio	52
Fig. 158 - Cacifos dos balneários masculinos	53
Fig. 159 - Chuveiros dos balneários femininos	53
Fig. 160 - Jacuzzi do balneário masculino	53
Fig. 161 - Entrada do EC1, Montijo	53
Fig. 162 - Sala de avaliação física	53
Fig. 163 - Sala de pesos livres	53
Fig. 164 - Kids Place	53
Fig. 165 - Kids Place	53
Fig. 166 - Esquema da organização espacial do EC1	54
Fig. 167 - Esquema da organização funcional do EC1	55
Fig. 168 - Personal Training	56
Fig. 169 - Curso de mergulho	56
Fig. 170 - Evento Montijo Fitness 2007, Parque Municipal do Montijo	56
Fig. 171 - Evolution Outside Walls, mergulho	56
Fig. 172 - Evolution Outside Walls, mergulho	56
Fig. 173 - Projecto funcional do futuro EC1 (piso térreo)	57
Fig. 174 - Crianças na piscina	58
Fig. 175 - Crianças na piscina	58
Fig. 176 - Crianças na piscina	58
Fig. 177 - Crianças na piscina	58
Fig. 178 - Aulas para pessoas da 3ª idade	58

Fig. 179 - Aulas para pessoas da 3ª idade	58
Fig. 180 - Academia EC2, Campolide	61
Fig. 181 - Vitrina da academia EC2, Campolide	61
Fig. 182 - Entrada da academia EC2, Campolide	61
Fig. 183 - Exercícios de ballet	62
Fig. 184 - Exercícios de ballet	62
Fig. 185 - Relações de convívio entre crianças	62
Fig. 186 - Relações de convívio entre crianças	62
Fig. 187 - Emoções das pessoas – chorar	62
Fig. 188 - Emoções das pessoas – rir	62
Fig. 189 - Modalidades – ballet	63
Fig. 190 - Modalidades – jazz	63
Fig. 191 - Modalidades – hip-hop	63
Fig. 192 - Modalidades – sevilhanas	63
Fig. 193 - Modalidades – sapateado	63
Fig. 194 - Estúdio de ballet com luz natural	65
Fig. 195 - Estúdio de ballet com luz natural	65
Fig. 196 - Estúdio de ballet com luz natural do Royal Ballet School	65
Fig. 197 - Estúdio de ballet com luz natural	65
Fig. 198 – Recepção	66
Fig. 199 - Zona de espera	66
Fig. 200 - Loja e zona administrativa	66
Fig. 201 - Estúdio 1	66
Fig. 202 - Estúdio 2	66
Fig. 203 - Estúdio 3	66
Fig. 204 – Sanitários	66
Fig. 205 – Sanitários	66
Fig. 206 – Vestiários	66
Fig. 207 - Espaço de convívio	67
Fig. 208 - Espaço de convívio	67

Fig. 209 - Espaço de convívio	67
Fig. 210 - Esquema da organização espacial do EC2	67
Fig. 211 - Esquema da organização funcional do EC2 – piso térreo	68
Fig. 212 - Esquema da organização funcional do EC2 – 1º piso	68
Fig. 213 - Edifício do EC3, Miraflores	71
Fig. 214 - Edifício do EC3, Miraflores	71
Fig. 215 - Fachada da piscina EC3, Miraflores	71
Fig. 216 - Esquema com os espaços complementares do EC3	72
Fig. 217 - Jardim que estende os estúdios para o exterior	72
Fig. 218 - Grandes envidraçados do volume da piscina	72
Fig. 219 - Total condicionamento	73
Fig. 220 – Hidroginástica	73
Fig. 221 - Personal training	74
Fig. 222 – RPM	74
Fig. 223 - Natação para bebés	74
Fig. 224 - Natação para bebés	74
Fig. 225 - Natação para bebés	74
Fig. 226 - Ginástica para pessoas da 3ª idade	74
Fig. 227 - Ginástica para pessoas da 3ª idade	74
Fig. 228 - Ginástica para pessoas da 3ª idade	74
Fig. 229 - Envidraçado da piscina, visto do interior	75
Fig. 230 - Átrio interior com duplo pé direito	75
Fig. 231 – Jacuzzi	75
Fig. 232 - Estúdio de aulas de grupo	76
Fig. 233 - Estúdio de aulas de grupo	76
Fig. 234 - Estúdio de boxe	76
Fig. 235 - Ginásio de cardiofitness e musculação	76
Fig. 236 – Balneários	76
Fig. 237 - Esquema da organização espacial do EC3	76
Fig. 238 - Zensations SPA	77

Fig. 239 – Loja	77
Fig. 240 - Zensations SPA	77
Fig. 241 - Kids Place	77
Fig. 242 - Restaurante/Bar	77
Fig. 243 - Esquema da organização funcional do EC3 – piso -1	78
Fig. 244 - Esquema da organização funcional do EC3 – piso térreo.....	78
Fig. 245 - Esquema da organização funcional do EC3 – 1º piso	79
Fig. 246 - Os três espaços da população	81
Fig. 247 - Percentagem do tipo de espaço necessário para um espaço de prática de exercício físico funcional	82
Fig. 248 - Esquema da organização espacial para futuros espaços de prática de exercício físico e corporal	82
Fig. 249 - Sectores funcionais de um ginásio/academia/health center	83
Fig. 250 - Os cinco sentidos – visão, olfacto, tacto, paladar e olfacto	86



INTRODUÇÃO

A dissertação tem como finalidade estudar os espaços destinados a práticas contemporâneas de exercício físico e corporal ao nível dos conceitos funcionais e condições espaciais que lhe estão associados.

Nas sociedades urbanas contemporâneas o exercício físico e corporal tem vindo a adquirir uma crescente visibilidade e espaço na vida social. Associado ao conceito de “estilo de vida saudável” e a actividades de lazer e oportunidades de socialização, a valorização da prática do exercício físico e corporal surge também como resposta a parâmetros estético-corporais (*hedonismo*) actualmente perfilhados por um largo sector da população.

Num contexto de diversidade de oferta, próprio da sociedade de consumo contemporânea, verifica-se ainda um aumento significativo no número e no tipo de modalidades actualmente praticadas.



Fig. 1 - Prática de exercício físico e corporal – (fonte: *Boa Forma*, 2008)

Fig. 2 - Prática de exercício físico e corporal – (fonte: <http://www.gestosballet.fotoflog.com.br/1166115068.jpg>)

Fig. 3 - Prática de exercício físico e corporal – (fonte: http://bp3.blogger.com/_wa5XmeeK1v0/R1a0rP37UYI/AAAAAAAAAH8/QpSyN5GzJ04/s1600-h/corpo+12.jpg)

A divulgação alargada do exercício físico e corporal e a sua prática mais regular e quotidiana pela população urbana, manifesta-se através da proliferação de espaços concebidos para o efeito e em que o interface com o domínio público - visibilidade e sociabilidade - se tornou recorrente.

Face à necessidade de compatibilização da prática do exercício físico e corporal com outras actividades quotidianas, assiste-se a um esforço de integração destes espaços em locais próximos das áreas de trabalho ou junto a interfaces de transporte.

A par da emergência de ginásios, academias e/ou *health centers* encontram-se outros lugares, de maior informalidade, cujo objectivo é responder às exigências decorrentes do tipo de actividade física desenvolvida e às expectativas dos seus praticantes. Estes lugares surgem suportados e/ou integrados em espaços públicos exteriores, em particular parques e frentes ribeirinhas. Refira-se a título de exemplo os circuitos de manutenção, as sessões colectivas de *tai chi* ou as paredes de escalada.



Fig. 4 – Parede de escalada – (fonte: http://olhares.aeiou.pt/escalada_de_parede/foto1288983.html)

Fig. 5 – Passeio ribeirinho do Parque das Nações – (fonte: http://olhares.aeiou.pt/_previna_se_/foto1982199.html)

Fig. 6 – Passeios de patins – (fonte: http://olhares.aeiou.pt/relax_time/foto1878245.html)

Fig. 7 – Sessões colectivas de *tai chi* – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 8 – Passeios de bicicleta no passeio ribeirinho do Parque das Nações - (fonte: fotografia do autor)

Fig. 9 – Skate park do Parque das Nações - (fonte: fotografia do autor)

Fig. 10 – Passeio ribeirinho do Parque das Nações – (fonte: fotografia do autor)

Objectivos

Este trabalho pretende abordar os espaços de suporte à prática contemporânea do exercício físico em meio urbano, tendo como objectivos:

- Identificar os diferentes tipos de espaços de suporte á pratica contemporânea do exercício físico e corporal;
- Avaliar as condições físico-construtivas, funcionais e ambientais desses espaços e o grau de satisfação dos seus utilizadores;
- Definir linhas de orientação e critérios de projecto para serem aplicadas na concepção de espaços de suporte á pratica contemporânea do exercício físico e corporal.

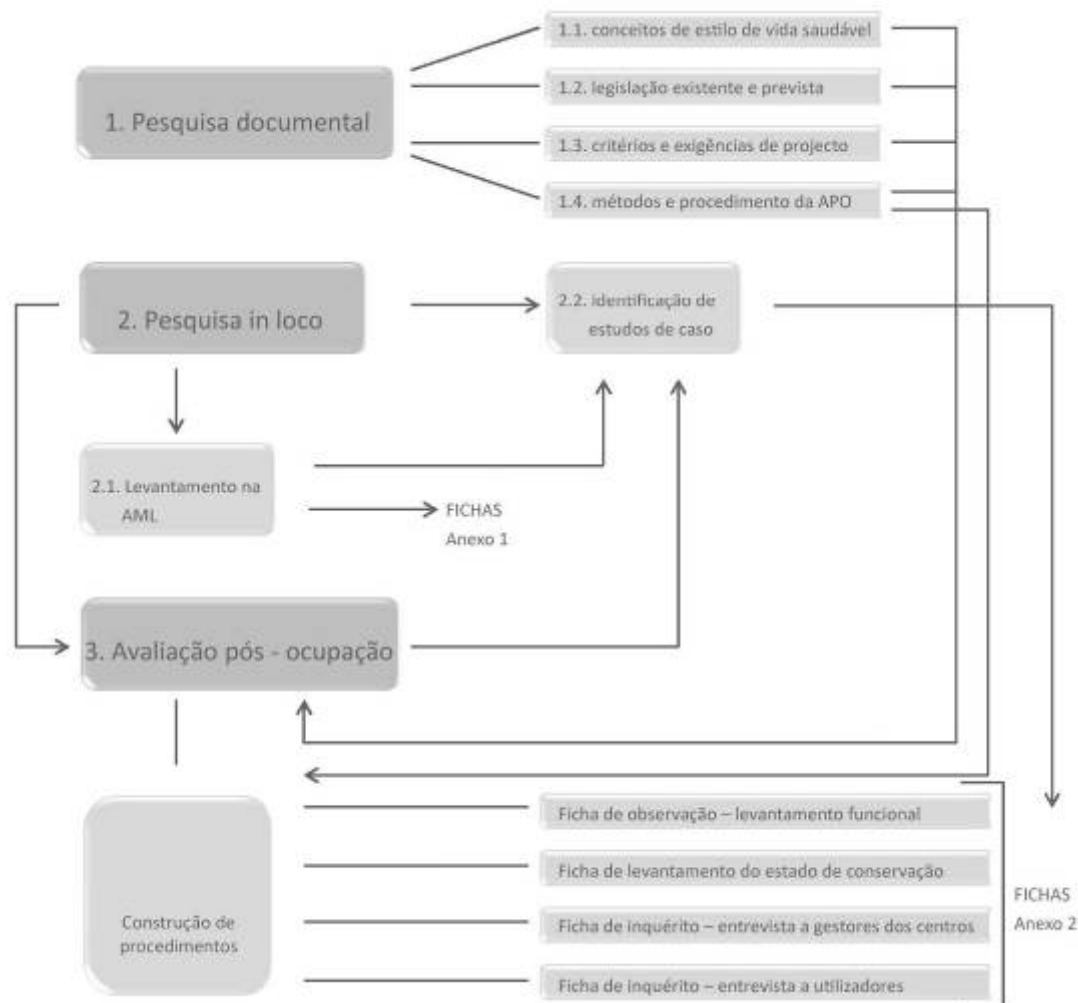
Metodologia

O trabalho proposto assumiu uma natureza exploratória, baseado em pesquisa documental e observação *in loco*. A metodologia aplicada dividiu-se em três partes, uma primeira de pesquisa documental e levantamento bibliográfico, uma segunda de observação *in loco* e por fim a avaliação pós-ocupação.

Na pesquisa documental e levantamento bibliográfico foram estudados os conceitos relativos à prática de exercício físico e corporal (modos de vida contemporâneos), a legislação/regulamentação nacional e municipal relativa a espaços destinados à prática de exercício físico e corporal, critérios e exigências de projecto relativos a espaços destinados à prática de exercício físico e corporal, assim como os métodos e procedimentos analíticos adoptados em avaliação pós-ocupação (APO).

Durante a fase de observação foi realizado um levantamento genérico de espaços destinados à prática de exercício físico e corporal, suportado numa recolha alargada à Área Metropolitana de Lisboa (AML). A informação recolhida permitiu a identificação de estudos de caso.

A avaliação pós-ocupação estendeu-se aos estudos de caso e foi orientada para avaliação das condições espaço-funcionais em que decorre a prática de exercício físico e corporal e o grau de satisfação evidenciado pelos seus praticantes. Foi desenvolvida uma ficha-tipo que se aplicou aos diferentes estudos de caso e que se apresenta em anexo. (Anexo B, C e D)



Estado da Arte

O tema tratado neste trabalho surge na literatura abordado por via das áreas das ciências do desporto e da saúde bem como por via das ciências sociais, designadamente através de estudos de natureza sociológica e antropológica. No que se refere à área disciplinar da arquitectura, as referências a este tema são ainda escassas. A bibliografia disponível denota um conteúdo eminentemente prático e um discurso de base normativo. Está fundamentalmente orientada para o projecto com o objectivo de auxiliar os projectistas com informações sobre exigências funcionais e regulamentares necessárias à prática de exercício físico e corporal.

Para este trabalho a bibliografia foi organizada por três grandes áreas, designadamente: 1) as práticas contemporâneas de exercício físico e corporal; 2) a concepção dos espaços destinados à prática de exercício físico e corporal e 3) a avaliação pós-ocupação (APO).

1. Práticas contemporâneas de exercício físico e cultural

A Sociedade Portuguesa de Educação Física que organiza Simpósios e Congressos, decide publicar, em 1998, um livro que mostra alguns dos textos apresentados no Simpósio “*A Educação para a Saúde. O papel da Educação Física na promoção de estilos de vida saudáveis*”. Diversos especialistas em diferentes áreas apresentam desde o papel da escola aos profissionais de educação física, do estilo de vida activo dos jovens aos benefícios para a saúde. Este livro mostra a importância que a Educação Física representa, quer na promoção de estilos de vida saudáveis, quer na própria educação dos valores.

Marivoet, S., publicou, em 1998, a obra “*Aspectos sociológicos do desporto. Cultura física*” onde nos dá a conhecer a complexidade do desporto na sociedade actual. Faz um debate de temas de uma perspectiva sociológica pretendendo mostrar que apesar de distintos estes encontram-se interligados.

Mais tarde, em 2001, faz um estudo quantitativo sobre os “*Hábitos desportivos da população portuguesa*” onde dá a conhecer a participação desportiva nacional e as suas características e apresenta as disposições da procura, de forma a rentabilizar os recursos e a racionalizar as escolhas em matéria de política desportiva.

Em 2006, Martins, J. M. C. realiza um estudo com o incentivo da Câmara Municipal do Fundão. O livro “*Educação para a saúde e estilos de vida saudáveis. (Estudo da aptidão física e saúde das crianças do 1.º ciclo da cidade do Fundão)*” fornece informações sobre a aptidão física dos jovens do Fundão, bem como os factores que lhe estão associados. O autor defende que a aptidão física associada à actividade física promove a saúde e o bem-estar.

Além das obras citadas, vários autores se têm dedicado ao tema nouro tipo de publicações.

Numa revista de Ciências do Desporto, Pereira, A. L. (2002) afirma que há um aumento verificativo destes espaços da prática de exercício físico e corporal (ginásios/academias/healthclubs). Este aumento corresponde às necessidades da população urbana. A autora faz um estudo dos utilizadores destes espaços na cidade do Porto, relativamente à escolha da modalidade e à sua importância. Os resultados deste estudo remetem para a necessidade de os espaços corresponderem aos parâmetros estético-corporais da nossa sociedade, bem como a adaptabilidade às horários laborais e às relações sociais associadas.

Na Revista da Reitoria da Universidade de Coimbra, Gomes, R. (2007) apresenta a relação que hoje em dia existe entre um modelo de corpo ideal, a saúde e o estilo de vida. É cada vez mais notado o impacte social que a perfeição corporal assume. A promoção da saúde é algo constante na actualidade, através dos alimentos, dos supermercados e centros comerciais, na publicidade e principalmente nos espaços desportivos. Há um investimento cada vez maior nos ginásios e não na educação física escolar, o que evidencia a falta de relevância que a educação física tem hoje em dia.

2. Concepção de espaços destinados à prática de exercício físico e cultural:

Em “*Serviços de qualidade no desporto. Piscinas, Polidesportivos e Ginásios*” (2003), Correia, A., Costa, C., Mamede, P. e Sacavém, A., atribuem a qualidade dos serviços no desporto através de atributos tangíveis (os que se referem à instalação desportiva, encaradas segundo uma perspectiva exclusivamente física do termo) e atributos intangíveis (dependentes do profissional/profissionais que prestam o serviço). Esta obra faz uma abordagem mais pormenorizada sobre piscinas, polidesportivos e ginásios.

O Department for Education and Skills do Reino Unido (2005) publicou um guia para suporte à concepção de espaços desportivos em recintos escolares. Com este guia pretende apoiar todos os que estão envolvidos no projecto da Educação Física e Desporto Escolares. O trabalho evidencia a importância de promover boas práticas de projecto e como estas podem contribuir para o sucesso dos espaços construídos. Refere quais os princípios fundamentais necessários para a eficácia dos espaços desportivos. Os conceitos propostos são ilustrados através do recurso a estudos de caso e suportados em informações técnicas.

O tema do espaço é abordado numa obra recente de Luís Miguel Cunha (2007), “*Os espaços do desporto. Uma gestão para o desenvolvimento humano*”. O autor apresenta normativos, referências e indicadores, processos e técnicas para o decisor em Desporto e não só. Utiliza instrumentos de gestão, padrões e indicadores de referência e a sua legislação associada para comentar e reflectir sobre a gestão dos espaços do desporto. Há numa primeira parte uma abordagem geral (iniciação), partindo depois para os pormenores e finalmente para a reflexão, onde é apresentado o significado da expressividade e a utilidade dos espaços desportivos.

Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados são autores do livro “*Sportectura, Arquitectura y Deporte*”, publicado em 2007 em Barcelona. Este atelier tem feito grandes progressos ao nível dos ginásios nos últimos anos. Defendem que a arquitectura tem um papel fundamental no desenho do espaço, neste caso onde é praticado desporto. O seu objectivo é conjugar o grafismo, texturas, cores, materiais, atmosferas e percursos de circulação. É também apresentada alguma da história e da evolução das práticas desportivas até à actualidade.

Existe ainda bibliografia essencial de base para este tema, nomeadamente *Neufert* e *AJ Metric*, onde são expressos princípios, normas e regulamentos sobre o projecto, a construção e a forma, necessidades e relações espaciais, dimensões, ambientes, mobiliário e objectos.

3. Avaliação pós-ocupação (APO)

Existe disponível uma vasta bibliografia sobre Avaliação Pós-Ocupação, desenvolvida sobretudo por via anglo-saxónica. Trata-se de estudos sobre espaços construídos em situação de uso, visando a identificação de aspectos positivos e negativos, sob o ponto de vista dos seus utilizadores com o objectivo de elaborar diagnósticos.

Os estudos de APO estão orientados para a obtenção de informação relevante, destinada a ser directamente aplicável na correcção de problemas. Estes dizem respeito ao uso do espaço,

bem como em novos projectos ou na elaboração de normas técnicas para o apoio à concepção dos mesmos.

Na APO, a atenção dada à participação dos utilizadores é relacionada com avaliações de âmbito técnico, efectuadas por especialistas na área da arquitectura e com interfaces disciplinares com outras áreas correspondentes às demais dimensões funcionais ou tipos de desempenho dos espaços construídos, designadamente: 1) físico-construtiva, 2) ambiental e 3) económica.

Para permitir que os resultados da APO sejam consolidados do ponto de vista científico, os estudos devem estar fundamentados em estratégias metodológicas rigorosas e na análise comparativa de dados.

Em “School building assessment methods” Sanoff (2002) faz uma descrição dos principais métodos de observação utilizados na APO. Este métodos podem ser divididos em três categorias, mas todos eles obtêm a participação dos estudantes e dos professores: observação directa, entrevista, simulação.

Em São Paulo, Roméro, M. A. e Ornstein, S. W. (2003) aplicaram a APO à Habitação Social. Trata-se de uma pesquisa teórico-prática que pretende aperfeiçoar a metodologia aplicada, aproveitando técnicas pouco utilizadas na avaliação pós-ocupação que podem fazer surgir resultados mais abrangentes.

Castro, J., Lacerda, L., Penna, A. C. (2004) fizeram uma publicação sobre os resultados de uma APO em edificações da Fiocruz. Esta avaliação pretendeu conhecer o nível de satisfação dos clientes, o desenvolvimento projectos e os programas de manutenção e serviços.

Desenvolvimento do trabalho

O trabalho está organizado em quatro capítulos. O primeiro capítulo faz um enquadramento das formas actuais de prática de exercício físico e corporal e destaca o seu papel enquanto factor de bem-estar físico e espiritual, organizando-se em quatro partes. Na primeira faz-se uma aproximação ao conceito actual de exercício físico e corporal a par de uma apresentação geral da evolução da sua prática; na segunda refere-se o tipo de práticas contemporâneas de exercício físico e corporal, destacam-se as actividades designadas por Ginásticas de Condicionamento Físico, de Consciencialização Corporal e de Demonstração e os tipos de modalidades envolvidas; na terceira parte focam-se os conceitos que estão subjacentes aos espaços destinados à sua prática e na quarta parte, são apresentadas exemplos de situações emergentes em Portugal.

O segundo capítulo caracteriza os espaços para a prática de exercício físico, apoiando-se na legislação existente. O objectivo é apresentar uma lista de funções com os espaços que lhe estão associados e as respectivas condições de uso.

No terceiro capítulo é feita a identificação dos estudos de caso, onde são aplicadas fichas de observação e entrevistas. O objectivo é caracterizar estes espaços e conseguir avaliar a qualidade do espaço e o grau de satisfação dos utilizadores.

No capítulo quatro são apresentadas linhas de orientação a ter presentes no projecto de espaços destinados à prática do exercício físico e corporal.



Capítulo 1

A prática contemporânea do exercício físico
Conceitos de bem-estar físico

CAPÍTULO 1

Este capítulo visa enquadrar as formas actuais de prática de exercício físico e corporal e destacar o seu papel enquanto factor de bem-estar físico e espiritual.

O bem-estar físico e espiritual apresenta-se como: *“uma filosofia de “bem-estar”, que tem como base o desejo de uma vida mais sã e serena, permitindo ultrapassar as “batalhas diárias”, fontes de preocupação de tudo o que nos rodeia, relembrando que a “chave da solução” para os problemas pode estar dentro de Nós”* (Albuquerque, 2005).



Fig. 11 – Bem-estar - (fonte: <http://imagem.vilamulher.com.br/temp/boa-forma-fisica-210108.jpg>)

Fig. 12 – Bem-estar - (fonte: http://www.jornalacidade.com.br/files/noticia/img_67385_0.jpg)

O capítulo está organizado em quatro partes. Na primeira faz-se uma aproximação ao conceito actual de exercício físico e corporal a par de uma apresentação geral da evolução da sua prática; na segunda refere-se o tipo de práticas contemporâneas de exercício físico e corporal, destacam-se as actividades designadas por Ginásticas de Condicionamento Físico, de Consciencialização Corporal e de Demonstração e os tipos de modalidades envolvidas; na terceira parte focam-se os conceitos que estão subjacentes aos espaços destinados à sua prática e na quarta parte, são apresentadas exemplos de situações emergentes em Portugal.

1. A evolução da prática do exercício físico e corporal

O exercício físico e corporal está tradicionalmente associado ao conceito de ginástica e referenciado à destreza, agilidade física, postura e robustez corporal. Trata-se de actividades relacionadas com o desenvolvimento e aperfeiçoamento de capacidades motoras, geralmente designadas por actividades gímnicas.

Segundo o Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa, o termo Ginástica vem do grego *Gymnastiké* e significa a “Arte ou ato de exercitar o corpo para fortificá-lo e dar-lhe agilidade. O conjunto de exercícios corporais sistematizados, para este fim, realizados no solo ou com auxílio de aparelhos e aplicados com objectivos educativos, competitivos, terapêuticos, etc.”.

Na Encyclopædia Britannica, a Ginástica é definida como um sistema de exercícios físicos praticados quer para promover o desenvolvimento físico quer para o desporto (“a system of physical exercises practised either to promote physical development or a sport”).

Na Grande Enciclopédia Portuguesa e Brasileira, o conceito de Ginástica é caracterizada como: “uma forma ou modalidade de educação física, isto é, uma maneira de formar fisicamente o corpo humano, sendo as restantes, além dela, os jogos e os desportos. A definição científica diz-nos que a ginástica é a exercitação metódica dos órgãos no seu conjunto (relacionada ao movimento e à atitude), por intermédio de exercícios corporais, de “forma” precisamente determinada e ordenados sistematicamente, de modo a solicitar não só todas as partes do corpo, como as grandes funções orgânicas vitais e sistemas anatómicos, nomeadamente: o respiratório, o circulatório, o de nutrição (assimilação e desassimilação), o nervoso, os órgãos de secreção interna, etc. “

De acordo com Ramos (1982: 15) a ginástica surge na “Pré-história, afirma-se na Antiguidade, estaciona na Idade Média, fundamenta-se na Idade Moderna e sistematiza-se nos primórdios da Idade Contemporânea”.

Com efeito, nas culturas antigas, a sobrevivência humana implicava actividades de caça e de luta, que para além da força muscular exigiam capacidades físicas e musculares adequadas. Como tal, o exercício físico e o conseqüente aperfeiçoamento de determinadas capacidades físicas eram uma constante do dia-a-dia. A iconografia deste período comprova uma forte relação das civilizações antigas com a prática de exercícios físicos.



Fig. 13 – Pinturas rupestres – (fonte: <http://www.fumdam.org.br/fotos/pintura01.jpg>)



Fig. 14 – Iconografia das civilizações antigas – (fonte: http://mundoeducacao.uol.com.br/upload/conteudo_legenda/bc7c7a37d1e9d514098b0cac61e1236e.jpg)

Na Antiguidade aparecem alguns exercícios físicos com carácter prático, principalmente no Oriente, relativos a jogos, rituais religiosos e na maioria, associados à preparação e ao treino dos guerreiros.

Ao longo do tempo estas actividades evoluíram, passando a estar também associadas ao culto do corpo, bem como a actividades de lazer e de entretenimento, assumido regras, e criando bases para o conceito de prática desportiva tal como hoje é entendido

É nas sociedades helénicas, que a par do ideal sublime de beleza humana, se manifesta o culto do corpo perfeito, traduzido em portes masculinos atléticos. O exercício físico torna-se então uma importante vertente na educação corporal, principalmente em Atenas. A realização de eventos como os Jogos Olímpicos reflecte a importância que a prática do exercício físico assumiu nesta altura.

Nas sociedades romanas o exercício físico tinha como principal finalidade a preparação militar muito embora também se praticassem actividades desportivas como as corridas e as lutas. A construção de instalações próprias para estas práticas, nomeadamente o circo e o estádio, traduzem a popularidade destas actividades.



Fig. 15 – Jogos Olímpicos em Atenas – (fonte: <http://paginas.terra.com.br/arte/mundoantigo/olimpiadas/athens1896.jpg>)

Fig. 16 – Lutas romanas – (fonte: Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados (2007) *Sportectura, Arquitectura y Deporte* Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados)

Nas sociedades medievais, os nobres eram incitados a praticar actividades que implicavam destreza física como a esgrima e a equitação. Estas actividades ao mesmo tempo os habilitavam como guerreiros e lhes permitia participar em combates e jogos de guerra.



Fig. 17 – Lutas medievais – (fonte: Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados (2007) *Sportectura, Arquitectura y Deporte* Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados)

Durante o Renascimento, paralelamente ao desenvolvimento intelectual e espiritual, o exercício físico e corporal era entendido como uma forma de aperfeiçoamento individual. A modulação de corpos masculinos de porte atlético volta a ser valorizada.

A partir da Idade Moderna foram muitos os estudiosos que se dedicaram ao estudo do exercício físico e corporal como prática educativa e desportiva, desenvolvendo e sistematizando o conceito moderno de ginástica.



Fig. 18 – Exercício físico e corporal - (fonte: <http://imagem.vilamulher.com.br/temp/ginastica-natural-280108.jpg>)

Fig. 19 – Prática desportiva - (fonte: http://www.marceloferrelli.com/photos/fotos_arquivo/Outros_Esportes/2807_ginastica13.jpg)

Actualmente o conceito de ginástica não se enquadra no âmbito de um único tipo de modalidade, uma vez que se trata um universo bastante vasto, integrando actividades desportivas e de âmbito competitivo, actividades ligadas ao bem-estar físico e emocional, com aplicações de âmbito terapêutico, correctivo e de relaxamento e actividades recreativas de âmbito lúdico. Deste modo é possível identificar cinco grandes grupos:

1. Ginásticas de Condicionamento Físico: modalidades que pretendem melhorar ou manter a condição física do praticante e/ou do atleta. Neste grupo inserem-se ginástica aeróbica, step, ginástica localizada, body pump, alongamento, circuito, ginástica com aparelhos (musculação), entre outras.



Fig. 20 – Step - (fonte: <http://www.lesmills.com/global/en/members/bodystep/a-typical-class.aspx>)

Fig. 21 – Body pump - (fonte: <http://www.lesmills.com/global/en/members/bodypump/a-typical-class.aspx>)

Fig. 22 – Musculação - (fonte: http://www.vidaconsultoria.com.br/img/qv_musculacao.jpg)

Fig. 23 – Alongamentos - (fonte: <http://www.oesteinforma.com.br/imagens/old/alongamento.jpg>)

2. Ginásticas de Competição: são modalidades competitivas como a ginástica acrobática, a ginástica rítmica, a ginástica artística, etc.



Fig. 24 – Ginástica acrobática - (fonte: <http://scpoacrobatica.blogspot.com/2007/07/poca-2006-2007-em-livro-by-f-piqueiro.html>)

Fig. 25 - Ginástica rítmica - (fonte: <http://www.observatoriodoalgarve.com/cna/Images%5Cginastica%20ritmica.jpg>)

Fig. 26 – Ginástica artística - (fonte: http://cbginastica.com.br/web/images/stories/fotos%20gingafotos__0001.jpg)

3. Ginásticas Fisioterapêuticas: modalidades que aproveitam o exercício físico como meio terapêutico na prevenção e no tratamento de doenças, onde se integram a musculação de fisioterapia, a hidroginástica, o gyrotonic, entre outras.



Fig. 27 - Musculação de fisioterapia - (fonte: http://www.hcnet.usp.br/haux/dmr/images/imprensa_imagens/dmrhcfmusp_fisioterapia.jpg)

Fig. 28 - Hidroginástica - (fonte: <http://www.noticiasdesergipe.com.br/imagens/Hidroginastica.jpg>)

Fig. 29 – Gyrotonic - (fonte: http://www.inspiralmotion.com/images/gyro_bird.jpg)

4. Ginásticas de Consciencialização Corporal: modalidades que procuram resolver problemas físicos e de postura, tais como yoga, pilates, *tai-chi*, etc.



Fig. 30 – Yoga - (fonte: <http://www.altmedinc.com/Media/Media-JPGS/Yoga-hr.jpg>)

Fig. 31 – Pilates - (fonte: http://bp2.blogger.com/_MuXOimDn9R0/SB4zK3Vjq_I/AAAAAAAAAA4/SgAYYIqxNCc/s1600-h/pilates.jpg)

Fig. 32 – Tai-Chi - (fonte: <http://www.positivenation.co.uk/pics/tai-chi-chuan-0072.jpg>)

5. Ginásticas de Demonstração: define-se como o oposto das modalidades competitivas, tendo como principal objectivo a interacção social, desenvolvendo a formação integral do indivíduo em diversos aspectos: motor, cognitivo, afectivo e social, como a capoeira, o hip-hop, as dança, o karaté, o ballet e muitas outras.



Fig. 33 – Capoeira - (fonte: <http://www.taygra.fr/capoeira.jpg>)



Fig. 34 – Hip-Hop - (fonte: http://www.notbadforagirl.com/assets/Sinstars_nbf_g_sm.jpg)



Fig. 35 – Ballet - (fonte: <http://olhares.aeiou.pt/ballet/foto616386.html>)

2. As práticas contemporâneas de exercício físico e corporal. O *fitness* e o *wellness*.

Na sociedade contemporânea verifica-se uma tendência para os indivíduos investirem na sua imagem pessoal e modos de representação estético-corporais, i.e. na aparência exterior, na procura de obterem uma valorização adicional através da imagem projectada, capaz de lhes proporcionar uma melhor integração social, cultural e económica (Featherstone (1991)).

Esta atitude é balizada por padrões ou modelos veiculados, em regra através dos *media* e reflecte-se em preocupações acrescidas com o estado de saúde e com a condição física.

Como refere Shilling (1997) “Estar em forma” associa-se à estética corporal e à promoção de bem-estar e saúde e neste sentido, o próprio corpo torna-se um projecto individual que é moldado, embelezado e praticado como expressão dessas preocupações.

Com efeito, estas preocupações ou cuidados de si próprio, também designadas por tecnologias do *self*¹ adquiriram uma grande importância, em particular entre a população urbana, transformando-se numa atitude e numa maneira dos indivíduos se comportarem, mudando e moldando os seus modos de vida. Na prática assumem-se como uma modelação do indivíduo e da sua identidade, fazendo do seu corpo um *alter ego*.

¹ As tecnologias do *self* caracterizam-se pela transformação do indivíduo por si próprio, onde cada um se transforma, treina e tenta alcançar um modo de ser. Na maior parte das vezes este objectivo é apenas considerado tendo em conta o contexto social e cultural do indivíduo, contrastando muitas vezes com as suas aspirações e desejos.

Esta postura é suportada e incentivada pela prática de exercício físico e corporal, bem como pela valorização de práticas alimentares equilibradas a par de dietas de emagrecimento e por outros cuidados gerais com a higiene corporal e o combate aos sinais exteriores de envelhecimento. “Valores como o corpo, enquanto imagem «superficial» e capital, hedonismo, relativismo e consumismo, adquirem uma valorização cada vez mais «valorada» na sociedade contemporânea ocidental, justificando, por isso, a promoção e o aparecimento deste tipo de investimentos” (Pereira, 2002).



Fig. 36 – Exercício físico e corporal - (fonte: http://oglobo.globo.com/fotos/2008/02/12/12_MHG_viv_exercicio2.jpg)

Fig. 37 – Práticas alimentares equilibradas - (fonte: http://www.youngreporters.org/IMG/jpg/Alimentacao_saudavel_1-3.jpg)

Fig. 38 – Tratamentos de beleza - (fonte: <http://www.hotelcortijosotoreal.com/activities/assets/photos/left02.jpg>)

Fig. 39 – Tratamentos de beleza – (fonte: <http://87.230.57.87/images/postais/bx3b38inimage.jpg>)

São estas preocupações que explicam o surgimento em Portugal desde a década de 80 de uma vasta oferta de espaços especializados - academias/ginásios/health centers - e consequentemente o aumento do consumo de actividades relativas a exercício físico e corporal, designadas por *fitness* e por *wellness*², que permitem relacionar os cuidados de si, com a saúde, o bem-estar, o lazer, a ocupação dos tempos livres e o convívio.

² A distinção entre *fitness* e *wellness* está sobretudo no facto deste último estar ligado a práticas específicas de exercício físico e corporal como o yoga e o pilates que subentendem uma filosofia de vida e se reflectem ao nível físico, emocional e espiritual.

Phillip Mills (Revista Performance, 2008)³ justifica esta tendência, referindo que “o futuro do *fitness* passa por tornar mais verde o estilo de vida de cada um”. Anteriormente as aulas de ginástica eram muito monótonas e pouco cativantes e o seu objectivo foi criar uma modalidade que associasse o desporto, o *fitness* e o entretenimento. Deste modo, podem criar-se aulas que incentivem as pessoas a gostar de ir ao ginásio em vez de o fazerem por obrigação. Os ginásios devem criar experiências sociais interessantes que fortifiquem relações, mas principalmente, “devem educar as pessoas”.



Fig. 40 – Aulas do passado – (fonte: fotografia do autor)



Fig. 41 – Aulas do futuro – (fonte: <http://hi5.com/friend/photos/displayPhotoUser.do?photoId=797605281&ownerId=140286633&albumId=115045959>)

Verifica-se actualmente não só um aumento no número de academias/ginásios/health centers em centros urbanos como no tipo de produtos que oferecem⁴. Estes espaços oferecem diversas actividades, desde a musculação e a ginástica tradicional, a programas inovadores que combinam várias modalidades. São espaços complexos, com áreas definidas para as diferentes modalidades, com condições para a preparação física dos utilizadores no dia-a-dia. Em regra denotam um forte investimento nas zonas destinadas a socialização dos seus utilizadores, como bares/cafetarias e espaços comerciais.

³ director criativo de uma empresa de criação de programas de fitness pré-coreografados.

⁴ Os números apontam para um crescimento de 500% até 2010 para este mercado, sendo que nos últimos 15 anos esta população contribuiu para a maior taxa de crescimento desta indústria.



Fig. 42 – Espaço de convívio dos utilizadores – (fonte: http://www.suakay.com/pt_portfolio.html)

Fig. 43 – Restaurante/bar – (fonte: <http://www.alonsobalaguer.com/flash.html>)

Fig. 44 – Espaço de convívio dos utilizadores – (fonte: <http://www.alonsobalaguer.com/flash.html>)

Fig. 45 – Restaurante/bar – (fonte: http://www.suakay.com/pt_portfolio.html)

Observa-se uma grande flexibilidade nestes espaços que se manifesta ao nível das modalidades e das condições espaciais oferecidas para a sua prática, bem como dos horários e dos serviços complementares, em particular no se refere a integração de outras actividades ou de práticas de socialização. Estas organizações aprenderam a adaptar-se às necessidades e aos gostos dos seus utilizadores, investindo eles próprios na mobilidade (utilização de vários ginásios do mesmo grupo, p ex. o *Holmes Place* Ginásio Health & Fitness Club), horário e serviços complementares.

Actualmente verifica-se ainda a integração das actividades de *fitness* e de *wellness* com outras áreas, designadamente da saúde e do outdoor e do desporto aventura. Na área da saúde associam a medicina preventiva e de reabilitação, a fisioterapia, a nutrição e o apoio psicológico.



Fig. 46 – Integração de *wellness* com a área da saúde – (fonte: http://www.emma.com.pt/Imagens/massagem_fisioterapia.jpg)

Fig. 47 – Integração de *wellness* com a área da saúde – (fonte: <http://www.realspathalasso.com/framep.asp>)

Fig. 48 – Desporto aventura - escalada – (fonte: <http://olhares.aeiou.pt/contraluz/foto59947.html>)

Fig. 49 – Desporto aventura – skate – (fonte: http://olhares.aeiou.pt/skateboarding__nice_jump_/foto1398374.html)

Fig. 50 – Modalidade outdoor - basquetebol – (fonte: http://olhares.aeiou.pt/_expectativa_/foto1972996.html)

Fig. 51 – Nutrição – (fonte: http://jufacchin.files.wordpress.com/2008/03/amore_per_il_cibo.jpg)

Fig. 52 – Fisioterapia – (fonte: <http://apc-coimbra.org.pt/crpccf/servicosesp/fisioterapia/fisio02>)

Fig. 53 – Centro de saúde, Lisboa – (fonte: fotografia do autor)

No âmbito das actividades gímnicas, são as práticas de Condicionamento Físico, de Consciencialização Corporal e de Demonstração que evidenciam actualmente uma maior adesão. Como refere Alonso e Balaguer (2007), em todo o mundo, aumenta o número de homens e mulheres que, através de actividades gímnicas, procuram melhorar a sua qualidade de vida e reduzir os riscos de saúde. O objectivo é, cada vez mais, atingir uma sociedade saudável. Neste tipo de actividades assumem particular destaque o Fitness e o Wellness.

De acordo com o aumento de praticantes de Ginásticas de Condicionamento Físico, de Consciencialização Corporal e de Demonstração, estão actualmente a surgir novas modalidades integrando uma combinação de diferentes actividades como o *yogilates*, o *tai chi chuan*, o *pilates*.



Fig. 54 – Yogilates – (fonte: http://www.personaltrainingbangkok.com/images/poster_A2.jpg)

Fig. 55 – Pilates – (fonte: <http://www.pilatesinstitute.org/images/revistas/Novas/Saude%20e%20Bem%20Estar2.jpg>)

A junção do equilíbrio mental do *yoga* e o fortalecimento corporal do *pilates* aparece como uma modalidade revigorante, o *Yogilates*. A vantagem desta nova modalidade surge quando numa mesma aula se combinam duas modalidades que se complementam, proporcionando uma aula diversificada para os utilizadores.

O *tai chi chuan* associa uma arte marcial interna chinesa, a uma forma de meditação em movimento. Esta modalidade tem benefícios não só como meio de defesa pessoal, mas como forma de manter o equilíbrio perfeito entre a saúde física e mental. Este é um factor fundamental na sociedade actual. Esta prática já é considerada uma filosofia e um modo de estar na vida e não apenas um simples exercício físico.

O *pilates* pretende treinar o corpo para suportar condições de vida adversas, tornando os músculos mais fortes e longos, proporcionando uma boa condição física para os praticantes. Destaca-se por não ser apenas uma modalidade, mas um estilo de vida que proporciona bem-estar emocional.

De forma a completar estas tendências, estão também a ser criados espaços onde é possível desfrutar de relaxamento mental, os designados espaços *zen*. Estes espaços, muitas vezes incorporados nos próprios health clubs e ginásios, promovem zonas de grande tranquilidade que normalmente apelam à natureza, através do uso de iluminação indirecta e cores relaxantes. É muitas vezes uma opção para quem tem uma vida agitada e dinâmica, dispondo de apenas alguns instantes para relaxar.

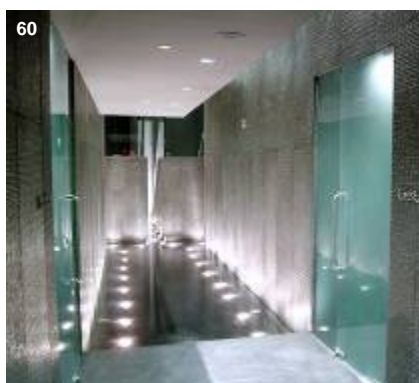


Fig. 56 – Espaço zen – (fonte: <http://www.dexigner.com/detail/files/2663.jpg>)

Fig. 57 – Espaço zen – (fonte: <http://www.dexigner.com/detail/files/2665.jpg>)

Fig. 58 – Espaço zen – (fonte: <http://www.dexigner.com/detail/files/2667.jpg>)

Fig. 59 – Espaço zen – (fonte: <http://www.dexigner.com/detail/files/2668.jpg>)

Fig. 60 – Espaço zen – (fonte: <http://www.dexigner.com/detail/files/2669.jpg>)

Fig. 61 – Espaço zen – (fonte: <http://www.cascaismiragem.com/cache/bin/XPQQOnAXX167JCtfnQbBEZKU.jpg>)

É ainda visível a integração de actividades aquáticas nestes espaços onde se oferecem modalidades de relaxação, recreação e terapia.



Fig. 62 – Relaxação e terapia através da água – (fonte: <http://www.tw7.com.br/imagens/000007/Piscina%20-%20Hidroginastica25-03.jpg>)

Fig. 63 – Relaxação e terapia através da água – (fonte: [http://www.avidaebela.com/imagens/experiencias/SPA060/G7-SpaThalasso\(14\).jpg](http://www.avidaebela.com/imagens/experiencias/SPA060/G7-SpaThalasso(14).jpg))

Fig. 64 – Aula de hidrobike – (fonte: http://www.bikepb.com/dicas/dicas_fotos/hidrobike2_300_225.jpg)

Já nas actividades outdoor, a escalada apresenta diferentes modalidades e técnicas, no entanto, a escalada em estruturas artificiais (E.A.E.) é normalmente, escalada desportiva e boulder ou bloco. A escalada desportiva é em altura, pelo que é utilizado material de protecção (corda, mosquetões, etc.), o que implica conhecimento das técnicas. O boulder é uma escalada que se faz até aos 3,5 m ou 4 m e que pode ser feita de modo livre por qualquer pessoa. O objectivo é executar um conjunto de movimentos sem cair e esses movimentos estão classificados numa escala de dificuldade.

As E.A.E. permitiram introduzir a escalada no meio urbano, trazendo condições de segurança e comodidade. As E.A.E. indoor permitiram a prática de escalada em quaisquer condições. No entanto a escalada continua a ser um desporto de ar livre.



Fig. 65 – Estruturas artificiais de escalada em Vila Nova de Cerveira – (fonte: Top30)

Fig. 66 – Estruturas artificiais de escalada em Vila Nova de Cerveira – (fonte: Top30)



Fig. 67 – Estruturas artificiais de escalada em Vila Nova de Cerveira – (fonte: Top30)

Existe um conceito de escalada, ainda não explorado em Portugal, o uso de estruturas de betão já existentes (pontes, viadutos, túneis, edifícios...), adaptadas à prática de escalada, por exemplo, parte do arco da Ponte da Arrábida.



Fig. 68 – Ponte da Arrábida, Porto – (fonte: http://bp3.blogger.com/_CFT-h2wIFpE/Rx5p9T_OF9I/AAAAAAAAAZc/ZXZ3hyiWWp4/s1600-h/Ponte-da-Arrabida.jpg)



Fig. 69 - Ponte da Arrábida, Porto – (fonte: http://img78.photobucket.com/albums/v295/m_vm_home/passoapasso3/345_porto_arrabida_junho_01_2004.jpg)

3. 3. Os espaços destinados à prática de exercício físico e corporal.

Os espaços destinados à prática de Ginásticas de Condicionamento Físico, de Demonstração e de Consciencialização Corporal evidenciam características próprias que os distanciam do conceito tradicional de ginásio, i.e. de um espaço destinado exclusivamente à prática do exercício físico e apenas complementado por espaços de suporte (e.g. balneários, recepção).

Com efeito, estes locais associam às áreas destinadas à prática de exercício físico e corporal, um conjunto de outras valências que favorecem o convívio e ao mesmo tempo oferecem um ambiente de descontração e informalidade.⁵

⁵ A este respeito, o coordenador do ginásio Evolution Wellness & Fitness Center, Mauro Frota, defende que tal decorre do facto dos públicos alvos destes equipamentos procurarem novas experiências e

Estes espaços podem ser classificados como espaços introvertidos (*wellness*) e extrovertidos (*fitness*). Enquanto no primeiro prevalece a criação de espaços de meditação e de privacidade virados para si próprios, no segundo pretende-se que, através de articulações visuais (transparências) e físicas, os utilizadores não só tenham contacto com os outros utilizadores como ao mesmo tempo se apercebam das outras modalidades. Aqui a própria organização do espaço surge como uma provocação, mostrando e motivando os utilizadores para a prática do exercício físico.

Espaços extrovertidos



emoções. Neste sentido, a indústria do *fitness* e do *wellness* direcciona-se para a venda de emoções. É um negócio de pessoas para pessoas e que cultiva a convivialidade.

Fig. 70 - Girona Parc del Migdia Wellness Center – (fonte: <http://www.alonsobalaguer.com/flash.html>)

Fig. 71 – Holmes Place Health Club - Constituição, Porto – (fonte: http://www.suakay.com/pt_portfolio.html)

Fig. 72 - Duet Sport Fondo, Barcelona - (fonte: <http://www.alonsobalaguer.com/flash.html>)

Fig. 73 - Holmes Place Health Club - Constituição, Porto – (fonte: http://www.suakay.com/pt_portfolio.html)

Fig. 74 - Metropolitan Gran Via - (fonte: <http://www.alonsobalaguer.com/flash.html>)

Espaços introvertidos

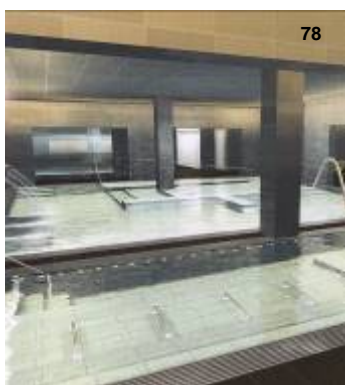


Fig. 75 - Holmes Place Health Club - Arrábida, Porto – (fonte: http://www.suakay.com/pt_portfolio.html)

Fig. 76 – Vestiários FCB - (fonte: <http://www.alonsobalaguer.com/flash.html>)

Fig. 77 – Centro Wellness O2, Pedralbes - (fonte: <http://www.alonsobalaguer.com/flash.html>)

Fig. 78 – Metropolitan Sagrada Família - (fonte: <http://www.alonsobalaguer.com/flash.html>)

Fig. 79 – Metropolitan Sagrada Família - (fonte: <http://www.alonsobalaguer.com/flash.html>)

Fig. 80 - Holmes Place Health Club – Av. da Liberdade, Lisboa – (fonte: http://www.suakay.com/pt_portfolio.html)

Na organização destes espaços o esforço é orientado para o seu posicionamento no mercado, dada a necessidade das organizações que os detém precisarem de cativar público e portanto se destacarem uns dos outros, apresentando propostas únicas.

O nível de exigência associado a estes espaços é cada vez mais elevado (desde as salas de treino aos balneários). Este tipo de espaços evoluiu, tornando-se cada vez mais centros de health, alcançado através da prática de exercício físico. Para o efeito aposta-se em vários factores, designadamente:

Acessibilidade – opção por locais acessíveis com facilidade de meios de transporte que permitam a articulação entre zonas de trabalho, de lazer e de residência;

Eficácia - opção por oferecer espaços adequados ao uso, i.e. à prática das várias modalidades e de fácil utilização por utilizadores com diferentes necessidades, expectativas e interesses;

Conforto – opção por oferecer bem-estar físico ao nível das condições ambientais - higró-térmicas e acústicas e da qualidade do ar – e de higiene;

Atractividade - opção por oferecer uma imagem contemporânea a par das novas tendências;

Robustez: opção por oferecer espaços resistentes ao desgaste provocado pelo uso;

Personalização - opção por oferecer espaços direccionados para os utilizadores, de modo a satisfazerem as necessidades individuais dos seus utilizadores;

Polivalência - opção por oferecer espaços complementares à prática do exercício físico e corporal, como por exemplo espaços comerciais e de restauração, cabeleireiro, esteticista.

4. Espaços emergentes para a prática das novas modalidades

Em Portugal encontra-se disponível uma vasta oferta de novos espaços destinados a às Ginásticas de Condicionamento Físico, de Demonstração e de Consciencialização Corporal. Em anexo apresentam-se as fichas relativas a estes espaços. (Anexo A)

O Holmes Place tem um novo espaço desportivo, o *Fitness Worx*, de dimensões reduzidas (de 100 a 1200 m²), inserido em hotéis, condomínios privados, estâncias de lazer e de golfe e empresas. Este é um novo conceito de ginásio, onde serão aplicados e utilizados materiais mais leves, resistentes e de fácil manutenção, com um design simples mas eficaz, projectando uma imagem dinâmica, moderna e adaptável. De certa forma estes espaços vão competir com os ginásios de circuitos já existentes.

O *FitnessWorX TAP* surgiu então deste novo conceito, associando-se à TAP, direccionando-se sobretudo para os funcionários desta companhia aérea portuguesa.



Fig. 81 – Fitness Worx TAP – (fonte: Revista “the place em Portugal” da marca Holmes Place, nº21)



Fig. 82 - Fitness Worx TAP – (fonte: <http://www.holmesplace.pt/hp/pt/fitnessworx/clubs/tap/>)

Vários espaços destes já foram construídos e muitos estão já em fase de projecto.



Fig. 83 – Fitness Worx – (fonte: <http://www.holmesplace.pt/hp/pt/fitnessworx/>)

Fig. 84 – Fitness Worx – (fonte: <http://www.holmesplace.pt/hp/pt/fitnessworx/>)

Fig. 85 – Fitness Worx – (fonte: <http://www.holmesplace.pt/hp/pt/fitnessworx/>)

Fig. 86 – Fitness Worx – (fonte: <http://www.holmesplace.pt/hp/pt/fitnessworx/>)

A marca Holmes Place desenvolveu uma nova área de *wellness*, o *SPA Zensations*, um novo espaço dedicado à beleza, ao equilíbrio e à renovação. Desde massagens a tratamentos de rosto e de corpo, o ambiente relaxante e tranquilo que é proporcionado aos utilizadores “restabelece o equilíbrio e a harmonia entre o corpo e o espírito”.



Fig. 87 – Zensations SPA da marca Holmes Place – (fonte: <http://www.eventoclick.com/eventoclick.htm?familia=1&planta=88&provincia=106&subplanta=289&modoWeb=&escaparate=3292&sesionIdioma=POR>)

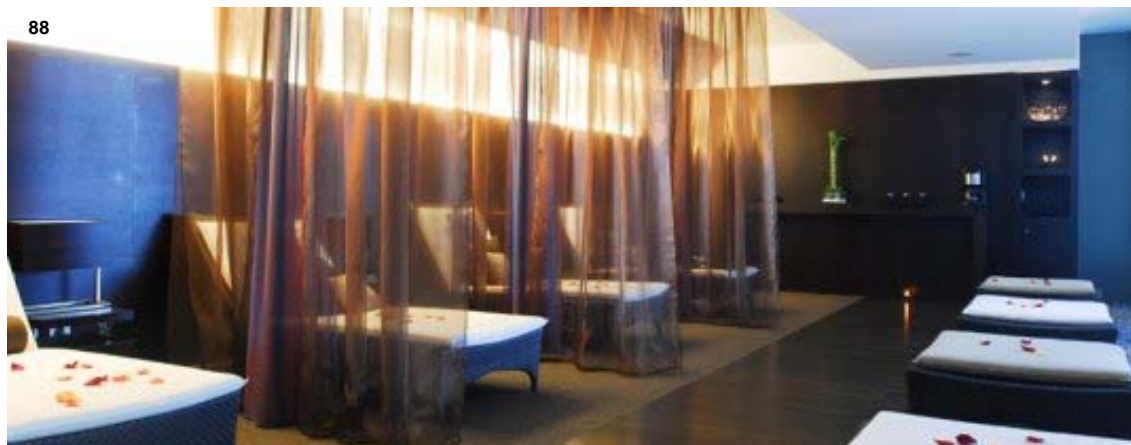


Fig. 88 – Zensations SPA da marca Holmes Place – (fonte: <http://www.eventoclick.com/eventoclick.htm?familia=1&planta=88&provincia=106&subplanta=289&modoWeb=&escaparate=3292&sesionIdioma=POR>)

O *Virgin Active Health Club*, inaugurado há relativamente pouco tempo na cidade do Porto, ocupa uma área de 4000 m², destacando-se dos restantes health clubs pela tecnologia avançada aplicada nas instalações e equipamentos, mas também pela arquitectura interior que não deixa ninguém indiferente. É um novo conceito de um ginásio que associa o preço á qualidade num espaço de *fitness* de grandes dimensões.

Apostam também no incentivo à prática desportiva junto dos mais novos, aproveitando o espaço Club V para o efeito. Um espaço recheado de jogos, brinquedos e ainda alguns equipamentos para despertar um novo interesse nas crianças.



Fig. 89 – Espaço de Cardio-fitness do *Virgin Active Health Club* – (fonte: <http://www.virginactive.pt/INST/CARDIO/>)



Fig. 90 – ClubV do *Virgin Active Health Club* – (fonte: <http://www.virginactive.pt/INST/CLUBV/>)

Nas modalidades *zen* a aplicação de paisagens nas paredes dos estúdios promove o bem-estar e a tranquilidade necessárias à prática deste tipo de aulas.



Fig. 91 – Estúdio de modalidades zen do *Virgin Active Health Club* – (fonte: *Boa Forma*, 2008)

O *Active Life*, uma cadeia portuguesa de *health, fitness & SPA*, implementou ainda este ano o *Active Life Torres Novas* com áreas amplas e bastante luminosidade. Aqui conjuga-se a saúde e o bem-estar, sendo o protagonista o ambiente relaxante com o Day SPA. Pode-se ainda encontrar serviços de fisioterapia desportiva e aconselhamento alimentar.



Fig. 92 – Edifício do *Active Life Torres Novas* – (fonte: http://www.activelife.pt/info/ver_album.php?album=torres)

Fig. 93 – Vista da piscina do *Active Life Torres Novas* – (fonte: http://www.activelife.pt/info/ver_album.php?album=torres)

Fig. 94 – Vista interior do *Active Life Torres Novas* – (fonte: http://www.activelife.pt/info/ver_album.php?album=torres)

Fig. 95 – Estúdio do *Active Life Torres Novas* – (fonte: http://www.activelife.pt/info/ver_album.php?album=torres)

Academias como o *Vivafit & Pilates Fit*, *Curves* ou *30 Minutos* surgem com um conceito de *fitness* inovador, uma vez que se direccionam exclusivamente ao público feminino. O conceito adoptado está associado a rapidez, flexibilidade de horários, modelos de treino ajustáveis a qualquer condição física ou idade, profissionalismo, atendimento personalizado e preços acessíveis. Estes espaços localizam-se em zonas de grande acessibilidade, integrados em áreas comerciais ou de serviços na proximidade geográfica aos locais de residência e/ou trabalho, ocupam, em regra, uma área reduzida, com cerca de 150 a 200 m² e estão preparados para uma média de 500 sócios por centro. Todos estes factores evidenciam a diferença entre este centro e os ginásios tradicionais.



Fig. 96 – Estúdios *Vivafit & Pilates Fit* – (fonte: http://www.vivafit.pt/page_conceito.htm)

Fig. 97 – Estúdios *Vivafit & Pilates Fit* – (fonte: http://www.vivafit.pt/page_conceito.htm)

Também no Porto, surgiu uma nova academia de *fitness* apenas direccionada à mulher, com vista sobre a praia, ocupando o designado “Edifício Transparente” situado entre o Parque da Cidade e a praia. Este espaço constituído apenas por uma sala ampla e luminosa, tira partido da envolvente - praia e mar - para criar um ambiente singular para as aulas de *fitness* e dança. A criação desta *Academia de Praia* é justificada pela necessidade de oferecer ao público-alvo feminino espaço para si exclusivamente direccionado. Conta actualmente com cerca de 400 sócias.

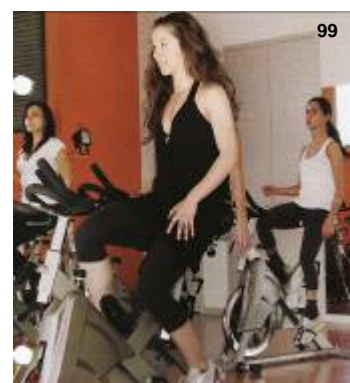


Fig. 98 – Estúdio da *Academia de Praia*, Porto – (fonte: *Boa Forma*, 2008)

Fig. 99 – Aula de *spinning* da *Academia de Praia*, Porto – (fonte: *Boa Forma*, 2008)

O *Kinetic Space* pretende ser um espaço holístico. Dedicar-se actualmente à prática de *gyrotonic*. O *gyrotonic* “fundamenta-se em movimentos fluidos, rítmicos, circulares e tridimensionais, que obedecem à natureza do corpo humano. Por isso – e também por ser livre de impacto -, pode ser indicado a praticamente todo o tipo de pessoas”. Trata-se de um sistema de exercícios realizados com máquinas e que incorpora princípios de ioga, dança, *tai-chi*, natação e ginástica desportiva. Foi criada não só como técnica de recuperação física, mas apresenta-se também como uma aposta na área do condicionamento e da manutenção.

Tendo apenas sido criado em 2002, o *gyrotonic* só agora começa a ter mais adeptos e a criação de novos espaços para esta modalidade é uma boa aposta para o futuro. Pretende-se que existam várias máquinas destas de forma a organizar aulas de grupo, dando a sensação de uma aula mais *fitness*. Não foi só no tipo de espaço que foram desenvolvidos novos conceitos, mas também nas próprias modalidades/actividades.



Fig. 100 – Espaço holístico do *Kinetic Space*, Vila Nova de Gaia – (fonte: Revista BOA FORMA nº157)

Fig. 101 – Aula de *gyrotonic* no *Kinetic Space*, Vila Nova de Gaia – (fonte: Revista BOA FORMA nº157)

Refira-se que não são só os health club, ginásios e academias que se destinam a este tipo de actividades. A Nintendo, fabricante de jogos de entretenimento de consola e vídeo, desenvolveu um novo conceito que junta o *fitness* ao entretenimento, o *Wii Fit*. Este produto permite, através de uma plataforma que avalia em tempo real o desempenho do utilizador, realizar diversas práticas em qualquer lugar. Oferece actividades com âmbito técnico e lúdico.



Fig. 102 – Demonstração do *Wii Fit* – (fonte: <http://flyboyz.files.wordpress.com/2008/01/wii-fit.jpg>)

Fig. 103 – Exercício no *Wii Fit* – (fonte: http://performance.clix.pt/html/alimentos_desc.asp?id=498)

Fig. 104 – Jogo *Wii Fit* – (fonte: http://www.funxgame.com/wp-content/plugins/wp-o-matic/cache/03a6a_Wii_Fit.JPG)



Capítulo 2

Exigências funcionais de espaços de prática de exercício físico

CAPÍTULO 2

Os espaços destinados à prática de exercício físico são constituídos por diferentes áreas com funções e exigências específicas de modo a cumprir com eficácia os objectivos a que se destinam e ao mesmo tempo dar uma resposta satisfatória às necessidades dos seus utilizadores. Para tal torna-se fundamental perceber o tipo de espaços necessários, o modo como estes devem ser concebidos e organizados internamente bem como se devem articular entre si e com a envolvente externa.

Este capítulo visa caracterizar os espaços para a prática de exercício físico, apoiando-se na legislação existente e na nova legislação que será aprovada em conselho de ministros em data a anunciar. O objectivo é apresentar uma lista de funções com os espaços que lhe estão associados e as respectivas condições de uso.

As acções desenvolvidas neste tipo de espaços dividem-se em duas grandes vertentes: actividades relacionadas directamente com as práticas desportivas (acções motoras) e outras de tarefas complementares, preparadoras ou associadas (actividade social, vestuários, banhos, etc.).

O novo **Diploma**, relativo à construção, instalação e funcionamento de Ginásios, define estes espaços de prática de exercício físico, no Artigo 2º:

“Para efeitos do presente diploma são considerados ginásios os estabelecimentos abertos ao público ou a uma categoria determinada de utentes, que integram uma ou mais salas destinadas à prática de actividades físicas e desportivas e respectivas instalações de apoio, podendo ainda comportar instalações complementares e equipamentos específicos, designadamente saunas e outros dispositivos de hidroterapia, que se destinam à prática individual ou colectiva de actividades físicas ou desportivas, em regime supervisionado ou livre, e dirigidas para a manutenção ou desenvolvimento da aptidão física, da saúde, da qualidade de vida ou treino das qualidades físicas.”

Estabelece ainda quais os espaços que se encontram no seu âmbito de aplicação. (Anexo E)

Organização dos espaços destinados à prática do exercício físico e corporal

Estes espaços são organizados com base em 8 sectores funcionais:



Fig. 105 – Sectores funcionais dos espaços destinados à prática do exercício físico e corporal

1. A entrada (os átrios)

Todos os espaços devem exibir zonas de entrada, um espaço de mediação entre o exterior e o interior.

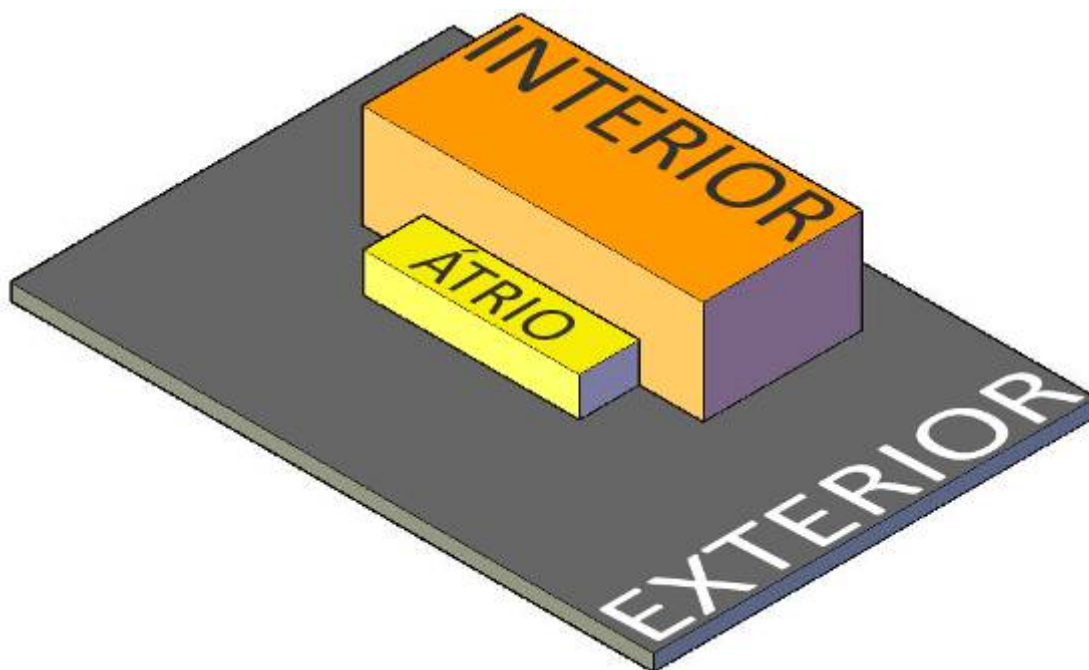


Fig. 106 – Conceito de átrio

O átrio externo funciona como um espaço de distribuição para os diversos locais e emoções que a instalação desportiva tem para oferecer. É, na maioria das vezes, um espaço sem funções atribuídas de forma rígida, mantendo-se, disponível para vários tipos de acontecimentos e de encontros.



Fig. 107 – Átrio externo do Duet Sports Portitxol, Palma de Mallorca – (fonte: Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados (2007) Sportectura, Arquitectura y Deporte Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados)



Fig. 108 – Átrio externo do Holmes Place Miraflores – (fonte: fotografia do autor)

O átrio interno, designado por recepção, marca o primeiro contacto com a imagem do espaço desportivo. Deve transmitir alguns dos valores da marca mas também condições de atendimento, higiene, etc.



Fig. 109 - Átrio interno do Duet Sports Portitxol, Palma de Mallorca – (fonte: Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados (2007) Sportectura, Arquitectura y Deporte Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados)



Fig. 110 – Átrio interno do Holmes Place Miraflores – (fonte: fotografia do autor)

Pretende convidar os utilizadores a entrarem no espaço e a entrarem em contacto com as actividades. Este convite é formalizado pelo tipo de ambiente criado através de imagens, não só reais mas também fotográficas.

Neste espaço são realizadas funções, é onde se identificam diversos elementos que ajudam na sua prática (mobiliário) e se tem acesso à informação que nos transmite a imagem do clube, Cunha, L. M. (2007):

Funções – As funções que este espaço desempenha são as de distribuição, permanência, expectância (estar), transição, informação, contacto e preparação, operações financeiras e socialização.

Mobiliário – São objectos que estão orientados para a realização das funções. Eles organizam também o espaço permitindo a estruturação, por exemplo de uma sala de espera, através da disposição de sofás, mesas e cadeiras, de televisão, etc. Funcionar como sala de estar, depende de haver ou não mobiliário para isso e de a vocação estar definida como tal. Neste aspecto, podemos ainda incluir, afixadores informativos, painéis electrónicos, jornal de parede, etc. Podem ainda incluir-se serviços de acolhimento como sejam bilheteiras, caixas multibanco ou outras formas de pagamento que interessam, quer ao utilizador quer à instalação. É de considerar ainda mobiliário directamente relacionado com os serviços de segurança e controle de entradas.

Informação – É neste espaço que deve ser considerada a existência de sinalização de encaminhamento, de modo a realizar a distribuição de fluxos de pessoas, de informação sobre a instalação desportiva, de informações sobre as actividades que aí se efectuam, indicando os principais acontecimentos, de informações e sobre as pessoas que aí trabalham (qualificação e identificação dos técnicos), sobre o perfil da organização (organigrama) e o que demais a instalação tem para mostrar que oferece ou o que os utilizadores ou visitantes podem esperar dela.

De acordo com o **Decreto-Lei n.º 135/99 de 22 de Abril**, são estabelecidas as medidas de modernização administrativa no capítulo II, em anexo. (Anexo E)

2. Os espaços de actividade fundamental

Por este tipo de espaço entende-se o que se caracteriza por se adequar perfeitamente a uma modalidade específica. Esta adequação faz-se notar no espaço através de limites, do equipamento necessário para a modalidade praticada e por normas ou regulamentos existentes.

Este espaço pode ser utilizado com outras funções, mas apenas em situações temporárias ou como último recurso. É a actividade fundamental que define o espaço, caracterizando-o.



Fig. 111 – Estúdio de aulas de grupo – (fonte: fotografia do autor)



Fig. 112 – Ginásio de cardiofitness e musculação – (fonte: fotografia do autor)

Dentro da instalação desportiva a tipologia é definida não só pela actividade fundamental, mas principalmente a partir da lotação permitida. De acordo com o **Decreto Regulamentar n.º 34/95 de 16 de Dezembro**, o Artigo 2.º - Classificação dos locais dos recintos em função da utilização define o espaço como tipo B: “2 - *Locais do tipo B (espaços cénicos) - locais destinados à exibição pública de espectáculos de natureza artística, cultural, desportiva ou recreativa.*” Nos artigos 3.º e 4.º são apresentadas essas lotações, colocadas em anexo. (Anexo E)

Este tipo de espaços é bastante especificado através de leis e regulamentos que se complementam. No Artigo 54.º são caracterizadas as dimensões dos espaços. (Anexo E)

Na nova legislação são também estabelecidos alguns requisitos mínimos no dimensionamento deste tipo de espaços. (Anexo E)

3. Os espaços complementares de apoio

Embora não estejam directamente relacionados às actividades, estão lhes associados, complementando-as. Pretendem fundamentalmente proporcionar conforto aos utilizadores, permitindo que as actividades não sejam interrompidas por acolherem acções de apoio à actividade fundamental.

Define-se no **Decreto Regulamentar n.º 34/95 de 16 de Dezembro** – Regulamento das condições técnicas e de segurança nos recintos de espectáculos e divertimentos públicos, que estes espaços complementares de apoio serão locais do tipo C. (Anexo E)

De seguida serão determinados alguns destes espaços complementares de apoio, sendo que estes podem ser de: actividades, aquecimento e musculação, transmutação/transfiguração – balneários, vestiários e sanitários, apoio didáctico, apoio ao pessoal, apoio ao público/espectadores, apoio médico, apoio à comunicação social e espaços canais ou de circulação.

Espaços complementares de actividades

Este tipo de espaço deve ser capaz de suportar a prática de exercício físico análogo ao dos espaços de actividade fundamental. São como espaços secundários, onde existe uma preparação para a actividade principal. No caso de ser necessário utilizar este espaço, deve encontrar-se capaz para substituir o primeiro.

Espaços de aquecimento e musculação

Na proximidade dos espaços fundamentais situam-se estes espaços, onde os espaços de aquecimento por vezes surgem com actividades principais alternativas.


De acordo com o **Decreto Regulamentar n.º 10/2001 de 7 de Junho** – Regulamento das condições técnicas e de segurança de estádios, estes espaços são definidos, em anexo. (Anexo E)


Espaços de transmutação/transfiguração – balneários, vestiários e sanitários


Os balneários são espaços fundamentais de apoio à prática do exercício físico. Proporcionam conforto e higiene aos utilizadores, que usam o espaço em três momentos distintos: na entrada, no intervalo e na saída.



Fig. 113 – Momentos de utilização dos espaços de transmutação/transfiguração

 - Aqui inicia-se o processo de transmutação/transfiguração de cada um, visto que é feita uma mudança de visual. Os utilizadores tiram a “pele” usada no dia-a-dia, de stress e cansaço e vestem o conforto e a diversão proporcionada por um espaço desportivo. É um espaço de preparação mental antes do início das actividades a que se propõem e onde convivem com todos à sua volta com o mesmo objectivo.

 - São usados como espaço de descanso, onde os utilizadores se revitalizam para continuar com a actividade física. Em algumas modalidades, por exemplo o futebol, é aqui que se trocam informações e mudam-se estratégias, mas acima de tudo prepara-se mentalmente a equipa.

 - Neste momento distinguem-se dois tipos de utilização: uma utilização rápida e apressada e outra mais demorada, sem pressa. A primeira identifica-se sobretudo junto de utilizadores de quem se usam o espaço no início do dia ou o façam entre compromissos.

Para os utilizadores que desfrutam de mais tempo, é compreendido como um espaço de retorno à calma, podendo ajudar nesse processo de relaxamento com a sauna, o jacuzzi, etc. Acaba por ser um espaço de purificação, onde o utilizador se renova, quer fisicamente, quer mentalmente. Também proporciona algum contacto social, criando o espírito de grupo necessário para a retenção de clientes, Cunha, L. M. (2007).



Fig. 114 – Balneários – (fonte: Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados (2007) Sportectura, Arquitectura y Deporte Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados)

Os balneários organizam-se em torno de três funções:

- a) troca de indumentária (vestir/despir);
- b) higiene: aspectos relacionados com a higiene (lavar); satisfação de necessidades fisiológicas (sanitários);
- c) Podem ser ainda incluídas funções complementares que se dirigem a aspectos ligados com outras funções: acção pedagógica, comunicação entre elementos da equipa, recuperação por massagem, preparação fisiológica e cura de ferimentos.

Estas funções estão identificadas e limitadas através da utilização de equipamento ou mesmo da distribuição do espaço:

- a) vestiários – com os correspondentes cacifos, cabides;
- b) balneários – com chuveiros e outros tipos de possibilidades de banhos e respectivos equipamentos;
- c) sanitários – lavatórios, espelhos e outro apetrechamento.

Seja por compartimentação seja por equipamento através de mobiliário, eles alojam as funções atrás referidas agrupando-as por zonas segundo critérios como sejam:

- a) contacto com a água – zona seca/zona húmida;
- b) calçado – zona pé descalço/zona calçada;
- c) cheiros – zona ventilada/não ventilada

É muito complicado oferecer um espaço com padrões elevados de conforto ao gosto de todos os utilizadores, entrando muitas vezes em conflito com os diferentes tipos de clientes. Este facto condiciona muitas vezes a criatividade, levando à escolha de equipamentos estandardizados.

Várias questões podem ser levantadas relativamente à gestão dos balneários:

1. Os balneários são locais de passagem ou de permanência? É um espaço de rápida utilização entre a actividade desportiva e o quotidiano ou apresenta uma dinâmica própria? Os equipamentos existentes são simples ou possuem elevados padrões de higiene e conforto? Quando são pensados e concretizados, são normalmente espaços confortáveis ou impessoais?
2. Existe uma diferenciação clara entre balneários, vestiários e sanitários? De preferência estes espaços devem ser colectivos ou incluir cabines individuais?
3. Acolhe actividades pedagógicas ou estas possuem um local próprio?
4. Devem ser espaços separados por género ou por grupos?
5. Têm uma importância acrescida em locais onde não existem instalações desportivas?

De seguida vários aspectos serão analisados relativamente às questões colocadas, com o fim de esclarecer e definir a vocação destes espaços:

1. Os balneários devem estar organizados de forma a permitirem uma utilização rápida, muitas vezes feita à entrada, quando os utilizadores se encontram ansiosos para dar início à prática desportiva e podem estar atrasados. À saída, como procuram relaxar e descansar do esforço físico realizado, há uma maior preocupação em proporcionar situações de conforto e prazer. Podem estar incluídos diversos equipamentos e espaços como SPA's, massagens, cabeleireiros, etc.

Este espaço acolhe variadas funções que pertence normalmente às actividades realizadas na residência, mas cada vez mais o tempo dispendido em casa é menor, o que leva a que as pessoas tenham acesso a essas funções em locais que frequentam.

2. A dimensão e o número de utilizadores do espaço definem a maior ou menor separação que deve existir entre cada um deles. Quanto melhor for o espaço e maior for o número de utilizadores, mais protagonismo ganham estas divisões, destacando as diferentes partes.

No **Decreto Regulamentar n.º10/2001 de 7 de Junho** – Regulamento das condições técnicas e de segurança dos estádios, colocado em anexo, são estabelecidos alguns requisitos na constituição de um balneário. (Anexo E)

Também a **directiva CNQ n.º 23/93**, relativa à qualidade de piscinas de uso público refere sobre os serviços anexos. (Anexo E)

Relativamente aos recintos com diversões aquáticas, o **Decreto Regulamentar n.º 5/97 de 31 de Março** estabelece algumas especificações. (Anexo E)

A nova legislação estabelece alguns requisitos mínimos no dimensionamento deste tipo de espaços, colocados em anexo. (Anexo E)

A opção de cabines acaba por codificar o espaço, tornando-o mais simpático e acolhedor consoante o tipo de utilizadores.

A imagem do corpo é, socialmente, um tema que pode levar a que certas pessoas ou grupos queiram ter mais intimidade. A ausência destas compartimentações leva as pessoas para fora das instalações desportivas para que possam vestir-se e tomar banho em casa.

3. Pode ser entendido como um local para a realização de actividades pedagógicas. É onde se inicia o processo de massagens ou o tratamento de lesões ligeiras, mas é melhor ter espaços próximos para o devido efeito.
4. Estes espaços devem ser versáteis, não se baseando apenas no sexo. Até hoje sempre existiu esta separação, mas há, cada vez mais, a necessidade de ter espaços mistos, principalmente devido aos acompanhantes, nomeadamente de crianças e idosos.

115



Fig. 115 – Ícones utilizados em balneários individuais e mistos

5. Por vezes são mais importantes que as próprias instalações desportivas pois permitem a realização de actividades ao ar livre, mesmo quando estão próximos de locais disponíveis para o efeito.

Espaços de apoio didáctico

“Os espaços de apoio didáctico são constituídos para a transmissão de conteúdos através de actividades pedagógicas.” Cunha, L. M. (2007).

Podem ser formados por salas de aula, auditórios, entre outros, estando na maioria das vezes localizado na imediação das actividades principais ou dos espaços de referência.

Estes espaços podem ainda ser utilizados para outro fim, mas neste caso terão que passar a ser definidos como espaços complementares.



Fig. 116 – Sala de formação – (fonte: fotografia do autor)

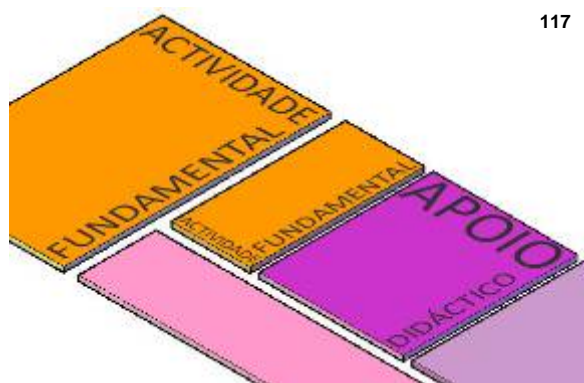


Fig. 117 – Esquema conceptual dos espaços de apoio didáctico

Existem algumas regras de dimensionamento (índices de ocupação), dispostas no **Decreto-Lei n.º 414/98 de 31 de Dezembro** – Segurança contra incêndio nos edifícios escolares – Artigo 7.º, n.º 3, especificamente salas de aula, colocado em anexo. (Anexo E)

Espaços de apoio ao pessoal

As instalações desportivas têm não só as pessoas que frequentam o espaço, mas os próprios funcionários. De forma a proporcionar melhores condições de trabalho para que o seu desempenho seja exemplar, há que investir no conforto e no apoio às suas necessidades.

Este objectivo é conseguido através do mobiliário e dos espaços de convívio criados, facilitando a vida aos funcionários, tornando o local de trabalho mais apelativo.



Fig. 118 – Sala de convívio de funcionários – (fonte: fotografia do autor)

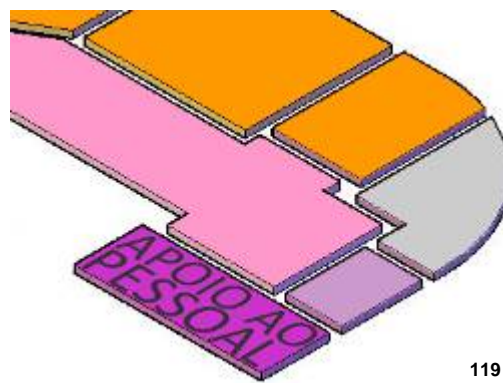


Fig. 119 – Esquema conceptual dos espaços de apoio ao pessoal

O **Decreto Regulamentar n.º 5/97 de 31 de Março** - Regulamento das Condições Técnicas e de Segurança dos Recintos com Diversões Aquáticas prevê alguns dos espaços a serem pensados para uma melhor qualidade de vida dos trabalhadores. (Anexo E)

A **directiva CNQ n.º 23/93**, relativa à qualidade de piscinas de uso público refere também algumas especificações. (Anexo E)

Espaços de apoio ao público/espectadores

A prática desportiva é algo que envolve não só os praticantes, mas também todos os que quiserem participar passivamente na emoção e alegria que é o exercício físico. Estes espectadores possuem espaços próprios, bancadas, tribunas, etc., que definem o espaço da assistência e limitam o espaço do praticante.

Estes espaços devem ser pensados e organizados de forma que o espectador seja estimulado a ver mais, mas também a que deseje participar nas actividades decorrentes. O truque é controlar o que se pode para que as pessoas sejam tentadas para adquirir ou experimentar algo.

Muitas vezes a recepção ou o bar são os locais escolhidos para ter uma percepção geral das actividades que têm lugar numa determinada instalação desportiva. Este contacto visual convida quem chega pela primeira vez a experimentar os espaços e/ou as modalidades existentes.



Fig. 120 – Espaço dedicado aos espectadores – (fonte: fotografia do autor)



Fig. 121 – Espaço dedicado aos espectadores – (fonte: fotografia do autor)

Alguns destes espaços são definidos no **Decreto Regulamentar n.º 34/95 de 16 de Dezembro** – Regulamento das condições técnicas e de segurança nos recintos de espectáculos e divertimentos públicos, colocado em anexo. (Anexo E)

O **Decreto Regulamentar n.º 10/2001 de 7 de Junho** – Regulamento das condições técnicas e de segurança dos estádios estipula algumas regras. (Anexo E)

Espaços de apoio médico

Este tipo de espaço é estritamente necessário para ser utilizado em casos de emergência. A legislação determina algumas especificações, na **directiva CNQ n.º 23/93** do Conselho Nacional de Qualidade sobre qualidade das piscinas de uso público, colocada em anexo. (Anexo E)



Fig. 122 – Espaço de avaliações físicas e apoio médico – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 123 – Espaço de avaliações físicas e apoio médico – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 124 – Espaço de avaliações físicas e apoio médico – (fonte: fotografia do autor)

O **Decreto Regulamentar n.º10/2001 de 7 de Junho** – Regulamento das condições técnicas e de segurança dos estádios considera algumas definições para estes espaços. (Anexo E)

A nova legislação contribui com alguns requisitos relativos ao dimensionamento deste tipo de espaços, colocados em anexo. (Anexo E)

Espaços de apoio à comunicação social

Estes espaços estão normalmente associados a instalações desportivas ligadas a práticas desportivas que promovem eventos que a comunicação social pretende oferecer a consumidores, não sendo o caso de ginásios, academias ou health centers.

Em princípio, em caso de necessidade e devido à flexibilidade existente nestes espaços, outro espaço poderia ser utilizado com algum fim mais social.

Espaços canais ou de circulação

Os espaços canais num espaço de prática de exercício físico definem-se pelos percursos realizados pelos utilizadores ou por recursos no espaço. Sejam estes entre o interior e o exterior, sejam eles definidos pelas ligações físicas entre os espaços, as actividades e as funções da instalação desportiva. São um percurso físico e mental para quem quer chegar ao seu destino, aumentando a ansiedade dos praticantes.



Fig. 125 – Espaços de circulação – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 126 – Espaços de circulação – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 127 – Espaços de circulação – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 128 – Espaços de circulação – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 129 – Espaços de circulação – (fonte: fotografia do autor)

Nestes espaços, na maioria corredores, circulam fluxos, não só de acessos mas também de segurança e emergência, pessoas, materiais, energia, informação, ar, lixos, etc. Há então uma preocupação na sua definição no espaço, uma vez que muitos destes fluxos não são compatíveis. Para que tal aconteça o **Decreto Regulamentar n.º 34/95 de 16 de Dezembro** – Regulamento das condições técnicas e de segurança nos recintos de espectáculos e divertimentos públicos define os locais de tipo A6 e C2, colocado em anexo. (Anexo E)

Para pessoas com deficiências motoras a legislação estabelece normas técnicas estipuladas no **Decreto-Lei n.º 123/97 de 22 de Maio**, colocado em anexo. (Anexo E)

4. Os espaços de gestão e administração

Estes espaços organizam-se de maneira diferente do que se tem estado a estudar, uma vez que servem para dar apoio logístico e resolver problemas institucionais dentro da instalação desportiva.

Por vezes estão ligados directamente ao utilizador, nomeadamente o átrio e a recepção, mas a maioria dos espaços são mais reservados, não sendo acessíveis por qualquer pessoa. É um espaço para quem tem mais poder dentro da instalação desportiva. Incluem as salas da direcção/administração, salas de reuniões, secretaria, tesouraria, etc.



Fig. 130 – Espaço de administração do health club – (fonte: fotografia do autor)



Fig. 131 – Espaço de gestão do ginásio de cardiofitness e musculação – (fonte: fotografia do autor)

A legislação portuguesa não especifica normas técnicas para os espaços de gestão e administração, talvez por ainda não existir uma preocupação muito grande neste tipo de actividade em espaços de apoio à prática de exercício físico, no entanto algumas definições podem ser aplicadas.

O **Decreto Regulamentar n.º 10/2001 de 7 de Junho** enuncia algumas especificações, colocadas em anexo. (Anexo E)

Algumas dimensões são estipuladas no **Decreto-Lei n.º 414/98 de 31 de Dezembro** - Aprova o Regulamento de Segurança contra Incêndio em Edifícios Escolares, para locais do tipo C. (Anexo E)

5. Os espaços para as instalações técnicas e de apoio

Este tipo de espaço é fundamental, pois complementam os espaços de actividade fundamental, alojando todo o tipo de equipamentos e material de suporte à prática desportiva, servindo para o bom funcionamento da componente não desportiva das instalações. Neles incluem-se: “arrecadações, oficinas, armazéns, casas das máquinas, lavandarias, garagens, centrais de controlo e segurança, centrais térmicas, reservatórios de água e gás”, etc.

Também para este tipo de espaço a legislação apresenta algumas determinações. O **Decreto Regulamentar n.º 10/2001 de 7 de Junho** – Regulamento das condições técnicas e de segurança dos estádios refere-se a estes espaços em anexo. (Anexo E)

Estes espaços também são considerados no **Decreto Regulamentar n.º 5/97 de 31 de Março** - Regulamento das Condições Técnicas e de Segurança dos Recintos com Diversões Aquáticas, em anexo. (Anexo E)

O **Decreto Regulamentar n.º 34/95 de 16 de Dezembro** – Regulamento das condições técnicas e de segurança nos recintos de espectáculos e divertimentos públicos - classifica-os como locais do tipo C: C1, e locais do tipo C3. (Anexo E)

“Numa perspectiva comercial, pode e deve ser pensada, com as necessárias separações funcionais e arquitectónicas, a existência de espaços comerciais ou de serviços, desportivos e

não desportivos que permitam, pela sua actividade, rendibilizar as instalações desportivas. Referimo-nos à existência de restaurantes, cabeleireiros, solários e serviços de bem-estar e outros.” Cunha, L. M. (2007).

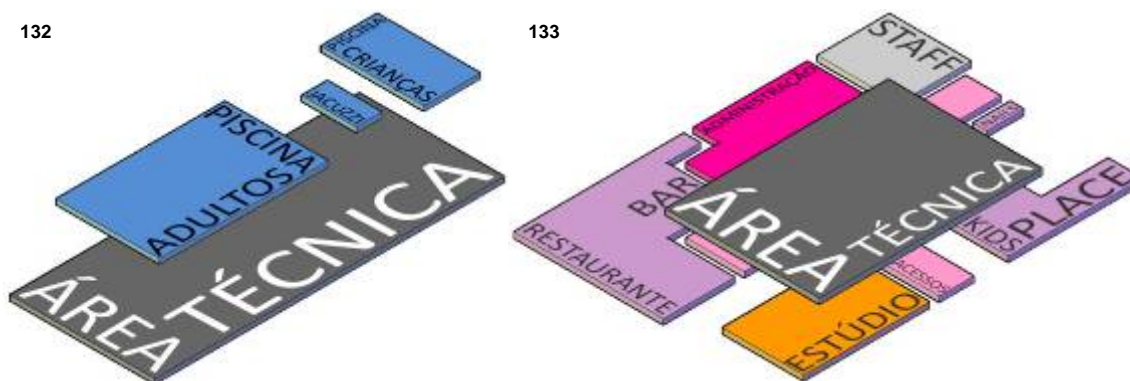


Fig. 132 – Esquema conceptual dos espaços para as instalações técnicas e de apoio

Fig. 133 – Esquema conceptual dos espaços para as instalações técnicas e de apoio

6. Os espaços sociais

Por espaços sociais entendem-se todos aqueles onde todos os que trabalham ou frequentam a instalação desportiva podem conviver e desfrutar da companhia de outros, quer seja nos intervalos, em tempos de espera, de pausa ou descanso, aquecimento ou tonificação, etc. Estes espaços possuem uma dinâmica própria, embora forneçam uma possibilidade de temporização desta dinâmica à organização. É normalmente nestes espaços que se dá início a um ciclo, pois é daqui que as pessoas saem para realizar diversas actividades, acabando por ali voltar quando as finalizam. Servem como espaços onde as pessoas descansam e podem usufruir de bons momentos entre actividades.

Cunha (2007) afirma que os “espaços sociais, bem concebidos, bem organizados e apetrechados, podem desempenhar funções muito interessantes que trazem proveitos e benefícios à instalação desportiva, à sua gestão e à sua vida social. Fundamentalmente constroem comunidades em torno dela e das suas práticas, respondem aos acompanhantes dos praticantes, edificam processos de identificação, reforçando as representações e as referências simbólicas que são construídas, e criam formas de integração e de expressão em todos os diferentes tipos de utilizadores.”

Estes espaços sociais dividem-se em duas categorias: espaços nobres e espaços de convívio:

Espaços nobres - Nestes incluem-se os espaços disponíveis para eventos e acontecimentos importantes para a instalação desportiva. Caracterizam-se por serem de acessibilidade reservada, por terem uma utilização vocacionada para este tipo de acontecimentos, por ter uma maior dimensão que os outros espaços, pelos elementos estruturantes e pelo tipo de objectos exibidos, com elevado valor material, simbólico ou cultural.

Espaços de convívio - Estes espaços possuem uma dupla função: de estância ou espectância e de recuperação energética, alimentar e psicológica.

Os espaços relativos à primeira função preparam os utilizadores para a prática desportiva iniciando o clima social existente na instalação. Para a segunda função existem os bares, cafés, etc., que se assumem como locais de reposição de energia.



Fig. 134 – Espaço de convívio dos utilizadores – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 135 – Espaço de convívio dos utilizadores – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 136 – Espaço de convívio dos utilizadores – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 137 – Espaço de convívio dos utilizadores – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 138 – Espaço de convívio dos utilizadores – (fonte: fotografia do autor)

A legislação é omissa no que diz respeito a este tema, havendo apenas referências a algumas especificações técnicas das cozinhas no **Decreto Regulamentar n.º 34/95 de 16 de Dezembro** - Regulamento das condições técnicas e de segurança nos recintos de espectáculos e divertimentos públicos - e relativamente a estabelecimentos de restauração e bebidas o **Decreto-Lei n.º 57/2002** e o **Decreto Regulamentar n.º 38/97 de 25 de Setembro** também estabelecem alguns requisitos.

Podem servir como espaços de convite e persuasão para os acompanhantes dos praticantes. O tempo dispendido neste tipo de espaço pode ser facilmente transferido para a prática desportiva.

Existem ainda espaços de apoio logístico aos espaços sociais, espaços esses que não estão directamente ligados à prática desportiva, mas que prestam serviços aos utilizadores. Podemos assim considerar os seguintes:

1. Centros de estética, clínicas de beleza e cabeleireiro, pedicura, manicura;
2. Centros de bem-estar, com massagens, SPA's, solário;

3. Centro de eventos, salas de reuniões;

4. Centros de lazer: salas para entretenimento de crianças, salas de aniversários, etc.



Fig. 139 – Espaço de manicura – (fonte: fotografia do autor)



Fig. 140 – SPA – (fonte: fotografia do autor)



Fig. 141 – Espaço para crianças – (fonte: fotografia do autor)

Este tipo de serviço pode também ser encontrado em espaços comerciais. Assim, a normativa encontrada vai de encontro aos espaços comerciais onde estas actividades complementares se podem constituir: **Decreto-Lei n.º 370/99 de 18 de Setembro** – aprova o regime jurídico da instalação dos estabelecimentos que vendem produtos alimentares e de alguns estabelecimentos de comércio não alimentar e de serviços que podem envolver riscos para a saúde e segurança das pessoas; **Portaria n.º 33/2000 de 28 de Janeiro** - aprova a lista dos tipos de identificação dos estabelecimentos de comércio ou armazenagem de produtos alimentares, bem como dos estabelecimentos de comércio de produtos não alimentares e de prestação de serviços cujo funcionamento envolve riscos para a saúde e segurança das pessoas; **Decreto-Lei n.º 57/2002** que republica com alterações o **Decreto-Lei n.º 168/97 de 4 de Julho** – estabelece os processos de instalação de estabelecimentos de restauração e bebidas; **Decreto Regulamentar n.º 38/97 de 25 de Setembro** – estabelece os requisitos a que estão sujeitos os estabelecimentos de restauração e bebidas; **Decreto-Lei n.º 243/86 de 20 de Agosto** - aprova o Regulamento Geral de Higiene e Segurança do Trabalho nos Estabelecimentos Comerciais, de Escritório e Serviços; **Portaria n.º 987/93 de 6 de Outubro** - estabelece a regulamentação das prescrições mínimas de segurança e saúde nos locais de trabalho.

7. Os espaços de segurança

Estas são áreas da instalação desportiva onde se localizam os serviços correspondentes, os espaços de descompressão necessários, bem como os espaços e vias de acesso para manobras e comando dos agentes e suas viaturas. Devem assim ser orientados e entendidos de dois modos fundamentais, por um lado de 'prevenção e acautelamento', por outro de 'socorro e defesa'. "Na primeira, incluem-se todos os comportamentos adequados e os procedimentos que dizem respeito a uma utilização correcta e segura de todos os materiais no decurso da realização de actividades e que se referem à manutenção da integridade física das

peçoas. Na segunda incluem-se todos os aspectos que envolvem a guarda e a preservação de valores e da ordem pública. Em jeito de simplificação, tudo o que possa ter a ver com fardas (guardas, bombeiros, polícias, socorristas, etc.) está incluído nesta segunda componente.” Cunha, L. M. (2007).

Há assim espaços que proporcionam um desafogo e descompressão em caso de emergência, como os caminhos horizontais de fuga e evacuação, vias verticais, espaços de antecâmara e pós-câmara. Outros constituem reservas de intervenção destinada a situações deste tipo, nomeadamente enfermarias, postos de primeiros socorros, hospital, etc. Enquanto nos primeiros a necessidade é apenas relativa à sua existência, para os segundos também tem que haver uma preocupação em relação ao equipamento e conforto que dispõem. Em anexo são apresentadas algumas das disposições que o **Decreto Regulamentar n.º 34/95 de 16 de Dezembro** estabelece. (Anexo E)

O **Decreto-Lei n.º 414/98 de 31 de Dezembro** refere os tipos de espaço, classificando-os consoante o risco. (Anexo E)

Também se deve considerar a legislação encontrada para as forças de socorro ou segurança, como o **Decreto Regulamentar n.º 10/2001 de 7 de Junho**, colocado em anexo. (Anexo E)

A **directiva CNQ 23/93** do Conselho Nacional da Qualidade sobre qualidade das piscinas de uso público designa alguns equipamentos e dimensões par estes espaços. (Anexo E)

Sobre os acessos a este tipo de espaços o **Decreto-Lei n.º 414/98 de 31 de Dezembro**, colocado em anexo, menciona algumas distâncias necessárias. (Anexo E)

8. Os espaços comerciais

A existência de espaços comerciais numa instalação desportiva associa atractividade e dimensão, contribuindo para a sustentabilidade deste equipamento. O desporto potencia vários negócios que lhe estão associados, mas o mesmo se passa numa situação inversa, quando numa zona comercial o desporto complementa essas actividades.

Nestes espaços podem ser considerados dois tipos de funções: espaços que se relacionam directamente com as actividades desportivas, como as lojas de material desportivo ou de venda de recordações do clube; ou outros, que “aproveitam a atractividade gerada para desencadear um conjunto de impulsos motivacionais com interesse meramente económico e comercial”. Há também espaços que se evidenciam e aparecem consoante a lotação, os bares.

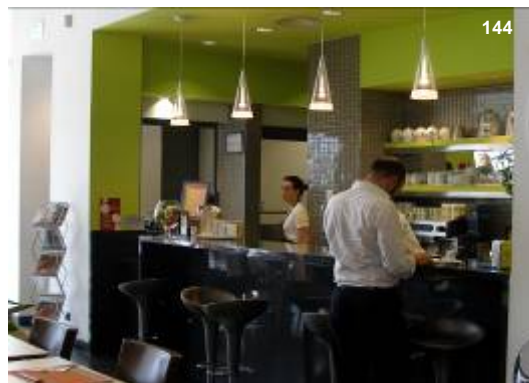


Fig. 142 – Loja de equipamento desportivo – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 143 – Loja de equipamento desportivo – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 144 – Espaço comercial – restaurante/bar – (fonte: fotografia do autor)

Nos centros urbanos há cada vez mais esta preocupação de reunir as actividades comerciais e desportivas através do aparecimento de soluções mistas ou de proximidade, onde os centros de negócio e comércio se integram em espaços de vocação desportiva. Em Portugal existem exemplos nos quais se pode ver os diferentes exemplos referidos anteriormente, nomeadamente o Estádio da Luz, o Estádio do Dragão e o Estádio de Alvalade (Alvaláxia XXI).

Capítulo 3

Estudios de Caso



CAPÍTULO 3

Este capítulo refere-se aos Estudos de caso: três espaços de apoio à prática de exercício físico e corporal. O objectivo é analisar estes três espaços em termos das suas condições de uso, i.e. como se organizam e servem os seus utilizadores. Os espaços escolhidos distinguem-se não só pelo objectivo de cada um em termos das valências contempladas como também pelas condições funcionais exibidas e pelas opções de projecto adoptadas.

Para cada estudo de caso é feita uma caracterização inicial, suportada num levantamento genérico e são avaliadas as condições de uso e o grau de satisfação dos utilizadores.

O capítulo está organizado em três partes, correspondendo cada uma, a um estudo de caso. Para cada estudo de caso é feita uma introdução onde se enquadra o projecto base, identifica-se o tipo de espaço em função das modalidades praticadas e dos objectivos que atenderam a sua construção. A informação utilizada resulta de consultas de arquivo e de entrevistas com a direcção. De seguida é feita a caracterização espaço-funcional. Descreve-se a organização espacial e funcional de base, identificam-se as condições de uso com base no cumprimento de requisitos funcionais, no estado de conservação e na avaliação do grau de satisfação dos vários utilizadores.

1. Estudo de Caso 1 (EC1)



Fig. 145 - Edifício do EC1, Montijo – (fonte: fotografia do autor)



Fig. 146 - Edifício do EC1, Montijo – (fonte: fotografia do autor)

O EC1 define-se exclusivamente como um ginásio de *fitness*. Foi inaugurado em Julho de 2005 e localiza-se numa zona residencial do Montijo, de fácil acessibilidade e com estacionamento.

Ocupa uma área com cerca de 1200 m², que não foi concebida de raiz para este tipo de utilização, tendo resultado de um processo de reconversão.

Este espaço evidencia uma forte interacção com a envolvente exterior resultante da aplicação de grandes envidraçados na fachada.

Princípios de funcionamento do health center

De acordo com o sócio gestor deste health club, “é fundamental para este tipo de projectos que as pessoas não se sintam presas e claustrofóbicas. Tem que haver liberdade”.

A ambição deste sócio era desenvolver um “health center diferenciado” que se tornaria uma referência para aquela localidade. No restante mercado pretende distinguir-se pelo atendimento personalizado para com os utilizadores. É assim fundamental apostar na educação, uma vez que este é “um negócio virado para as pessoas”. Para além de um design moderno e apelativo para este tipo de espaço, há uma “preocupação genuína com as pessoas”, destacando-o dos restantes ginásios e health clubs.

Os profissionais que ali trabalham são treinados utilizando sempre como referência o elemento humano. Estes profissionais são todos licenciados em várias áreas do Exercício e Saúde. Assim, o treino desenvolve-se em três vertentes: a paixão pelas pessoas, a paixão pelos números e a paixão pelo conhecimento. Com a paixão pelas pessoas pretende-se que, com sinceridade, estes profissionais despertem o interesse nos utilizadores para uma vida saudável. Estes devem utilizar uma técnica motivadora e comportamental, tendo eles próprios que ser um exemplo a seguir. A paixão pelos números mostra-se através da vontade que estes profissionais possuem de cumprir e ultrapassar as metas propostas pela empresa, bem como de colocar números no scoreboard, rentabilizando os serviços prestados pela empresa. Por fim, a paixão pelo conhecimento passa pela vontade de ter uma evolução constante, existindo um empenho pessoal na formação de cada um, respondendo melhor às expectativas dos clientes, colegas e empresa.



147



148

Fig. 147 - Atendimento personalizado no EC1, Montijo – (fonte: http://www.evolution.pt/PDF_Press/_PS_Port_EVOLUTION.pdf)

Fig. 148 - Atendimento personalizado no EC1, Montijo – (fonte: http://www.evolution.pt/margemsul_suplemento_01JUN2007.pdf)

Cliente-tipo

Actualmente contam com 1300 sócios, mas pretendem atingir os 1450, 1,2 sócios/m². Para esse efeito combinam as modalidades com actividades complementares como: o treino personalizado (Evolution plus), a medicina tradicional chinesa, o curso Pilates avançado, o curso de shantala (massagem indiana para bebés), o pré e pós parto, o programa de reabilitação cardíaca (em implementação) e o Evolution Outside Walls (Desporto Aventura). O número de sócios pretendido será alcançado se a equipa trabalhar com qualidade, criando

assim uma marca de valor que evidencia o ambiente familiar existente neste espaço. Uma das apostas faz-se junto do staff, através de avaliações contínuas, onde se pretende que saibam nomes e mais algumas informações sobre grande parte dos sócios. A vantagem de não ter muitos sócios será mesmo esta.

Aqui optou-se por funcionar por grupos consoante as pessoas e apresentar umas às outras quando têm pontos em comum. Assim criam-se relações entre os sócios, garantindo ao health club uma maior fidelização.

Algumas das apostas deste health club surgem ligadas a conjuntos de pessoas, nomeadamente pessoas com problemas de saúde e empresas. É junto de pessoas com patologias e com factores de risco por profissionais designados que se actua, havendo um leque bastante alargado de opções de treino especializado. Na área das empresas, alguns health clubs em Portugal tentam mudar as mentalidades, defendendo que “ao investir na qualidade de vida do seu funcionário nomeadamente ao nível do exercício físico, consegue um retorno muito interessante desse investimento”.

Estratégias para captação de clientes

Um dos elementos que se destaca no EC1 é a capacidade e a eficiência com que promovem a sua filosofia junto do seu público-alvo. Várias campanhas, eventos e simpósios são organizadas e preparadas para que não só os utilizadores do health club mas a população em geral sejam sensibilizados para os benefícios do exercício físico regular e de uma alimentação saudável. Utilizam Smart's para fazer publicidade local.

CARACTERIZAÇÃO ESPAÇO-FUNCIONAL

Organização espacial

O health club desenvolve-se a partir de uma ampla zona de acessos aos vários espaços das diferentes modalidades. Esta zona, com cerca de 200 m², consegue captar uma grande percentagem de iluminação natural, uma vez que o que a divide da sala de Musculação é um grande envidraçado.



Fig. 149 – Área de acessos (vista da sala de cardiofitness e musculação para a entrada) – (fonte: http://www.evolution.pt/PDF_Press/_PS_Port_EVOLUTION.pdf)



Fig. 150 - Área de acessos (vista da entrada para a sala de cardiofitness e musculação) – (fonte: foto do autor)

O espaço do healthclub integra uma zona de cardiofitness e musculação e cinco estúdios para as aulas de grupo, para além dos balneários que possuem sauna e jacuzzi, escritórios, gabinetes e zonas técnicas.



Fig. 151 – Sala de cardiofitness e musculação – (fonte: http://www.evolution.pt/PDF_Press/_PS_Port_EVOLUTION.pdf)

Fig. 152 – Sala de cardiofitness e musculação – (fonte: <http://www.evolution.pt/contactos.htm>)

Fig. 153 – Martial Arts Studio – (fonte: foto do autor)

Fig. 154 – Mind & Body Studio – (fonte: <http://www.evolution.pt/BTS0307.pdf>)

Fig. 155 – Dance Studio – (fonte: foto do autor)

Fig. 156 – Master Class Studio – (fonte: <http://www.evolution.pt/BTS0307.pdf>)

Fig. 157 – Bike Studio – (fonte: http://www.evolution.pt/PDF_Press/_PS_Port_EVOLUTION.pdf)



Fig. 158 – Cacifos dos balneários masculinos – (fonte: http://www.evolution.pt/PDF_Press/_PS_Port_EVOLUTION.pdf)

Fig. 159 – Chuveiros dos balneários femininos – (fonte: http://www.evolution.pt/PDF_Press/_PS_Port_EVOLUTION.pdf)

Fig. 160 – Jacuzzi do balneário masculino – (fonte: http://www.evolution.pt/PDF_Press/_PS_Port_EVOLUTION.pdf)

Fig. 161 – Entrada do EC1, Montijo – (fonte: foto do autor)

Fig. 162 – Sala de avaliação física – (fonte: http://www.evolution.pt/42_45condfisica.pdf)

Fig. 163 – Sala de pesos livres – (fonte: foto do autor)

Fig. 164 – Kids Place – (fonte: foto do autor)

Fig. 165 – Kids Place – (fonte: foto do autor)

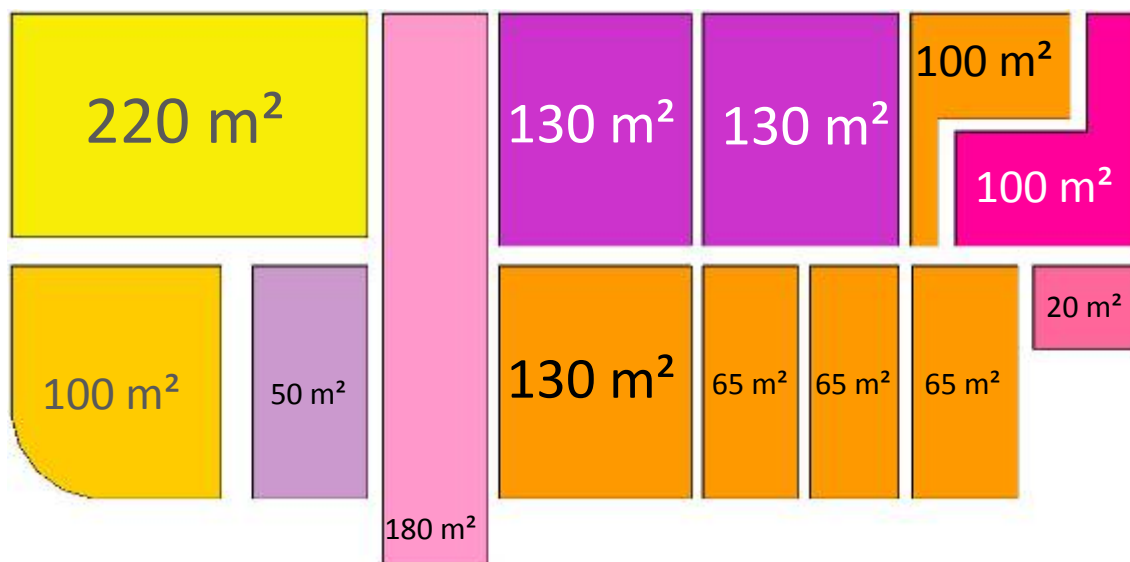


Fig. 166 – Esquema da organização espacial do EC1

Organização funcional

É na zona de acessos que todos os sócios se cruzam e aguardam pelo início das suas aulas. Apresenta-se então como um espaço de encontro e de convívio.

No centro de avaliação física, os sócios podem ser avaliados e ficar a par da sua condição diária. Neste espaço cria-se um plano de exercício que combina várias modalidades, propondo ao utilizador um treino dinâmico e variado.

Possui ainda um Kids Center utilizado apenas pelos sócios.

Fora do espaço do health club situam-se alguns serviços complementares associados ao EC1, como o restaurante e o salão de cabeleireiro/estética.

O parque de estacionamento tem acesso directo por elevador e compreende 200 lugares de estacionamento.

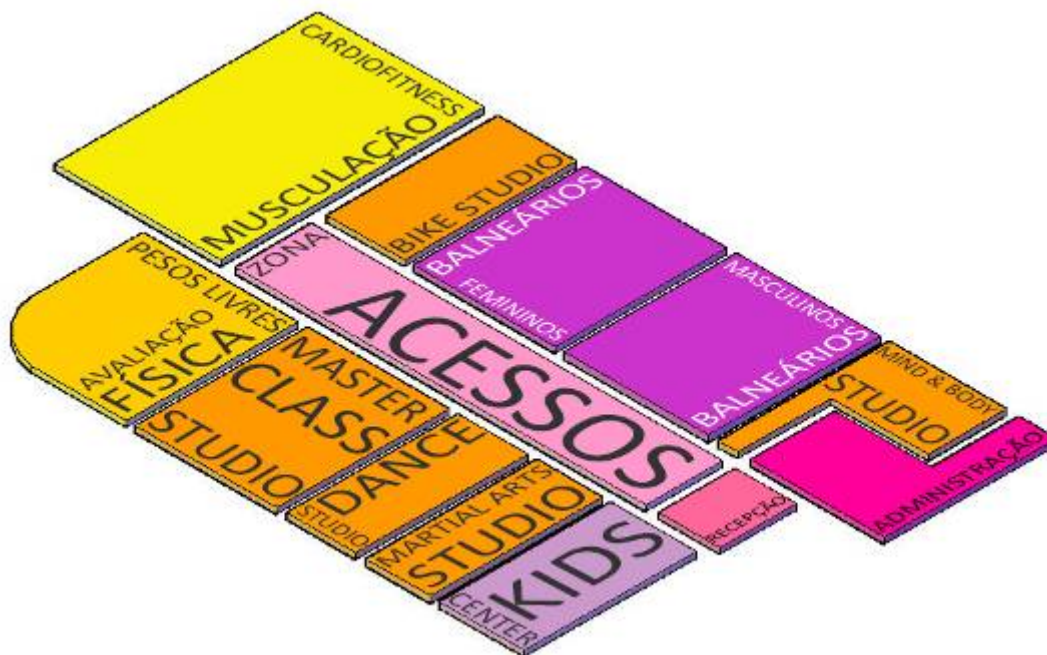


Fig. 167 – Esquema da organização funcional do EC1

O futuro

Depois de dois anos de funcionamento as metas estabelecidas foram alcançadas e um novo projecto começa agora a ser estudado. Por este espaço ser alugado e não possuir os cuidados técnicos necessários para um bom health club, a aposta passa por um novo espaço pensado de raiz como eco-ginásio. Um espaço diferenciado, auto-sustentável, que aproveite a energia solar e a água das chuvas.

Como referência foi apresentado o Ecogym, o primeiro ginásio ecológico projectado pela Arquitecta Patrícia Totaro. De acordo com a Arquitecta, o objectivo é “atrair quem procura qualidade de vida e, principalmente, bem-estar, estimulando a prática de actividades físicas num ambiente de integração e consciência ambiental”.

Actualmente o EC1 situa-se numa fase chamada “Evolution Terra”, em que possuem todos os espaços para as modalidades existentes, mas pretende avançar para a fase “Evolution Água”, que como tudo indica, seria uma aposta na área das modalidades aquáticas, quer de diversão, quer de saúde.

Este novo espaço irá assentar em três pilares, três áreas distintas em torno das quais todo o espaço se irá desenvolver: Health, Fitness e Outdoor. Cada uma delas destacará uma modalidade que se tornará a imagem de cada um dos pilares. Para o Health será o personal training, a modalidade mais procurada e no qual se pretende apostar cada vez mais através da formação de vários profissionais; o Fitness será promovido através dos eventos proporcionados pelo health club quer para os utilizadores, quer para a cidade do Montijo e arredores; no Outdoor a modalidade principal será o mergulho.



Fig. 168 – Personal Training – (fonte: <http://www.evolution.pt/PESO.pdf>)

Fig. 169 – Curso de mergulho – (fonte: <http://www.evolution.pt/arquivo.htm#>)

Fig. 170 – Evento *Montijo Fitness 2007*, Parque Municipal do Montijo – (fonte: <http://www.evolution.pt/MF2007.pdf>)

Como não é possível fazer mergulho sem que haja uma preparação inicial feita em piscinas, a piscina deste health club será a primeira a ter a profundidade necessária para o efeito, ou seja, 4 m. Também se pensa introduzir a vertente cultural nesta modalidade, através da exploração histórica de diversos elementos submersos (caso do navio afundado em Cascais, havendo uma parceria com a Câmara de Cascais).



Fig. 171 – Evolution Outside Walls, mergulho – (fonte: <http://www.evolution.pt/arquivo.htm#>)

Fig. 172 – Evolution Outside Walls, mergulho – (fonte: <http://www.evolution.pt/arquivo.htm#>)

O Evolution Outside Walls, que representa as diversas actividades da vertente outdoor, não necessita de espaços exteriores. Ou seja, são actividades que pretendem levar os sócios para outros espaços, outras localizações, longe do health club. É neste pilar que a aposta é maior para a fidelização dos sócios, uma vez que é onde os sócios convivem mais porque criam grupos onde se incentivam uns aos outros a não deixarem de participar.

Relativamente ao espaço em si, o projecto prevê um grande open-space para que se possa mostrar o interior, quer ao nível do espaço, quer das próprias actividades e bem-estar que se proporciona. A luz solar será uma constante e com ajuda de painéis solares a captação desta energia será aproveitada para todo o health club. Também se pretende captar e reutilizar a água das chuvas, quer para banhos, quer para a própria piscina com a ajuda de alguns processos de tratamento da água.

O health club terá dois pisos. No piso térreo o grande open-space referido terá todos os espaços, à excepção dos estúdios de aulas de grupo. Existirão assim, no 2º piso, três estúdios: um para modalidades *zen* e dois para as restantes aulas. Estes dois últimos estarão pegados, para que possam ser aproveitados para eventos dentro do próprio health club. Todos eles terão grandes envidraçados orientados para as zonas da piscina e do cardiofitness e musculação, evidenciando ainda mais o tipo de espaço a que se propõe, um espaço extrovertido.

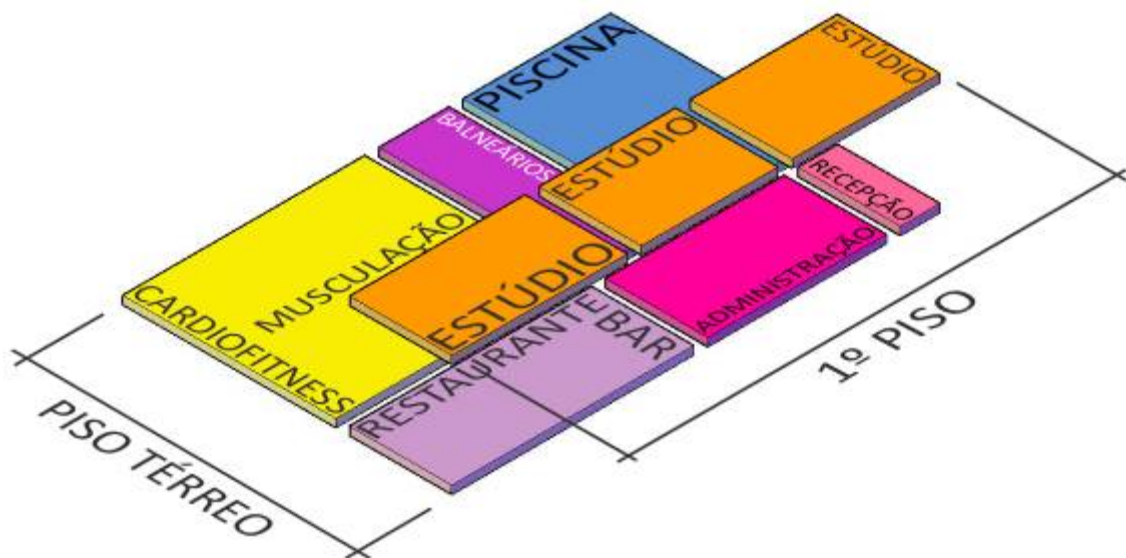


Fig. 173 – Projecto funcional do futuro EC1

A aposta em actividades relaxantes implica espaços únicos, trabalhados e pensados para que cumpram esse propósito. Para além das diferenças já existentes no Evolution actual, ao nível do tipo de cor das paredes, do tipo de luzes utilizadas, são pensadas cascatas de água e jardins interiores, bem como a projecção de imagens ao longo das aulas. Todos estes elementos propõem espaços completamente distintos, garantindo quase que imediatamente o sucesso das aulas aqui planeadas.

A presença de uma piscina num health club apresenta inúmeras vantagens. Para além de aumentar o número de sócios, principalmente idosos e crianças, aumenta o número de modalidades, ligadas quer ao fitness, quer à saúde e à medicina.



Fig. 174 – Crianças na piscina – (fonte: Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados (2007) Sportectura, Arquitectura y Deporte Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados)

Fig. 175 – Crianças na piscina – (fonte: Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados (2007) Sportectura, Arquitectura y Deporte Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados)



Fig. 176 – Crianças na piscina – (fonte: Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados (2007) Sportectura, Arquitectura y Deporte Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados)

Fig. 177 – Crianças na piscina – (fonte: Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados (2007) Sportectura, Arquitectura y Deporte Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados)

Fig. 178 – Aulas para pessoas da 3ª idade – (fonte: Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados (2007) Sportectura, Arquitectura y Deporte Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados)

Fig. 179 – Aulas para pessoas da 3ª idade – (fonte: Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados (2007) Sportectura, Arquitectura y Deporte Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados)

A água é um elemento fundamental num espaço destes. Não só para o próprio desenvolvimento físico dos mais novos, mas para ajudar os mais velhos nos esforços do dia-a-dia. Está constantemente ligada a momentos de diversão e, consoante as aulas, ao chamado *wellness*. Por sua vez, o jacuzzi e o banho turco estarão situados nos balneário, pois um contacto directo com a piscina propicia o aumento de bactérias.

Qualquer espaço destes, numa sociedade com a de hoje, precisa de ser polivalente. Não só pelas modalidades desportivas que oferece, mas pelos serviços que tem: espaço infantil, SPA, galerias comerciais, etc. A oferta de cada vez mais serviços num mesmo espaço garante que os sócios tenham à mão tudo o que precisam, não havendo qualquer necessidade de se associarem a outros espaços.

Uma das maiores vantagens de espaços construídos de raiz é o facto de se poder pensar e prever no projecto uma área de estacionamento considerável que sirva os sócios no horário nobre. O projecto prevê então estacionamento subterrâneo, com acesso directo ao piso térreo por elevador.

O principal objectivo deste novo EC1 é servir todos os que procurem um espaço onde possam praticar exercício físico, mas com todas as regalias a que devem ter direito. O gestor afirma que “as pessoas menos bonitas sentem-se intimidadas porque há uma aposta muito grande para mostrar sempre as pessoas mais bonitas”, seja em anúncios, revistas, ou até nos próprios “posters” do health club.

A personalização dos serviços junto dos sócios vai criando as tais relações que vão deixando todos à vontade, sem qualquer desconforto nas actividades a que se propõem.

ANÁLISE

Análise da opinião dos utilizadores

De acordo com as entrevistas, apresentadas em anexo, que se aplicaram ao EC1, pode avaliar-se o grau de satisfação dos praticantes. (Anexo D)

No estudo realizado, os dez inquiridos, na maioria do sexo masculino, apresentam idades compreendidas entre os 19 e os 49 anos. Os principais motivos que os levaram a frequentar este espaço estão relacionados com a prática de exercício físico e o aliviar do stress provocado no dia-a-dia. A escolha deste espaço relativamente a outros é motivada pela proximidade do local de residência, bem como pelas modalidades e serviços que são oferecidos. Praticamente todos os inquiridos frequentam o EC1 mais do que 3 vezes por semana, sendo que grande parte consegue utilizar o espaço todos os dias.

As modalidades mais procuradas pelos inquiridos do sexo masculino estão associadas ao treino com pesos, nomeadamente a musculação e o body pump, ao cardiofitness (como aquecimento para a musculação) e ao rpm. Por outro lado, os inquiridos do sexo feminino preferem actividades mais energéticas e/ou mais calmas como o body jump e o body vive.

Quase todos os inquiridos, para além de utilizarem a recepção, aproveitam a sauna e o jacuzzi, localizados na zona de balneários.

A opinião geral dos inquiridos relativamente ao EC1 é muito satisfatória. Os principais motivos de insatisfação referem-se à sinalização, à temperatura e à ventilação proporcionada no Verão.

Quando inquiridos sobre os espaços específicos, a opinião é mais crítica, sobretudo nos balneários. Foram apontados como aspectos negativos a dimensão do espaço e a sua configuração, a temperatura no Inverno e a ventilação no Verão e ainda a falta de iluminação natural. Também o *Bike Studio* foi apontado como insatisfatório, no que se refere ao isolamento acústico face aos espaços contíguos, à falta de iluminação natural, que obriga à utilização permanente de iluminação artificial e aos odores desagradáveis.

O espaço de cardiofitness e musculação foi também classificado como insatisfatório relativamente à qualidade do ar no Verão e à temperatura existente. O grande envidraçado com vista para a rua é uma das causas apontadas para o seu deficiente funcionamento.

Contudo, o contacto visual com o exterior existente em muitos espaços é visto como um aspecto positivo, visto proporcionar um ambiente de descontração e facultar um sentido de evasão durante o esforço físico, atenuando situações de dificuldade. Os inquiridos referiram que é principalmente em modalidades como cardiofitness e musculação, artes marciais, que este efeito é mais importante. Todos os inquiridos referiram indiferença pelo facto de poderem ser observados pelo exterior por quem passa na rua.

No que se refere aos três pontos mais positivos presentes no EC1, foram evidenciados: o espaço em si, os instrutores, bastante elogiados pela sua simpatia e o profissionalismo de todos os instrutores e funcionários. Também foram referidos outros aspectos que sobressaem também noutros espaços, nomeadamente a localização, a flexibilidade de horários e a diversidade de aulas que o EC1 oferece.

Os aspectos negativos que mais se fizeram notar foram: o elevado custo da mensalidade, a falta de equipamentos e a quantidade de equipamento danificado e a falta de uma piscina. Alguns aspectos também importantes não foram esquecidos, como a dimensão de alguns espaços do EC1 e a falta de higiene na utilização dos equipamentos. É de salientar que pelo menos três inquiridos não referiram nenhum aspecto negativo.

Pela existência de aspectos negativos, foram feitas algumas sugestões de melhoria ou adição. A dimensão dos espaços e a presença de uma piscina foram as mais comentadas, mas o isolamento acústico não foi esquecido.

Todos os sócios são a favor do incentivo à prática de exercício físico e comentam que nesse campo o EC1 está a ter um papel fundamental na cidade do Montijo.

2. Estudo de Caso 2 (EC2)



Fig. 180 – Academia EC2, Campo de Ourique – (fonte: fotografia do autor)



Fig. 181 – Vitrina da academia EC2, Campo de Ourique – (fonte: fotografia do autor)



Fig. 182 – Entrada da academia EC2, Campo de Ourique – (fonte: fotografia do autor)

O EC2 apresenta-se claramente definido como uma academia de ballet e ginástica, uma escola de dança. Foi inaugurado em Setembro de 2001 em Campo de Ourique, uma zona maioritariamente residencial.

A academia oferece uma área com cerca de 420 m², dispendo-se em 2 pisos, um deles parcialmente enterrado. A sua função inicial não era de uma academia, tendo o espaço sido inteiramente recuperado. Tinha sido ocupado por uma tipografia, estabelecida num edifício habitado e que tinha sido deixada ao abandono. Após ter sido comprado, o grande open-space com paredes-mestras foi completamente redefinido. As paredes foram erguidas, com lâ-de-vidro no seu interior para isolar acusticamente os espaços; as portas foram igualmente isoladas; o pavimento aplicado nos estúdios é constituído por madeira flutuante, com caixa-de-ar; as casas de banho foram projectadas e materializadas para funcionarem como balneários para alunos e professores.

Esta academia não manifesta um grande impacte visual na envolvente, passando um pouco despercebido para quem não é morador ou comerciante da zona. Por se encontrar numa zona residencial, a falta de estacionamento é uma constante.

Princípios de funcionamento da academia

A directora desta escola de dança afirma que “este é um espaço de conhecimento, onde é ensinada a arte do ballet clássico a muitas crianças e jovens raparigas”.



Fig. 183 – Exercícios de ballet – (fonte: http://olhares.aeiou.pt/a_bailarina/foto1430193.html)

Fig. 184 – Exercícios de ballet – (fonte: http://olhares.aeiou.pt/s_t/foto1486622.html)

O seu principal objectivo era criar um espaço dirigido principalmente para as crianças, para que estas pudessem aprender tudo sobre a dança e a arte. A maior aposta faz-se nas relações, através da convivência entre os alunos, entre escolas, onde cada um aprende a estar com outros, quer de idade diferente, quer de um extracto social oposto.

“As relações é que trazem emoções às pessoas, é o que as faz rir, chorar, é isso que as faz viver!”, comenta a directora. O que destaca esta academia de outros espaços são as relações que existem e é isso que faz funcionar esta academia, as relações entre alunos e professores e funcionários. Neste espaço tenta-se sempre ir moldando as personalidades e criando relações, envolvendo a arte. Quando as crianças criam gosto por qualquer tipo de actividade onde lhes é oferecido conhecimento, mais tarde esse gosto já se transformou numa ligação com esse hobby e no futuro, eles vão sempre gostar de ver e saber sobre o tema.



Fig. 185 – Relações de convívio entre crianças – (fonte: http://www.telegraph.co.uk/telegraph/multimedia/archive/00659/news-graphics-2008-_659105a.jpg)

Fig. 186 – Relações de convívio entre crianças – (fonte: <http://www.louisadurose.co.uk/350x400%20laughing%20children.jpg>)

Fig. 187 – Emoções das pessoas - chorar – (fonte: <http://www.fldom.org/images/Crying%20Child.jpg>)

Fig. 188 – Emoções das pessoas - rir – (fonte: <http://pro.corbis.com/images/42-16580730.jpg?size=572&uid=%7B25914831-1938-4F8B-82CB-E0D2F5A1F3F9%7D>)

Cliente-tipo

Contam com 200 alunos, maioritariamente crianças, mas em algumas modalidades está também aberto para adultos em horário mais tardio. Por restrições de espaço o número de sócios é reduzido, mas este facto é visto como uma vantagem. Pelas relações presentes e futuras e pela qualidade das aulas que oferecem, um número máximo de alunos por aula está estipulado (15 alunos). O karaté, por exemplo, já chegou aos 20 alunos por aula, na maioria rapazes, mas hoje em dia já são poucos. Esta modalidade está bastante relacionada com a dança onde a própria professora parece uma bailarina enquanto dá a aula.

Para além do ballet, a modalidade principal, esta academia oferece ainda muitas outras aulas, onde se destacam o jazz, o hip-hop, as sevilhanas e o sapateado, as modalidades com mais procura.



189



190



191



192



193

Fig. 189 – Modalidades - ballet – (fonte: http://bp3.blogger.com/_T-09TEWlsqA/SBg71aPAmSI/AAAAAAAAQA/pxyUI_hakCg/s1600-h/bailarina.bmp)

Fig. 190 – Modalidades - jazz – (fonte: http://bp1.blogger.com/_aJCSRpvUew/R30Tve5apJI/AAAAAAAAAVw/MMEEJA-m-J0/s1600-h/Giordano11_eclips.jpg)

Fig. 191 – Modalidades – hip-hop – (fonte: <http://www.westparkcultural.org/files/Image/Chosen%20Dance%203%20Guys%20Photo.jpg>)

Fig. 192 – Modalidades - sevilhanas – (fonte: http://br.geocities.com/eb23sdisvaact/festa_final_ano/images/sevilhanas.JPG)

Fig. 193 – Modalidades - sapateado – (fonte: http://www.sodanca.com/americalatina/portugues/docs/fotos/11_5_2007-10-25-29_1.jpg)

A direcção gostaria de ter mais sócios espaço para que o espaço fosse mais viável e para que as mensalidades fossem mais baixas e acessíveis, mas desde há dois anos que as escolas decidiram terminar as aulas mais tarde, não deixando tanto espaço para as actividades extra-curriculares. Havia a hipótese de conseguirem chegar aos 500 alunos, mas para isso as aulas teriam que terminar por volta das 16h30 e poderiam ter aulas na academia de manhã, para isso existiria transporte do próprio Dança Etc. Contudo, ainda há muita resistência por parte das escolas.

Outro dos objectivos da Academia é de trabalhar junto de pessoas, nomeadamente crianças, com patologias. Já tentaram trabalhar com crianças com Síndrome de Down, mas de momento possuem alguns casos pontuais, todos eles com bastante sucesso. Uma das melhores alunas da aula de hip-hop é uma jovem anã.

Estratégias para captação de clientes

O EC2 não promove o seu espaço através de publicidade, mas sim junto dos próprios alunos, ou seja, o conhecimento do espaço é feito “de boca em boca”. Não pretendem publicitar a academia fora do seu espaço nem junto de pessoas que não conheçam directamente os seus objectivos. No final de cada ano é realizado um espectáculo, mas apenas para os pais e familiares dos alunos. A directora afirma que “a participação da Escola em programas televisivos já deu o que tinha a dar. É tudo feito de acordo com o que eles pretendem e acabam por distorcer o objectivo do grupo”. No dia da criança algumas modalidades são escolhidas para fazer demonstrações, mas são casos muito pontuais.

Nesta academia já aderiram às novas tecnologias junto dos mais novos, através da introdução de sms's para falar com os alunos, avisar de mudanças de horário, etc. Pretendem fazer algumas inovações, tais como: um *blog*, um website e uma carrinha de transporte para crianças que vivam em zonas mais distantes.

A atribuição de prémios de desempenho é algo que a Academia não pretende fazer, ao contrário de muitas escolas, defendendo que “há igualdade para todos, não há principais”. Todos são tratados como iguais, pois os exames finais já fazem essa distinção. Até a diferença de idades é trabalhada nesta academia, onde muitas vezes, principalmente durante eventos, os mais velhos tomam conta dos mais novos, ensinando-os, uma espécie de padrinhos.

Possuem também uma loja, que apareceu antes da Academia, finalizada por volta de 1986. Era um espaço inovador para a altura, onde se podiam adquirir fatos modernos e diferentes. Essa loja tinha uma fábrica por trás, onde se faziam os fatos. Hoje em dia ainda continua a ser uma das lojas com mais variedade de oferta para o mundo da dança e do ballet.

Para o futuro, é referido que o ideal seria ter dois espaços, duas academias em locais opostos da cidade, para poder satisfazer as necessidades de mais crianças. Para o efeito era necessário ter mais professores certificados e por enquanto não é possível.

Relativamente ao espaço em si, algumas ideias foram lançadas, visto que a directora estudou nos Estados Unidos. Um novo espaço podia abrir-se mais para o exterior, permitindo que em certas aulas se tivesse um contacto visual com o exterior. Também entre os diferentes espaços interiores poderia existir alguma permeabilidade visual e muita luz natural. Modalidades como o ballet e outras danças poderiam ter estúdios com duplo pé direito, melhorando as condições para os alunos. É essencial a aplicação de espelhos, em pelo menos duas paredes e garantir uma ventilação eficaz.



Fig. 194 – Estúdio de ballet com luz natural – (fonte: <http://www.patriciatotaro.arq.br/>)

Fig. 195 – Estúdio de ballet com luz natural – (fonte: <http://www.centralschoolofballet.co.uk/images/pageimages/Artistic%20staff.jpg>)

Fig. 196 – Estúdio de ballet com luz natural do *Royal Ballet School* – (fonte: <http://www.royal-ballet-school.org.uk/Appeal/appeal.htm>)

Fig. 197 – Estúdio de ballet com luz natural – (fonte: <http://www1.prweb.com/prfiles/2006/05/13/385290/leonova.jpg>)

CARACTERIZAÇÃO ESPAÇO-FUNCIONAL

Organização espacial

A academia desenvolve-se em 2 pisos, um deles mais social e administrativo e o outro mais funcional e direccionado para as aulas em si.

No piso térreo encontra-se a recepção, com um espaço de espera e uma pequena área que serve de loja e a zona administrativa.



Fig. 198 – Recepção – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 199 – Zona de espera – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 200 – Loja e zona administrativa – (fonte: fotografia do autor)

No piso inferior, encontram-se os três estúdios, os vestiários e sanitários e um corredor relativamente largo que serve de espaço de convívio ou de espera para os pais. Este piso possui alguma iluminação natural, devido a umas aberturas superiores nas paredes.



Fig. 201 – Estúdio 1 – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 202 – Estúdio 2 – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 203 – Estúdio 3 – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 204 – Sanitários – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 205 – Sanitários – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 206 – Vestiários – (fonte: fotografia do autor)



Fig. 207 – Espaço de convívio – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 208 – Espaço de convívio – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 209 – Espaço de convívio – (fonte: fotografia do autor)

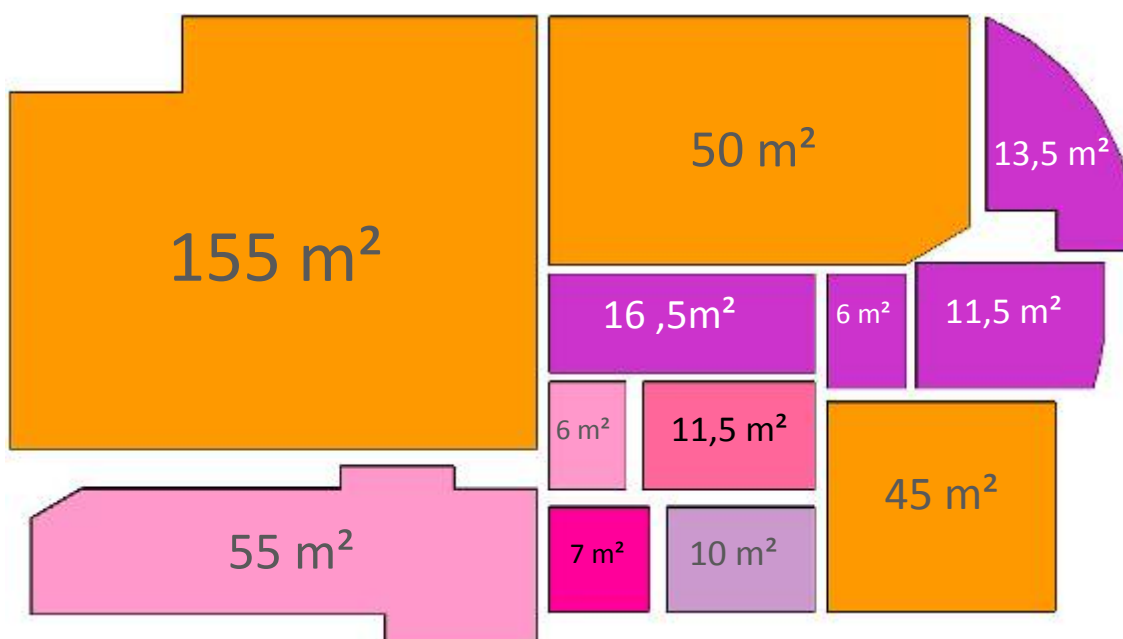


Fig. 210 – Esquema da organização espacial do EC2

Organização funcional

É na entrada, junto à recepção que todos os alunos se relacionam entre si e com os funcionários da escola. Pode ser considerado um espaço de convívio e de encontro antes de cada um ir para a aula respectiva.

Os três estúdios existentes servem para todas as aulas, tendo uma ocupação rotativa. À excepção de casos pontuais, não se associam os espaços às modalidades, é indiferente. Contudo, apenas o Estúdio 1 serve de sala de apresentações/espectáculos ou avaliações/exames.

Os vestiários organizam-se consoante o utilizador, ou seja, dividem-se em dois espaços, um para alunos e outro para professores. Deste modo podem conviver e conhecer-se, proporcionando um ambiente familiar e acolhedor para os alunos.

O espaço canal que é comum à entrada para todos os estúdios possui cadeiras e mesas, para que tanto os alunos como os próprios pais possam sentir o espaço, o dinamismo da escola, das modalidades. Este facto permite que estes últimos estejam mais em contacto com as actividades praticadas pelos filhos.

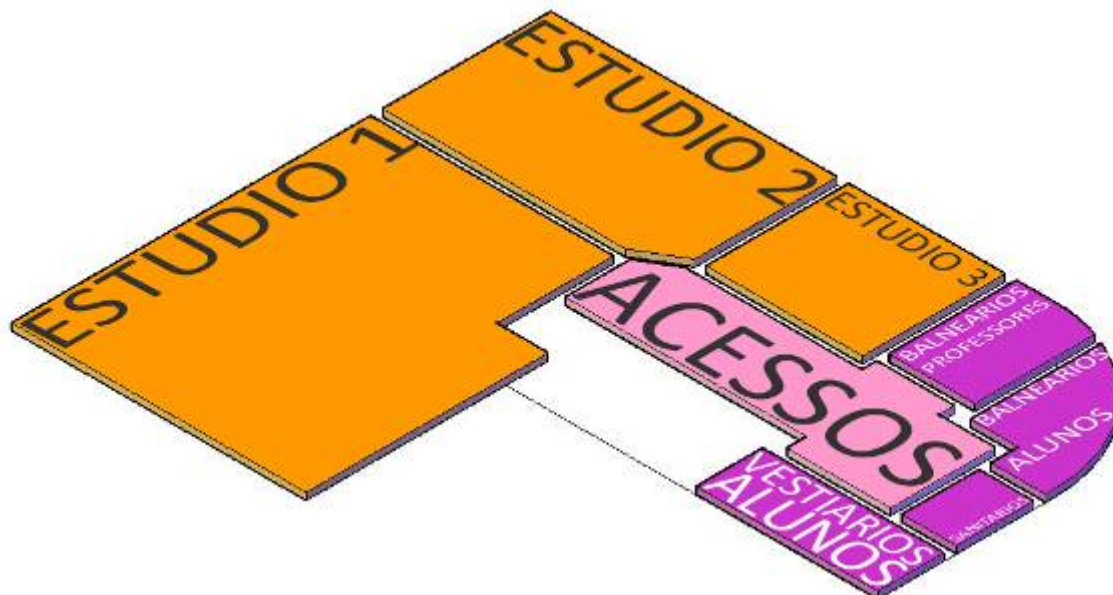


Fig. 211 – Esquema da organização funcional do EC2 – piso térreo

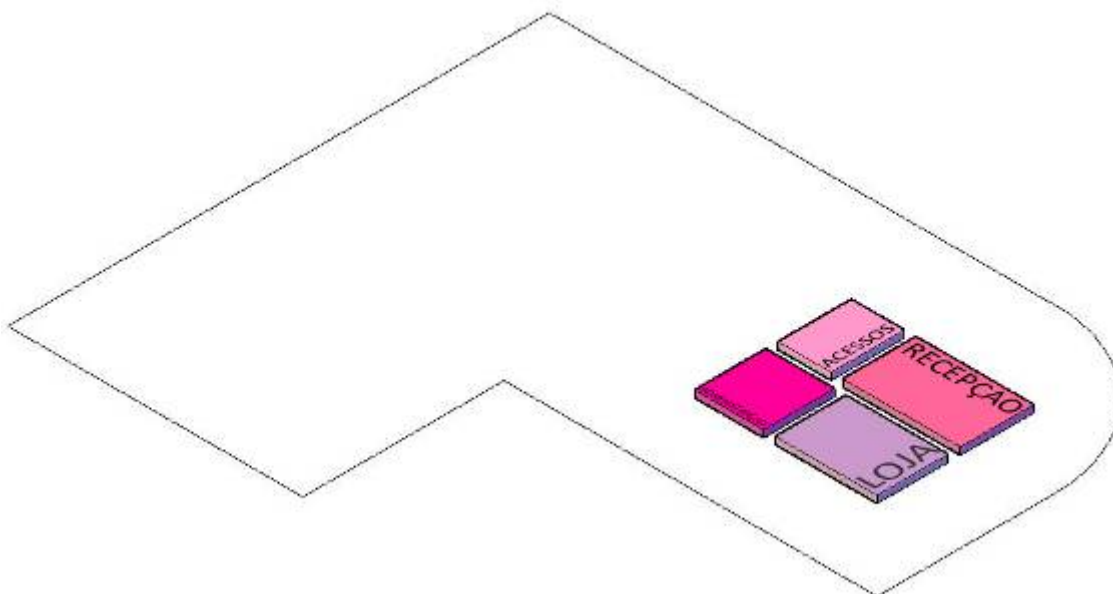


Fig. 212 – Esquema da organização funcional do EC2 – 1º piso

ANÁLISE

Análise da opinião dos utilizadores

De acordo com as entrevistas, apresentadas em anexo, que se aplicaram ao EC2, pode avaliar-se o grau de satisfação dos praticantes. (Anexo D)

No estudo realizado, as inquiridas (todas do sexo feminino) apresentam idades compreendidas entre os 12 e os 20 anos. Os principais motivos que as levaram a frequentar este espaço prendem-se com a qualidade do corpo docente, e pela possibilidade de aprenderem dança, pela proximidade ao local de residência ou, neste caso, à escola que frequentam. Praticamente todas as inquiridas frequentam o EC1 mais do que 2 vezes por semana. Destacam ainda como factor de selecção deste espaço o convívio proporcionado e as recomendações de amigas, familiares e médicos.

As modalidades mais procuradas, uma vez que o EC2 é uma escola de dança, estão associadas ao ballet, ao jazz e ao hip-hop.

A opinião geral das inquiridas em relação à academia é satisfatória na maioria dos pontos referidos. Os aspectos negativos referem-se às condições de conforto acústico e térmico proporcionadas no Verão, bem como à iluminação natural, classificada como muito insatisfatória.

No que se refere aos espaços específicos a avaliação foi um pouco mais crítica, sobretudo nos balneários. Foram criticadas a dimensão do espaço e o seu estado de conservação, tanto do espaço como dos equipamentos, a ventilação e os cheiros. Os estúdios mais pequenos são também considerados insatisfatórios relativamente à sua dimensão, à qualidade do ar e ao isolamento acústico existente. Os três estúdios e o espaço de convívio foram classificados como muito insatisfatórios no que diz respeito à iluminação natural.

O contacto visual com o exterior é algo que não parece atrair a maioria das alunas. A maioria sente-se incomodada quando vistas por outras pessoas, afirmando que não consideram necessário ter esse contacto visual nos estúdios.

Quanto aos três aspectos mais positivos foram referidos: o gosto pelas pessoas que ali trabalham, sejam elas professores, funcionários ou colega, as relações que existem e que facilmente se criam e as modalidades oferecidas.

Os aspectos negativos mais marcados foram: a dimensão dos estúdios mais pequenos e a dimensão e configuração dos balneários, face ao número de alunos da academia. O facto de este espaço ser uma cave também foi referido, bem como o estado do equipamento de som e do pavimento de quase todos os estúdios.

Pela existência de aspectos negativos, foram feitas algumas sugestões de melhoria ou adição. A dimensão dos estúdios mais pequenos e a renovação do pavimento destes foram os aspectos mais mencionados.

Todas as inquiridas defendem o incentivo à prática de exercício físico e afirma que a melhor maneira de o fazer seria através de eventos e demonstrações que mostrassem o trabalho desta academia ao público.

3. Estudo de Caso 3 (EC3)



Fig. 213 – Edifício do EC3, Miraflores – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 214 – Edifício do EC3, Miraflores – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 215 – Fachada da piscina EC3, Miraflores – (fonte: fotografia do autor)

O EC3 aparece como um health club direccionado para o *fitness* e para o *wellness*. Inaugurado em Julho de 2006, está localizado numa zona residencial e de escritórios de Miraflores de fácil acessibilidade.

Este clube ocupa uma área de 3500 m² distribuídos por 2 pisos, tendo sido projectado e criado de raiz pelo atelier do Arquitecto Mário Sua Kay.

O espaço interage de uma forma bastante acentuada com a envolvente. A relação com o exterior não é propriamente importante, mas quando é propício, e neste caso é, pode ser aproveitado.

Princípios de funcionamento do health center

De acordo com o atelier SuaKay Arquitectos, este é um “ginásio multi-modal, onde as pessoas convivem e poder satisfazer todas as suas necessidades num mesmo espaço. Aqui a circulação e a criação dos espaços tiveram sempre em conta o bem-estar dos sócios”.

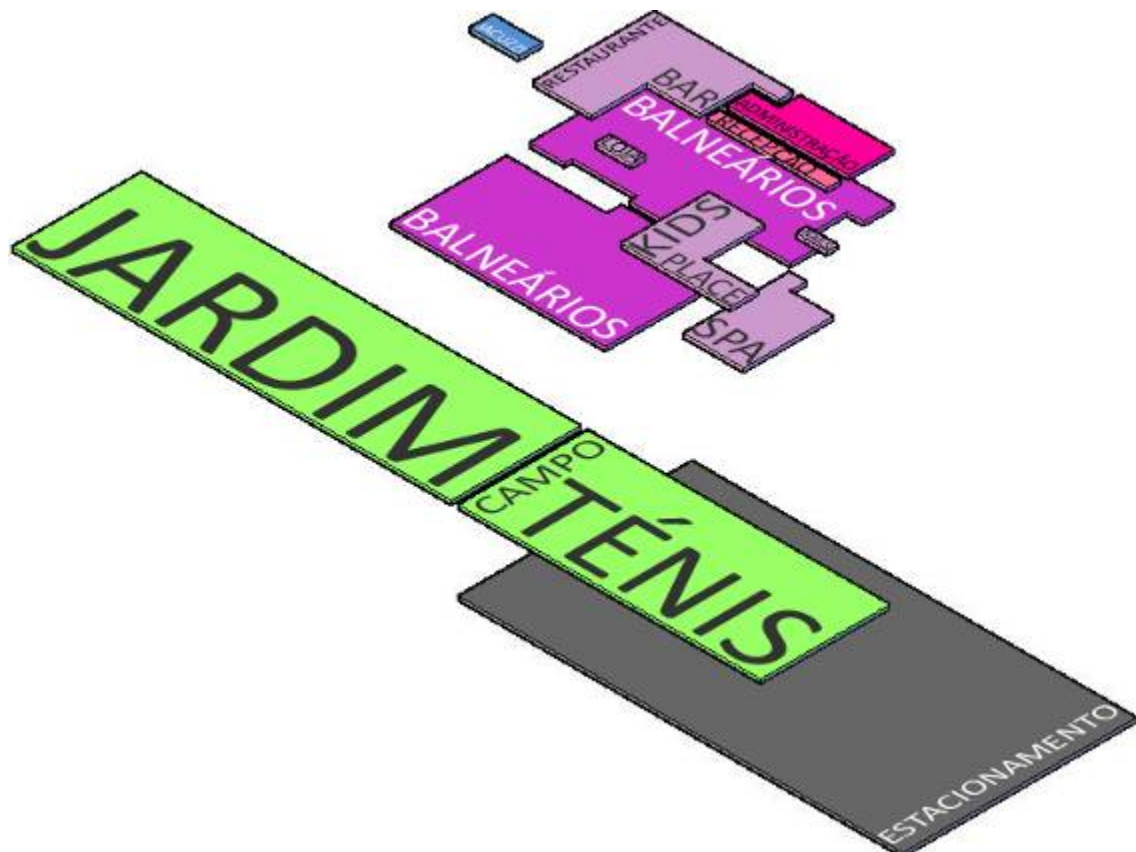


Fig. 216 – Esquema com os espaços complementares do EC3

A principal intenção deste projecto era criar um health club em que o exterior transmitisse bem-estar, onde a presença de grandes envidraçados na fachada mostrassem o seu interior e as práticas de exercício físico que ali se desenvolvem. Por se tratar de um volume “isolado”, conseguiu-se aproveitar um grande espaço vazio junto aos estúdios no piso inferior, proporcionando o enquadramento adequado à arquitectura e conceito do edifício.



Fig. 217 – Jardim que estende os estúdios para o exterior – (fonte: fotografia do autor)



Fig. 218 – Grandes envidraçados do volume da piscina – (fonte: http://www.suakay.com/pt_portfolio.html)

Pode dizer-se que o que destaca este health club de outros espaços de prática de exercício físico é a estética aplicada a todos os espaços, interiores e exteriores, os pormenores arquitectónicos, a dinâmica do espaço físico, a localização e o mais importante, as relações interpessoais entre os funcionários e os sócios e o nível de disciplina e exigência da cadeia

deste health club. A marca apresenta uma política de marketing com um grande impacto, possuindo um manual com regras para o funcionamento do espaço.

Cliente-tipo

“O que mais prazer me dá neste trabalho é criar espaços onde as pessoas gostam de passar tempo. (...) O meu objectivo é criar não só um clube que preste um serviço mas, mais do que isso, um ambiente vivo e convidativo”, defende André Groen, *Development Director Holmes Place Iberia*.

Recentemente a utilização semanal chegou aos 900 sócios, sendo que durante os fins-de-semana este valor reduz para metade.

A aposta de um health club com estas dimensões faz-se junto de subgrupos, consoante as modalidades. Por vezes são colegas de trabalho, alguns grupos são constituídos por pessoas reformadas que preferem as aulas da manhã e é bastante visível a preferência de diversos alunos por alguns instrutores. Assim, apesar do grande número de sócios existente, existem relações de anos, muitas até desde o início do clube. Uma funcionária do health club afirma que estas relações são a sua maior fonte de retenção.

Por ser um espaço pensado e organizado desde o primeiro instante, encontra-se preparado para receber pessoas com problemas físicos. Também os funcionários e instrutores estão preparados para lidar com pessoas com patologias, nomeadamente os fisioterapeutas. No health club existem vários sócios com problemas físicos e mentais e todos eles têm a sua disposição tudo que precisam, como elevador, instalações sanitárias, etc.

A revista do próprio health club anuncia aulas para pessoas com Esclerose Múltipla durante o mês de Setembro, onde os fisioterapeutas irão acompanhar de perto o trabalho de condição física.

As modalidades mais procuradas neste health club são: o total condicionamento, a hidroginástica e o RPM, mas há também uma grande aposta nos personal trainers, cuja formação é dada pela própria marca.



Fig. 219 – Total condicionamento – (fonte: http://user.img.todaoferta.uol.com.br/W/G/EA/ZIAYH3/1200342887017_bigPhoto_0.jpg)



Fig. 220 – Hidroginástica – (fonte: http://veja.abril.com.br/especiais/saude_2003/imagens/ginastica2.jpg)



Fig. 221 – Personal training – (fonte: <http://www.body-perfect-fitness.com/images/PersonalTrainerExerciseBall2.jpg>)



Fig. 222 – RPM – (fonte: http://www.theshack.net.au/images/RPM320062_1.jpg)

No jardim, maioritariamente no Verão, são dadas aulas de *Yoga*. São ainda proporcionados alguns eventos específicos, tais como o RPM Challenge, em que os sócios podem estar duas ou três horas a fazer aula, ou o Dance by Night, onde durante a noite os sócios podem experimentar várias danças. Existe também um campo de ténis pertencente ao clube, podendo este ser alugado pelos sócios.

O EC3 abrange vários grupos etários, desde os dois meses de idade, na modalidade de natação para bebés, até ao sócio mais velho, com 86 anos que pratica cardiofitness uma vez por semana.



223



224



225



226



227



228

Fig. 223 – Natação para bebés – (fonte: <http://cache.daylife.com/imageserve/08EX2fU8LNanR/610x.jpg>)

Fig. 224 – Natação para bebés – (fonte: <http://cache.daylife.com/imageserve/032qdo22Dla5Y/610x.jpg>)

Fig. 225 – Natação para bebés – (fonte: <http://www.babyswimming.com/images/index.1.jpg>)

Fig. 226 – Ginástica para pessoas da 3ª idade – (fonte: Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados (2007) Sportectura, Arquitectura y Deporte Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados)

Fig. 227 – Ginástica para pessoas da 3ª idade – (fonte: Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados (2007) Sportectura, Arquitectura y Deporte Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados)

Fig. 228 – Ginástica para pessoas da 3ª idade – (fonte: Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados (2007) Sportectura, Arquitectura y Deporte Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados)

Estratégias para captação de clientes

Várias inovações vão sendo adoptadas para promover e destacar este health club junto dos sócios: *mailing lists* de sms's para sócios e não sócios, mas que já vieram conhecer o clube; *top ten* de utilizadores, agradando-os com pequenos “mimos” e *challenges* no ginásio, onde os vencedores recebem prémios.

Para o exterior a publicidade faz-se em outdoors, autocarros, nos Smart's do próprio health club, mas também vai passando de boca em boca. Há um Departamento de Marketing Central que promove este espaço na rádio, patrocínios de programas de televisão, etc.

A maior vantagem do EC3 é o próprio espaço, pelas suas dimensões. Este factor possibilita uma maior oferta de modalidades, mas também uma maior liberdade, quer no próprio clube, quer entre clubes.

André Groen afirma que continuará a “oferecer dentro dos clubes a ajuda necessária para as pessoas (sócios) terem um estilo de vida saudável dentro de uma atmosfera saudável”.

CARACTERIZAÇÃO ESPAÇO-FUNCIONAL

Organização espacial

O health club apresenta um grande espaço de entrada, com duplo pé direito, com cerca de 120 m². O grande envidraçado que faz sobressair a piscina, convida qualquer um a visitar o espaço.

Este health club é constituído por 4 estúdios para aulas de grupo, um deles é exclusivo para a prática de boxe, e um ginásio, para além dos balneários (com área definida para famílias), zonas administrativas e técnicas.



Fig. 229 – Envidraçado da piscina, visto do interior – (fonte: http://www.suakay.com/pt_portfolio.html)

Fig. 230 – Átrio interior com duplo pé direito – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 231 – Jacuzzi – (fonte: fotografia do autor)

Organização funcional

A zona central do health club que funciona como zona de acessos aos diferentes espaços e serviços que este espaço dispõe, serve também como espaço onde todos os sócios se cruzam com os funcionários.

Aqui podem ser definidos dois percursos: o dos limpos e o dos sujos. O percurso dos limpos está associado a toda a área de acesso à piscina, onde os sócios utilizam outro calçado para percorrer o espaço. O dos sujos define-se pelo percurso feito pelos utilizadores de acesso aos balneários e ao ginásio e estúdios.

Para além dos espaços específicos de prática de exercício físico, existem alguns espaços complementares, tais como: o Zensations Spa, um restaurante/bar, uma loja, um Kids Place, um Nail Bar, etc. Todos eles podem apenas ser utilizados por sócios, à excepção deste último.



Fig. 238 – Zensations SPA – (fonte: http://www.casamentoclick.com/img/img_moll/premium/principal/prin-8680-1480b735bc818a.jpg)

Fig. 239 - Loja – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 240 – Zensations SPA – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 241 – Kids Place – (fonte: fotografia do autor)

Fig. 242 – Restaurante/Bar – (fonte: fotografia do autor)

Na envolvente exterior, para além do jardim junto aos estúdios, foi também concretizado no projecto de arquitectura um parque de estacionamento enterrado para os sócios, com acesso directo ao piso térreo por elevador.

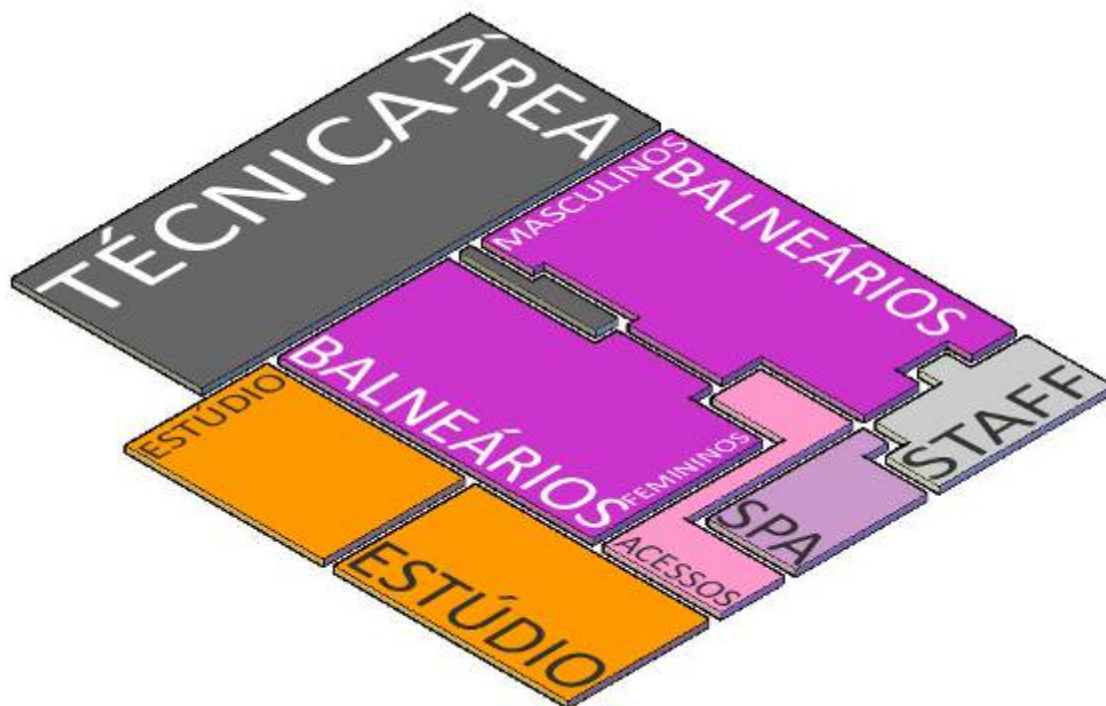


Fig. 243 – Esquema da organização funcional do EC3 – Piso -1

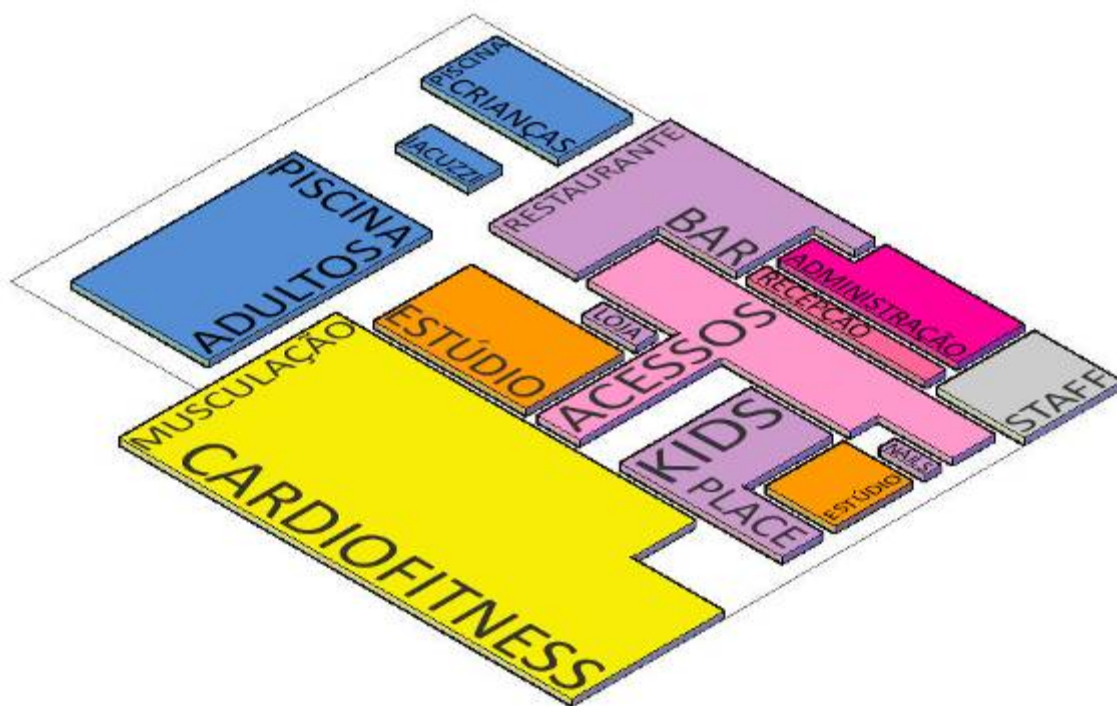


Fig. 244 – Esquema da organização funcional do EC3 – piso térreo

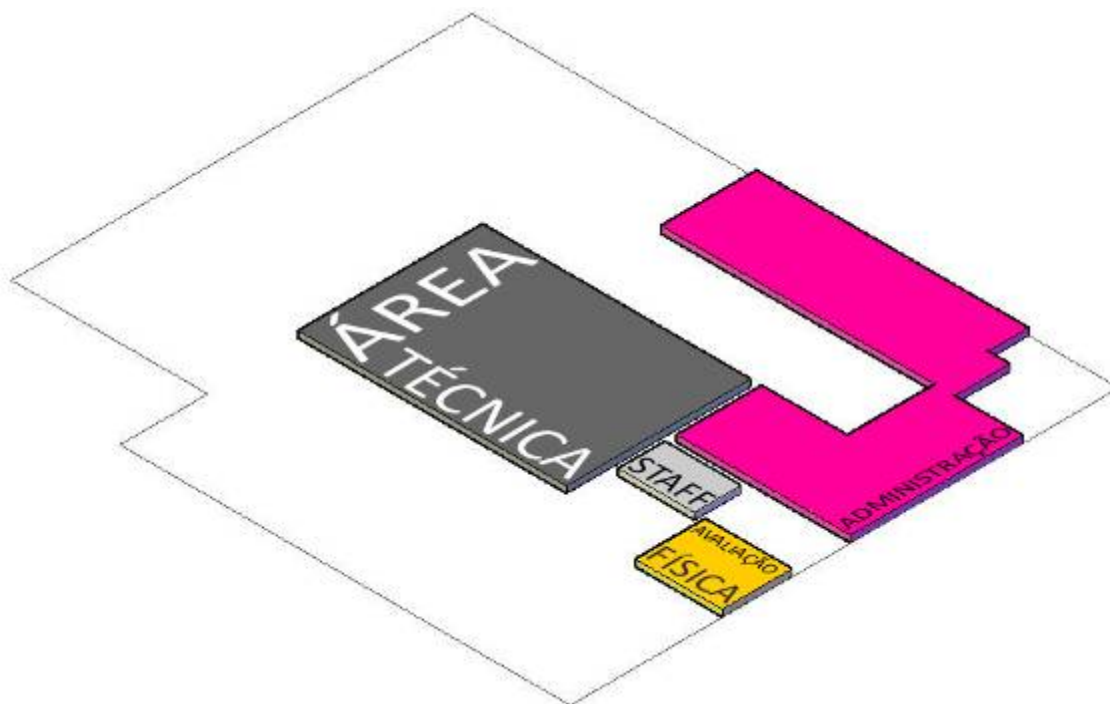


Fig. 245 – Esquema da organização funcional do EC3 – 1º piso

ANÁLISE

Análise da opinião dos utilizadores

De acordo com as entrevistas, apresentadas em anexo, que se aplicaram ao EC3, pode avaliar-se o grau de satisfação dos praticantes. (Anexo D)

No estudo realizado, os inquiridos, de ambos os sexos, apresentam idades compreendidas entre os 30 e os 69 anos. Os principais motivos que os levaram a inscrever neste espaço são a prática de exercício físico, recomendação de amigos ou familiares e o aliviar do stress provocado pelo quotidiano. A preferência deste espaço relativamente a outros é feita essencialmente pela proximidade do local de residência e de trabalho, mas também pelas modalidades e serviços que são oferecidos, pela zona em que se encontra e pela arquitectura do health club. Sensivelmente todos os inquiridos utilizam o EC3 mais do que 2 vezes por semana, sendo que a maioria frequenta o espaço todos os dias.

As modalidades mais pretendidas pelos inquiridos do sexo masculino encontram-se ligadas ao treino com pesos, nomeadamente a musculação e o body pump, mas também o cardiofitness (como aquecimento para a musculação) e o rpm. Por sua vez, as inquiridos do sexo feminino preferem a piscina, ou actividades mais energéticas e/ou mais calmas nas aulas de grupo. Quase todos os inquiridos, para além de utilizarem a recepção, aproveitam a sauna e o banho turco, estabelecidos na zona de balneários, o jacuzzi junto à piscina, o restaurante/bar e o Spa.

A opinião geral dos inquiridos do EC3 é muito satisfatória, à excepção da relação e da distância existente entre os diferentes espaços que constituem o health club.

Quanto aos espaços específicos, a avaliação foi satisfatória e justificada por dois motivos: por ter sido projectado desde o início para este fim, todos os espaços se encontram preparados para a utilização que está a ser feita; outro motivo será por este ser um espaço recente, em muito bom estado de conservação. Apenas o estado de conservação dos equipamentos, principalmente de som foram criticados.

O contacto visual com o exterior é visto pelos inquiridos como uma mais valia deste espaço. Todos eles se mostraram agradados em serem vistos por quem passa e afirmam que todos os espaços do health (estúdio, ginásio e piscina) possuem grandes envidraçados com vista para o exterior.

Os três aspectos positivos que mais sobressaíram foram: o espaço do health club em si, a sua localização e a higiene. Também foi mencionada a luz natural, os princípios de qualidade, a modernidade dos equipamentos e o estacionamento oferecido.

Os aspectos negativos que mais se fizeram notar foram: quantidade de pessoas que existe em certos horários e a mensalidade. Foram muitos os inquiridos que se mostraram bastante agradados com o EC3, não referindo qualquer aspecto negativo sobre este.

Quanto aos aspectos negativos, foram feitas algumas sugestões de melhoria ou adição. O estado de algum equipamento (sala de cardiofitness e musculação e som nos estúdios), o serviço da recepção e o funcionamento dos balneários em hora de ponta foi o mais comentado, mas quantidade de pessoas existentes numa aula em determinadas horas também é de considerar.

Todos os inquiridos são a favor do incentivo à prática de exercício físico, não só através de demonstrações, *open-days* e publicidade mas, principalmente neste caso, através da própria arquitectura do espaço que muitas vezes pode funcionar como um elemento de atracção de novos praticantes.

Capítulo 4

Recomendações para futuros espaços de prática de exercício físico



CAPÍTULO 4

Um espaço destinado à prática de exercício físico e corporal deve adequar-se à personalidade dos seus utilizadores, motivando-os a exercitarem-se numa base regular e contribuindo para um estilo de vida saudável na sociedade contemporânea.

Os potenciais utilizadores destes espaços e/ou praticantes de modalidades relacionadas com o exercício físico e corporal, fruem e utilizam no seu dia-a-dia vários espaços com características distintas, mantendo diferentes relações com cada um deles: o lugar onde moram, o lugar onde trabalham ou estudam, os lugares onde socializam, onde convivem, onde consomem diferentes tipos de produtos, onde se divertem... (Ferrão, 2003)

Assim, o principal objectivo que preside à concepção destes espaços é o de criar um local, que a par da prática de exercício físico e corporal, também esteja associado ao lazer e ao convívio.



Fig. 246 – Os três espaços da população

Neste capítulo são expostas linhas de orientação a ter presente no projecto de espaços destinados à prática do exercício físico e corporal. Ao longo do capítulo serão mencionados vários aspectos relacionados com o espaço, ao nível da sua organização espaço-funcional.

Dimensionamento

O dimensionamento correcto situa-se entre os 1,2 e 1,4 alunos por m². A título de exemplo, uma academia com 1000 m² deve ter entre 1200 e 1400 alunos.

Organização espacial das funções

Relativamente à organização funcional, 65% do espaço devia ser dedicado às actividades fundamentais (cardiofitness e musculação, piscina, aulas e grupo) e o restante deve ser dividido pelos balneários (pelo menos 10%), áreas técnicas e administrativas e espaços sociais e comerciais.

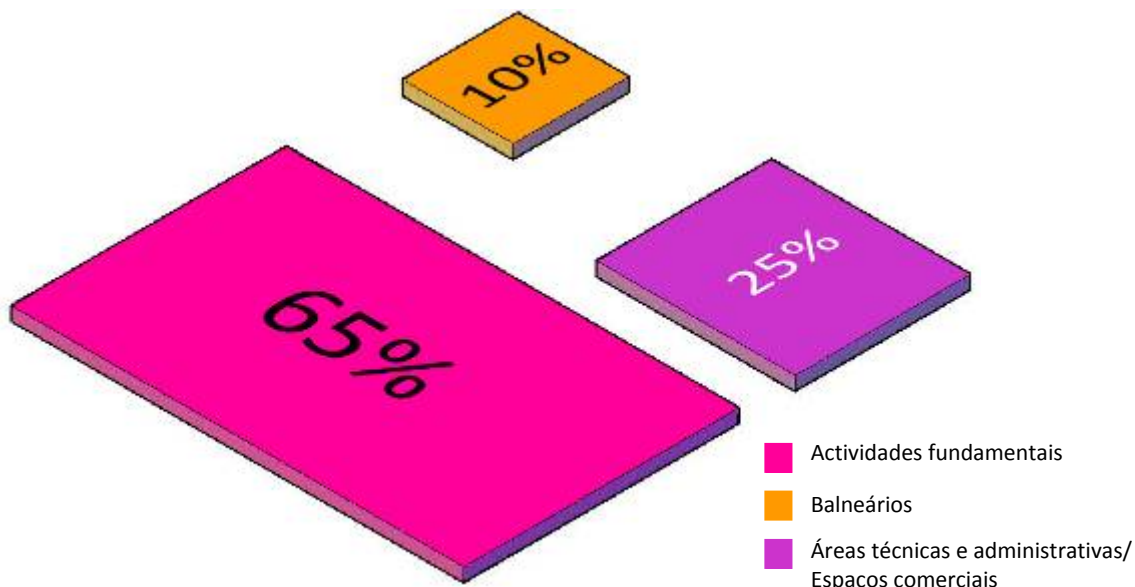


Fig. 247 – Percentagem do tipo de espaço necessário para um espaço de prática de exercício físico funcional

MODELO CONCEPTUAL

Proposta de organização espaço-funcional

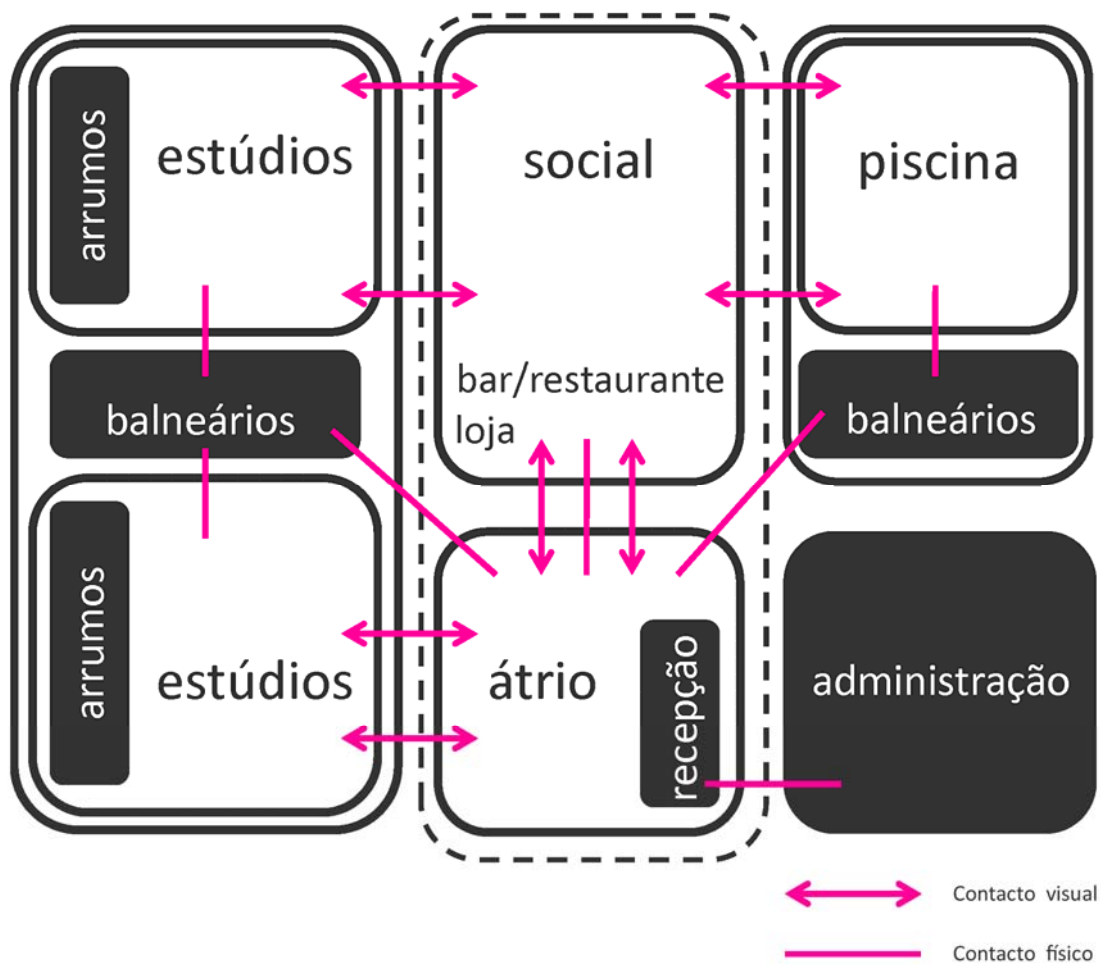


Fig. 248 – Esquema da organização espacial para futuros espaços de prática de exercício físico e corporal

Os diferentes sectores funcionais que integram o "ginásio/academia/health center" devem estar relacionados entre si de acordo com o esquema apresentado. Estes sectores dividem-se em três grupos:

1. Sector social;
2. Sector privado;
3. Sector desportivo.

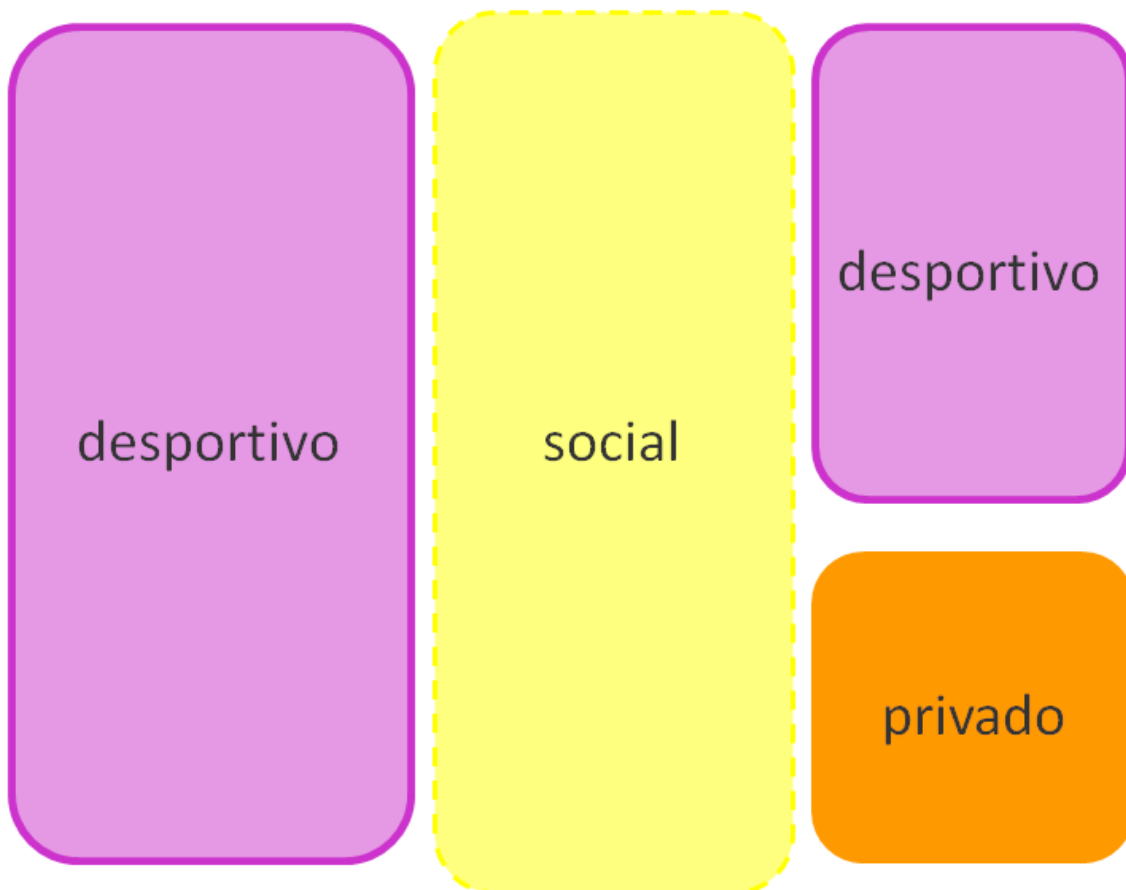


Fig. 249 – Sectores funcionais de um ginásio/academia/health center

Cada sector tem valências próprias e é constituído por vários espaços.

O sector social integra:

1. Recepção;
2. Zona de convívio: zona de estar, bar (zona de balcão/atendimento; cozinha, copa, arrumos e área de pessoal), instalações sanitárias; zona comercial (lojas).

Quando qualquer utilizador acede ao ginásio/academia/health center, não deve ter qualquer dúvida para onde se deve dirigir. A recepção deve dispor de um balcão de atendimento e estar localizada junto ao átrio de entrada com acesso directo à área da administração. Deve usufruir de boas condições de controlo visual sobre o espaço social e sobre o acesso à zona desportiva.

Imediatamente a seguir à zona de recepção localiza-se a zona social onde estão localizados os espaços destinados a convívio e/ou consumo. Este espaço deve ser facilmente acessível física e visualmente a partir da entrada e proporcionar pontos de visibilidade sobre os estúdios onde decorrem as actividades/modalidades sem problemas de exposição (e.g. estúdio de cardiofitness) de modo a permitir o seu visionamento pelo exterior e funcionar como um factor de "contaminação", cativando e incentivando os utilizadores à prática de exercício físico. No caso de existir uma piscina, esta deve estar visualmente associada a este espaço.

O sector privado integra a área da administração (gabinete da direcção; área de secretaria/contabilidade, sala de reunião, arquivo, instalações sanitárias). A área da secretaria deve ter uma zona de atendimento ao público directamente acessível pela recepção e a sala de reunião pode estar associada ao gabinete da direcção.

O sector desportivo integra os estúdios, ginásio e respectivos balneários e uma zona destinada aos monitores/instrutores, composta por uma sala de pausa, arrumos e instalação sanitária. Os estúdios devem ter sempre contacto visual com o exterior, à excepção dos que são ocupados por aulas de bicicletas. Deve ser previsto ainda um espaço de arrumos para material. Esta zona desportiva deve estar fisicamente acessível a partir da zona da recepção.

Os balneários devem anteceder os estúdios, com uma zona de entrada e de saída distinta de modo a evitar cruzamentos desnecessários. Devem apresentar inúmeros cuidados, nomeadamente no que diz respeito à separação das diferentes zonas que os constituem: uma zona seca (vestuário) e uma zona húmida (chuveiros e instalações sanitárias); para além de providenciarem zona de cacifos junto ao vestuário.

Sempre que haja actividades destinadas a públicos infantis deve ser providenciado um balneário isolado com uma zona de vestuário com capacidade para permitir a presença de auxiliares adultos. Também deve estar previsto um espaço para as crianças quando os pais frequentam o ginásio/academia/health center. Este espaço, ao contrário de muitos outros não tem contacto visual para o interior.

Não só nos balneários mas também junto aos estúdios deve existir um espaço de armazenamento para material de limpeza.

Conforto ambiental

As condições de luminosidade natural devem ser asseguradas nas áreas: de cardiofitness e musculação; estúdios; sector social; piscina.

O controlo acústico deve estar assegurado em: estúdios, devido à música utilizada na grande maioria das aulas de grupo.

A ventilação natural deve estar assegurada em: estúdios; ginásio.

Material:

Nas zonas desportivas deve-se assegurar a segurança e o conforto dos utilizadores. Consoante as modalidades praticadas, os estúdios devem ser revestidos com o piso

adequado. A título de exemplo, em aulas onde os praticantes se mexam muito, o pavimento deve absorver esse impacto.

Na zona dos balneários a pavimentação é muito importante, visto que são zonas mais húmidas. Assim, nas zonas molhadas deve ser usado um pavimento antiderrapante ou até um piso elevado. Para o equipamento estima-se uma média de 1 chuveiro para cada 100 praticantes e 1 sanitário para cada 200.

A imagem do espaço é fundamental para que os utilizadores se identifiquem e se sintam bem. Assim, é importante que o aspecto visual do espaço seja atractivo e se identifique com os utilizadores, quer relativamente às cores utilizadas, quer ao próprio equipamento escolhido.

A exploração do grafismo e das artes visuais assume aqui um papel fundamental, através de elementos pontuais que pretendem inovar e ao mesmo tempo simplificar a leitura dos espaços pelos utilizadores (sinalética, mobiliário, estruturas modulares para espaços comerciais, etc.). A aplicação de fotografias de atletas nas paredes, de ambientes nos estúdios ou de figuras geométricas em zonas de circulação ou estadia pode estimular os utilizadores.

Quando os espaços são planeados devem ser pensados para que transmitam a sensação de movimento e amplitude. No caso de espaços com mais de um piso, a criação de aberturas é essencial para a integração vertical do conjunto. Na grande maioria das vezes estas aberturas são feitas para os espaços sociais, onde os praticantes desfrutam de algum tempo, antes ou depois da prática de exercício físico.

A fachada deve ser utilizada como um elemento de atracção, permitindo antever e visualizar o uso do espaço. A utilização de grandes envidraçados virados para o exterior nas salas de cardiofitness e musculação constitui uma estratégia para criar este efeito. É no entanto necessário ter em conta a exposição solar, para que não haja um sobreaquecimento destes espaços, tornando a sua utilização desconfortável.

Há vários espaços que são considerados diferentes num health club devido às modalidades que ali se praticam. Os estúdios *zen*, as salas de artes marciais e os estúdios de bicicletas, apresentam características que os destacam dos outros espaços. Quer pela sua iluminação, pela sua localização ou até mesmo pela configuração do espaço, estes espaços têm que ser cuidadosamente pensados para que atinjam os ambientes propostos:

Estúdios *zen* – Situado numa zona tranquila, longe dos espaços e sons comuns de qualquer espaço de prática de exercício físico, fazendo também um bom isolamento acústico; se possível deve ter contacto visual com o exterior, visto que estas modalidades estão bastante associadas à natureza; a aplicação de cores relaxantes ou neutras é indispensável, tal como iluminação indirecta e diferentes texturas nos pavimentos de forma a criar contraste e aconchego aos utilizadores.

Salas de artes marciais - Normalmente idênticas às de outras modalidades, à excepção do pavimento. Devido ao esforço e às regras exigidas neste tipo de modalidades, opta-se pela aplicação de um revestimento formado por pequenos colchões amortecedores coloridos (tatames).

Estúdios de bicicletas – Estes espaços, regra geral, não precisam de iluminação natural. As coreografias pré-definidas deste tipo de aulas trabalham com percursos espaciais onde a utilização de iluminação artificial é indispensável. É também uma mais valia, tanto para os utilizadores como para os instrutores que o estúdio seja inclinado ou que possua um palco para que todos possam ter contacto visual.

Todos nós possuímos cinco sentidos e onde quer que andemos pela cidade há sempre algo que nos cativa, muitas vezes o próprio cheiro característico de alguns percursos ou espaços. Cabe ao Arquitecto explorar esses sentidos no cliente, inclusive o olfacto que até aqui é tão pouco ou nada explorado. Através da aplicação de aromas em diversos espaços, o projecto poderia ganhar personalidade, facilitando a percepção de cada espaço para o utilizador.



Fig. 250 – Os cinco sentidos – visão, olfacto, tacto, paladar e olfacto

Para além de uma distribuição correcta dos espaços, funcional, também se deve ter em conta a ambientação da área, emocional. A utilização de cores fortes e luminosas em paredes e nos equipamentos torna todo o ambiente mais *clean*. O trabalho do arquitecto passa também por pensar nas cores a utilizar nos espaços. Através da Teoria das Cores, as cores podem ser associadas a emoções.



AMARELO – luz, acção, poder, inteligência, prosperidade, alegria.

Não deve ser utilizado em demasia porque é muito luminosa e pode incomodar.



VERMELHO – vitalidade, energia, paixão, estimulante.

Utilizada apenas em locais de passagem, corredores, longe de actividades que exijam esforço cardiovascular intenso.



LARANJA – entusiasmo.

Utilizado principalmente em salas de cardiofitness e musculação, mas tal como o vermelho, não deve ser aplicado numa zona que é para ser vista muito tempo.



AZUL – harmonia, fidelidade. Em tom violeta - sabedoria e energia positiva.

Cor fria mais próxima da neutralidade, podendo ser utilizada em superfícies amplas.



VERDE – equilíbrio, acalmar e estabilizar emoções.

Utilizado em ambientes mais calmos, longe de espaços que induzam movimento.



BRANCO – paz, distinção, leveza, prestígio.

Evidencia um ambiente *clean*, mas em excesso pode criar um espaço pouco atractivo. Devido à sua luminosidade amplia os ambientes.



PRETO – distinção.

Por reflectir tão pouco a luminosidade é raramente uma cor escolhida, no entanto, pode ser destacar elementos ou alguns espaços que pretendam parecer mais sóbrios.

Assim, pode dizer-se que quando se pretende transmitir aconchego e calor deve optar-se por cores quentes (vermelhos, amarelos, laranjas). Por sua vez, as cores frias podem ser utilizadas com mais liberdade. A mistura dos dois tipos é a melhor opção para transmitir alegria, contrariamente ao ambiente mais sóbrio, com a utilização de apenas uma cor com diferentes luminosidades. As cores acabam também por marcar algumas diferenças, caracterizando alguns destes espaços que surgem na actualidade, espaços de *fitness* e de *wellness*.

Quando a arquitectura desenha este tipo de espaços, pretende que estes atinjam a máxima flexibilidade e polivalência no seu uso. Não só pela multiplicidade de actividades que se devem adaptar aos diversos espaços, mas também porque nos ginásios é muito frequente a adição e subtracção de modalidades. Todo este conjunto, o edifício, tem que ser suficientemente flexível, tendo que ser adaptável a estas mudanças, sem mais custos.

Outro factor que é bastante importante para a retenção de clientes é o estacionamento. Os americanos referem-se a este problema que num curto espaço de tempo será geral, “no parking, no business”, ou seja, sem estacionamento não há negócio. De maneira a oferecer um estacionamento útil, deve estimar-se quantas vagas devem existir nos horários mais preenchidos. A média será de 1 vaga para cada 10 praticantes.



Referências bibliográficas

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bibliografia

- Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados (2007) *Sportectura, Arquitectura y Deporte* Alonso, Balaguer y Arquitectos Asociados
- Armstrong, N., Constantino, J. M., Piérron, M., Marques, A. T., Dinis, J. A., Telama, R. e Pereira, J. G. (1998) *A educação para a saúde. O papel da Educação Física na promoção de estilos de vida saudáveis* Omniserviços
- Castro, J., Lacerda, L., Penna, A. C. (2004) *Avaliação Pós-Ocupação. Saúde nas edificações da Fiocruz* Fiocruz
- Correia, A., Costa, C., Mamede, P. E Sacavém, A. (2003) *Serviços de qualidade no desporto. Piscinas, Polidesportivos e Ginásios* Centro de Estudos e Formação Desportiva
- Cunha, L. M. (1997) *O Espaço, o Desporto e o Desenvolvimento* Edições FMH
- Cunha, L. M. (2007) *Os espaços do desporto. Uma gestão para o desenvolvimento humano* Almedina
- Department for Education and Skills (2005) *Schools for the future. Inspirational Design for PE & Sport Spaces* Department for Education and Skills
- Fairweather, L., Sliwa, J. A. (1970) *AJ Metric* London, Architectural Press
- Federal Facilities Council. (2001). *Learning from our buildings. A State-of-the-Practice Summary of Post-Occupancy Evaluation* (Federal Council Technical Report nº 145). Washington, DC: National Academy Press
- Ferrão, J., (2003) *Intervir na cidade: complexidade, visão e rumo*, in Portas, N., Domingues, A. e Cabral, J., "Políticas Urbanas" FCG, Lisboa, 2003
- Lança, R. (2003) *Animação desportiva e tempos livres. Perspectivas de organização* Caminho
- Lança, R. (2007) *O Desporto e o Lazer. Uma gestão integrada* Caminho
- Marivoet, S. (1998) *Aspectos sociológicos do desporto. Cultura física* Livros Horizonte
- Marivoet, S. (2001) *Hábitos desportivos da população portuguesa* Ministério da Juventude e do Desporto, Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto
- Martins, J. M. C. (2006) *Educação para a saúde e estilos de vida saudáveis. (Estudo da aptidão física e saúde das crianças do 1.º ciclo da cidade do Fundão)* Câmara Municipal do Fundão
- Neufert, F. (1976) *Arte de Projectar em Arquitectura* Editorial Gustavo Gil
- Ornstein, S. & Romero, M. (1992) *Avaliação Pós-Ocupação do Ambiente Construído*, Studio Nobel, EDUSP, S. Paulo

Peña, W. (1976) *Problem Seeking*, AIA Press, Washington

Preiser e Visher (2005) *Assessing Building Performance*. Elsevier, Oxford, U.K.:

Romero, M. A. e Ornstein, S. W.. (eds). *Avaliação Pós-Ocupação. Métodos e Técnicas Aplicados à Habitação Social*. São Paulo: Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade de São Paulo. Associação Nacional de Tecnologia do Ambiente Construído; 2003. [<http://habitare.infohab.org.br/projetos/publicacoes,asp>].

Sérgio, M. (2003) *Algumas teses sobre o desporto* Gompendum

Sérgio, M. (2003) *Para uma nova dimensão o Desporto* Instituto Piaget

Zeisel (1995) *Inquiry by Design: Tools for Environment Behavior Research* MIT Press, Cambridge, Mass

Publicações

Amaro, A. (s.d.) Para gerir este negócio é preciso fazer ginástica equilibrada *Diário Económico*

Correia, C. (s.d.) No back office do ginásio *Revista Prémio*, pp. 46

Fava, A. R. (2003) Tese mostra pioneirismo dos ginásios vocacionais *Jornal da Universidade Estadual de Campinas*, pp. 8

Frota, M. (2007) Evolution Wellness & Fitness Center - um centro de excelência para a promoção da saúde *Revista PISCINAS XXI e Instalações Desportivas*, 4º trimestre, pp. 12-18

Frota, M. (2007) 25 elementos essenciais para o sucesso do seu clube *Revista PISCINAS XXI e Instalações Desportivas*, 4º trimestre, pp. 98-101

Frota, M. (2007) Retenção de clientes - Paradoxo das emoções *Revista PISCINAS XXI e Instalações Desportivas*, 3º trimestre, pp. 92-96

Frota, M. (2007) Epidemia da obesidade *Jornal Margem Sul*, suplemento, pp. 3

Frota, M. (2007) Ginásios, que futuro? *Revista SportLife*, Sport Manual do Professor, nº 10, pp. 74-75

Frota, M. (2008) A Indústria do Wellness – em evolução? *Revista PISCINAS XXI e Instalações Desportivas*, 2º trimestre, pp. 94-98

Frota, M. (2008) A gestão e a avaliação por valores: um caso de sucesso? *Revista PISCINAS XXI e Instalações Desportivas*, 1º trimestre, pp. 98-101

Marcelino, M. (2007) O “outro lado” da actividade física *Jornal Margem Sul*, suplemento, pp. 5

Moreira, A. (2007) Mobilização e segurança *Revista PISCINAS XXI e Instalações Desportivas*, 3º trimestre, pp. 96

Pereira, A. L. (2002) Razões para a prática de ginásticas de academia como actividade de lazer *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol. 2, nº 4, pp. 57–63

Pereira, A. L. (2006) O Ginásio. Um Panóptico de Bentham para o cuidado de si? *Sociologia, Problemas e Práticas*, nº51, pp. 117-138

Dissertações de Mestrado

Júnior, J. M. (2004) *Valores, Lazer e Recreação na Sociedade Contemporânea* Dissertação de Mestrado da Universidade Federal de Santa Catarina

Ribeiro, P. S. H. (2005) *Space in Bodies and Bodies in Space: an examination of bodily experience in Parc de la Villette* Dissertação de Mestrado da *University College London*

Trabalhos realizados

António, L., Lopes, A., Lopes, C., Matos, H., Silva, L. (?) *Análise Pós-Ocupação do Arraial Ferreira Neto* Trabalho para a disciplina de Exigências Funcionais de Construção

Domingues, P. S., Gaspar, P. L., Texier, J. F. (1999) *Avaliação Pós-Ocupação da Escola de Dança do Conservatório Nacional, Lisboa* Trabalho para a disciplina de Exigências Funcionais do 8º Mestrado em Construção

Documentos Disponíveis na Internet

Barragán, S. (2008) *Phillip Mills: “Os ginásios devem educar as pessoas”* Disponível em http://www.performance.pt/html/fitness_desc.asp?id=457 [Consultado em 15/02/08]

Escape (2008) *Active Life Wellness Club* Disponível em http://aeiou.escape.expresso.pt/artigo_checkin.php?artigo=522 [Consultado em 25/08/08]

Gomes, R. (2007) *O lugar do corpo. O desporto como promoção do bem-estar* Disponível em <http://www1.ci.uc.pt/rualarga/subseccoes/detalhe.php?PnID=236> [Consultado em 03/12/07]

Simão, D., Ribeiro, J., Silveira, R. (2005) Capítulo adaptado de Silveira & Simão *Conceito de Bem Estar / Wellness* Disponível em http://medicosdeportugal.saude.sapo.pt/action/2/cnt_id/913/ [Consultado em 10/08/08]

Vivafit (2008) *Vivafit abre 30 novos centros em Portugal em 2008* Disponível em http://www.vivafit.pt/press_releases/Vivafit_objectivos2008_A_20080528.pdf [Consultado em 18/08/08]

A História da Evolução do Esporte e da Nutrição Esportiva - Saúde & Qualidade de Vida – Curiosidades Disponível em <http://www.rgnutri.com.br/sqv/curiosidades/heene.php> [Consultado em 26/07/08]

A História da Ginástica Disponível em http://www.ginasticas.com/ginasticas/gin_historia.html [Consultado em 25/07/08]

Arquitetura Esportiva Disponível em <http://arquiteturaesportivatfg.blogspot.com/> [Consultado em 25/07/08]

Holmes Place Fitness WorX: novo conceito de ginásio Disponível em <http://casa.sapo.pt/news/detalhe.aspx?weekID=81&newsID=929> [Consultado em 16/02/08]

Holmes Place Press Disponível em <http://www.holmesplace.pt/NR/rdonlyres/371E5213-1D83-446B-802F-1020E3A67176/0/>

No centro da evolução Disponível em http://www.evolution.pt/margemsul_suplemento_01JUN2007.pdf [Consultado em 23/12/07]

O culto ao corpo e seu impacto na Arquitetura Disponível em <http://giovannatfg.blogspot.com/2007/10/objetivos.html> [Consultado em 25/07/08]

Wii Fit: fitness virtual ou treino real? Disponível em http://performance.clix.pt/html/alimentos_desc.asp?id=498 [Consultado em 22/08/08]

Yogilates Disponível em http://performance.clix.pt/html/ginasio_desc.asp?id=316 [Consultado em 22/08/08]

Legislação

<http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=9&idMenu=10> [Consultado em 25/07/08]

<http://www.sejd.gov.pt/PresentationLayer/conteudo.aspx?menuid=25&exmenuid=23> [Consultado em 25/07/08]



INSTITUTO SUPERIOR TÉCNICO
Universidade Técnica de Lisboa

A dimensão (pública) urbana das práticas
contemporâneas de exercício físico.

Conceitos funcionais e condições espaciais.

Anexos

Bárbara Cardoso Fidalgo de Freitas

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Arquitectura

Setembro 2008



ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo A - Fichas de observação / levantamento funcional	1
Active Life Wellness Club - Laranjeiras	2
Health Club Club House	3
Dança Etc	4
Evolution Wellness & Fitness Center	5
Holmes Place - Av. 5 de Outubro	6
Holmes Place - Algés	7
Holmes Place - Alvalade	8
Holmes Place - Av. da Liberdade	9
Holmes Place - Cascais	10
Holmes Place - Av. Defensor de Chaves	11
Holmes Place - FitnessWorX TAP	12
Holmes Place - Miraflores	13
Ginásio KeepFit	14
Mega Craque Clube	15
Rocódromo Econauta	16
Time to Surf	17
Vivafit & Pilates Fit	18
Lisboa Wellness Center	19
Lisboa Wellness Center	20
Anexos B - Fichas de levantamento do estado de conservação	21
Estudo de Caso 1 - EC1	22
Estudo de Caso 2 - EC2	23
Estudo de Caso 3 - EC3	24
Anexos C - Fichas de inquérito / entrevista a gestores dos centros	25
Estudo de Caso 1 - EC1	26
Estudo de Caso 2 - EC2	28
Estudo de Caso 3 - EC3	30
Anexos D - Fichas de inquérito / entrevista a utilizadores	32
Estudo de Caso 1 - EC1	33
Estudo de Caso 2 - EC2	38
Estudo de Caso 3 - EC3	43
Anexos E - Levantamento da legislação existente e proposta	48
Legislação existente	49
Legislação a ser aprovada	81

ANEXO A

Fichas de observação / levantamento funcional

Tipo de espaço:

Wellness Club

Localização:

Laranjeiras, zona
de habitação



Active Life Wellness Club - Laranjeiras

Grupos	Modalidades	Tipo de espaço/Modalidade	Espaços Complementares
BTS	Body Balance	Estúdio 2	Área administrativa
	Body Combat	Estúdio 1	Recepção
	Body Pump	Estúdio 1	Balneários feminino e masculino - inclui Banho Turco e Sauna
	Body Jam	Estúdio 1	Jacuzzi
	Body Step	Estúdio 1	Sala de avaliação física
	Body Attack	Estúdio 1	Kids Center
	RPM	Ginásio	Gabinete de Massagem
Holísticas	Pilates	Estúdio 2	Restaurante
	Active Yoga	Estúdio 2	Bar
	Tai-Chi	Estúdio 2	Spa
Piscina	Active Hidro	Piscina	Fisioterapia
	Active Adult Swim	Piscina	Jardim
	Active Family Swim	Piscina	Festas de anos
	Active Baby Swim	Piscina	Estacionamento
	Active Junior Swim	Piscina	
Estúdio	Dança do Ventre	Estúdio 2	
	Active Dance	Estúdio 1	
	Active Local	Estúdio 1	
	Active Step	Estúdio 1	
	Active ABS	Estúdio 1	
	Spinning	Ginásio	
	Fitness Express	Ginásio	
	Active Gap	Estúdio 1	
	Active Mix	Estúdio 1	
	Active Filhos e Pais	Estúdio 1	
	Active Gimno 1 e 2	Estúdio 2	
	Active Senior	Estúdio 1	
	Krav Maga	Estúdio 1	
	Active Kids Ballet	Estúdio 2	
Active Kids Karaté	Estúdio 2		

Tipo de espaço:

Health Center

Localização:

Parque das Nações (Expo), zona maioritariamente habitacional



Health Club Club House

Modalidades	Tipo de espaço/Modalidade	Espaços Complementares
Squash	Court	Área administrativa
Ténis	Court	Recepção
Badmington	Court	Balneários feminino e masculino
Ténis de Mesa	Court	Sauna
Natação	Piscina	Banho Turco
Musculação	Ginásio	Solário
Cardiofitness	Ginásio	Piscina
Personal-Trainer	Ginásio	Jacuzzi
Pure Energy	Estúdio	Hidromassagem
Alongamentos	Estúdio	SPA
Pilates	Estúdio	Restaurante
Body Balance	Estúdio	Estacionamento
Body Attack	Estúdio	
Super Local	Estúdio	
Super GAP	Estúdio	
Power Lift	Estúdio	
ABS	Estúdio	
Cardio/Step/Local	Estúdio	
Jazz Exercises	Estúdio	
House Master Class	Estúdio	
Gap/Lift	Estúdio	
Local/Step	Estúdio	
Multi-Step	Estúdio	

Tipo de espaço:

Academia

Localização:

Campo de Ourique. Zona maioritariamente habitacional e comercial



Modalidades	Tipo de espaço/Modalidade	Espaços Complementares
Ballet	Os três estúdios são utilizados por todas as modalidades. Há rotatividade.	Área administrativa
Dança Contemporânea		Recepção
Dança Criativa		Balneários alunos
Hatha Yoga		Balneários professores
Jazz e Hip Hop		
Flamenco/Sevilhanas		
Manutenção		
Alongamentos/Streching		
Localizada		
Barra de Chão		
Pilates		
Karaté		
Sapateado		

Tipo de espaço:

Fitness Center

Localização:

Zona central do
Montijo, junto a
habitação e
indústria



Evolution Wellness & Fitness Center

Modalidades	Tipo de espaço/Modalidade	Espaços Complementares
Alongamentos	Mind & Body Studio - 60 m2 - 20 alunos	Área administrativa
Body Balance	Mind & Body Studio - 60 m2 - 20 alunos	Recepção e área de acessos - 200 m2
Body Combat	Master Class Studio - 120 m2 - 33 alunos	Balneários feminino e masculino - inclui Mini_Spa (Banho Turco, Jacuzzi e Sauna) - 130 m2
Body Pump	Master Class Studio - 120 m2 - 33 alunos	Sala de avaliação física - 10 m2
Brazilian Jiu-Jitsu	Martial Arts Studio - 65 m2 - 20 alunos	Kids Center - 50 m2
Cardiofitness	Cardiofitness, Musculação - 350 m2	Gabinete de Massagem - 15 m2
Combat Kids	Master Class Studio - 120 m2 - 33 alunos	Estacionamento - 200 lugares
Cycle/Spin Bike	Bike Studio - 60 m2 - 20 alunos	Restaurante
Dança Oriental	Dance Studio - 60 m2 - 20 alunos	Salão de cabeleireiro / Gabinete de estética
Evolution Workout	Master Class Studio - 120 m2 - 33 alunos	
GAP	Master Class Studio - 120 m2 - 33 alunos	
Hip Hop Infantil	Dance Studio - 60 m2 - 20 alunos	
Karate Okinawa GojuRyu (Adulto e Infantil)	Martial Arts Studio - 65 m2 - 20 alunos	
Localizada	Master Class Studio - 120 m2 - 33 alunos	
Musculação	Cardiofitness, Musculação - 350 m2	
Pesos Livres	Sala de Pesos Livres - 100 m2	
PFS	Martial Arts Studio - 65 m2 - 20 alunos	
Pilates	Mind & Body Studio - 60 m2 - 20 alunos	
Postura e Relaxamento	Mind & Body Studio - 60 m2 - 20 alunos	
Power Jump	Master Class Studio - 120 m2 - 33 alunos	
Power Mix	Mind & Body Studio - 60 m2 - 20 alunos	
Qiqong-Chikung	Mind & Body Studio - 60 m2 - 20 alunos	
Ritmos	Dance Studio - 60 m2 - 20 alunos	
RPM	Bike Studio - 60 m2 - 20 alunos	
Step	Master Class Studio - 120 m2 - 33 alunos	
Yoga	Mind & Body Studio - 60 m2 - 20 alunos	
Massagem Chinesa (Tui Na)		
Evolution Plus - Personal Training		
Evolution Outside Walls		

Tipo de espaço:

Health Center

Localização:

Junto a zona de habitação



Holmes Place - Av. 5 de Outubro

Grupos	Modalidades	Tipo de espaço/Modalidade	Espaços Complementares
BTS	Body Attack	Estúdio 2	Área administrativa
	Body Balance	Estúdio 2	Recepção
	Body Combat	Estúdio 2	Balneários feminino e masculino - inclui Banho Turco e Sauna
	Body Jam	Estúdio 1	Jacuzzi
	Body Pump	Estúdio 2	Restaurante/Bar
	Body Step	Estúdio 2	Jardim interior
RPM	Estúdio 1	Explanada exterior	
Piscina	Curso de Natação	Piscina	Nail Bar - Concessionário de Unhas de Gel
	Hidroginástica	Piscina	SPA
Holísticas	Curso de Pilates	Estúdio 1	
	Pilates	Estúdio 1	
	Tai-Chi	Estúdio 1	
	Yoga	Estúdio 1	
Estúdio	Core/ABS	Estúdio 2	
	Curso de Bosu	Estúdio de Cursos	
	Curso de Dança do Ventre	Estúdio 1	
	Curso de Danças de Salão	Estúdio 1	
	Curso de Defesa Pessoal	Estúdio 1	
	Curso G.A.P.	Estúdio de Cursos	
	Curso Geral de Ritmos e Danças	Estúdio 1	
	Curso Mente e Corpo	Estúdio de Cursos	
	Curso Pilates	Estúdio de Cursos	
	Move Your Body	Estúdio 1	
	Power Jump	Estúdio 1	
	Total Cond	Estúdio 2	
Ginásio	Musculação	Ginásio	
	Cardiofitness	Ginásio	
	Personal Training	Ginásio	

Tipo de espaço:

Health Center

Localização:

Junto a zona de habitação



Holmes Place - Algés

Grupos	Modalidades	Tipo de espaço/Modalidade	Espaços Complementares
BTS	Body Attack	Estúdio 2 - 83 m2	Área administrativa
	Body Balance	Estúdio 2 - 83 m2	Recepção
	Body Combat	Estúdio 2 - 83 m2	Balneários feminino e masculino - inclui Banho Turco e Sauna
	Body Jam	Estúdio 1 - 228 m2	Jacuzzi
	Body Pump	Estúdio 1 - 228 m2	restaurante/bar
	Body Step	Estúdio 1 - 228 m2	Clínica de Estética
	RPM	Estúdio 3 - 90 m2	Kids Place
Crianças	Capoeira Crianças e Jovens	Estúdio 2 - 83 m2	Ginásio Shokk
	Karaté e Taekwondo Kids	Estúdio 2 - 83 m2	Estacionamento para sócios 130 lugares
	Total Condicionamento Kids	Estúdio 2 - 83 m2	
	Tênis Crianças e Jovens	Estúdio 1 - 228 m2	
	Combate Crianças e Jovens	Estúdio 2 - 83 m2	
	Hip-Hop Crianças e Jovens	Estúdio 2 - 83 m2	
Yoga Crianças e Jovens	Estúdio 2 - 83 m2		
Piscina	Hidroginástica	Piscina aquecida 387 m2 - 18mx8m	
	Natação Família	Piscina aquecida 387 m2 - 18mx8m	
	Natação Bebés	Piscina aquecida 387 m2 - 18mx8m	
	Natação Jovens/Crianças	Piscina aquecida 387 m2 - 18mx8m	
	Natação Adultos	Piscina aquecida 387 m2 - 18mx8m	
Hólfísticas	Tai-Chi Chuan	Estúdio 2 - 83 m2	
	Yoga	Estúdio 2 - 83 m2	
	Pilates Studio	Estúdio 2 - 83 m2	
	Chi-Ball	Estúdio 2 - 83 m2	
	Pilates	Estúdio 2 - 83 m2	
Estúdio	Taekwondo	Estúdio 2 - 83 m2	
	Danças	Estúdio 2 - 83 m2	
	Total Condicionamento	Estúdio 2 - 83 m2	
	ABS ou Core	Estúdio 2 - 83 m2	
Grávidas	Pré/Pós-Parto	Estúdio 2 - 83 m2	

Tipo de espaço:

Health Center

Localização:

Dentro do
estádio do
Sporting Clube
de Portugal
(SCP), junto a
zona de habita-
ção e escritórios



Holmes Place - Alvalade

Grupos	Modalidades	Tipo de espaço/Modalidade	Espaços Complementares
BTS	Body Attack	Estúdio 1	Área administrativa
	Body Balance	Estúdio 1	Recepção
	Body Combat	Estúdio 3	Balneários feminino e masculino - inclui Banho Turco e Sauna
	Body Jam	Estúdio 3	Jacuzzi
	Body Pump	Estúdio 3	Restaurante/Bar
	Body Step	Estúdio 3	Clínica Zensations
	RPM	Estúdio 2	Terraço para o exterior elevado
Crianças	Street Dance Kids	Estúdio 1	Estacionamento para sócios
	Taekondo Kids	Estúdio 1	2 Estúdios de formação para a Training Academy
Piscina	Curso de Natação	Piscina	
	Hidroginástica	Piscina	
	Natação Bebés	Piscina	
	Natação Crianças	Piscina	
	Natação Família	Piscina	
	Natação Kids	Piscina	
Holísticas	Curso de Pilates	Estúdio 1	
	Método DeRose	Estúdio 1	
	Pilates	Estúdio 1	
	Tai-Chi	Estúdio 1	
	Yoga	Estúdio 1	
Estúdio	Artes Marciais	Estúdio 1	
	Core	Estúdio 1	
	Core Training	Estúdio 1	
	Curso de Core	Estúdio 1	
	Curso de Dança do Ventre	Estúdio 1	
	Power Jump	Estúdio 3	
	Total Cond	Estúdio 3	
Ginásio	Musculação	Ginásio	
	Cardionfitness	Ginásio	
	Personal Training	Ginásio	

Tipo de espaço:

Health Center

Localização:

Interior de um
quarteirão numa
avenida comer-
cial



Holmes Place - Av. da Liberdade

Grupos	Modalidades	Tipo de espaço/Modalidade	Espaços Complementares
BTS	Body Attack	Estúdio 1	Área administrativa
	Body Balance	Estúdio 1	Recepção
	Body Combat	Estúdio 2	Balneários feminino e masculino - inclui Banho Turco e Sauna
	Body Jam	Estúdio 1	Jacuzzi
	Body Pump	Estúdio 2	restaurante/bar inspirado pelo design de Jazz-Café
	Body Step	Estúdio 1	Clínica de Estética
	RPM	Estúdio 3	Estacionamento para sócios
Crianças	Escola de Jiu-Jitsu Júnior	Estúdio 1	
	Taekwondo Kids	Estúdio 1	
Piscina	Curso de Natação	Piscina	
	Curso de Triatlo	Piscina	
	Hidroginástica	Piscina	
	Natação	Piscina	
	Natação Kids	Piscina	
Holísticas	Curso de Pilates	Estúdio 1	
	Pilates	Estúdio 1	
	Swásthya Yoga	Estúdio 1	
	Yoga	Estúdio 1	
Estúdio	Barriga Killer	Estúdio 2	
	Core	Estúdio 3	
	Curso de Allegro	Estúdio 2	
	Curso de Boxe	Estúdio 2	
	Curso de Dança do Ventre	Estúdio 2	
	Curso de Defesa Pessoal	Estúdio 2	
	Curso de Kickboxing	Estúdio 2	
	Curso de Taekwondo	Estúdio 2	
	Curso Pilates	Estúdio 2	
	Dança do Ventre	Estúdio 2	
	Escola de Jiu-Jitsu	Estúdio 2	
	Power Jump	Estúdio 1	
Total Cond	Estúdio 2		
Ginásio	Musculação	Ginásio	
	Cardionfitness	Ginásio	
	Personal Training	Ginásio	

Tipo de espaço:

Health Center

Localização:

Inserido no

Hotel Cascais

Miragem, junto

à praia



Holmes Place - Cascais

Grupos	Modalidades	Tipo de espaço/Modalidade	Espaços Complementares
BTS	Body Attack	Estúdio 2	Área administrativa
	Body Balance	Estúdio 1	Recepção
	Body Combat	Estúdio 1	Balneários feminino e masculino - inclui Banho Turco e Sauna
	Body Jam	Estúdio 2	Jacuzzi
	Body Pump	Estúdio 2	Restaurante/Bar com vista para o mar
	Body Step	Estúdio 2	Kids Place
	RPM	Estúdio 3	Ginásio Shokk
Crianças	Kids Place	Kids Place	Shopping Holmes Place
Piscina	Curso de Hidrobike	Piscina aquecida	Zensations SPA
	Curso de Natação	Piscina aquecida	Nail Bar - concessionário de Unhas de Gel
	Hidroginástica	Piscina aquecida	Estacionamento para sócios
	Natação	Piscina aquecida	
	Natação Família	Piscina aquecida	
	Natação Bebés	Piscina aquecida	
	Natação Crianças	Piscina aquecida	
	Natação Crianças e Jovens	Piscina aquecida	
Holísticas	Pilates	Estúdio 2	
	Tai-Chi	Estúdio 1	
	Yoga	Estúdio 1	
Estúdio	Budo	Estúdio 1	
	Curso de Boxe	Estúdio 1	
	Curso de Kickboxing	Estúdio 1	
	Danças	Estúdio 1	
	Power Jump	Estúdio 2	
	Step	Estúdio 2	
	Total Cond.	Estúdio 2	

Tipo de espaço:

Health Center

Localização:

Junto a zona de habitação

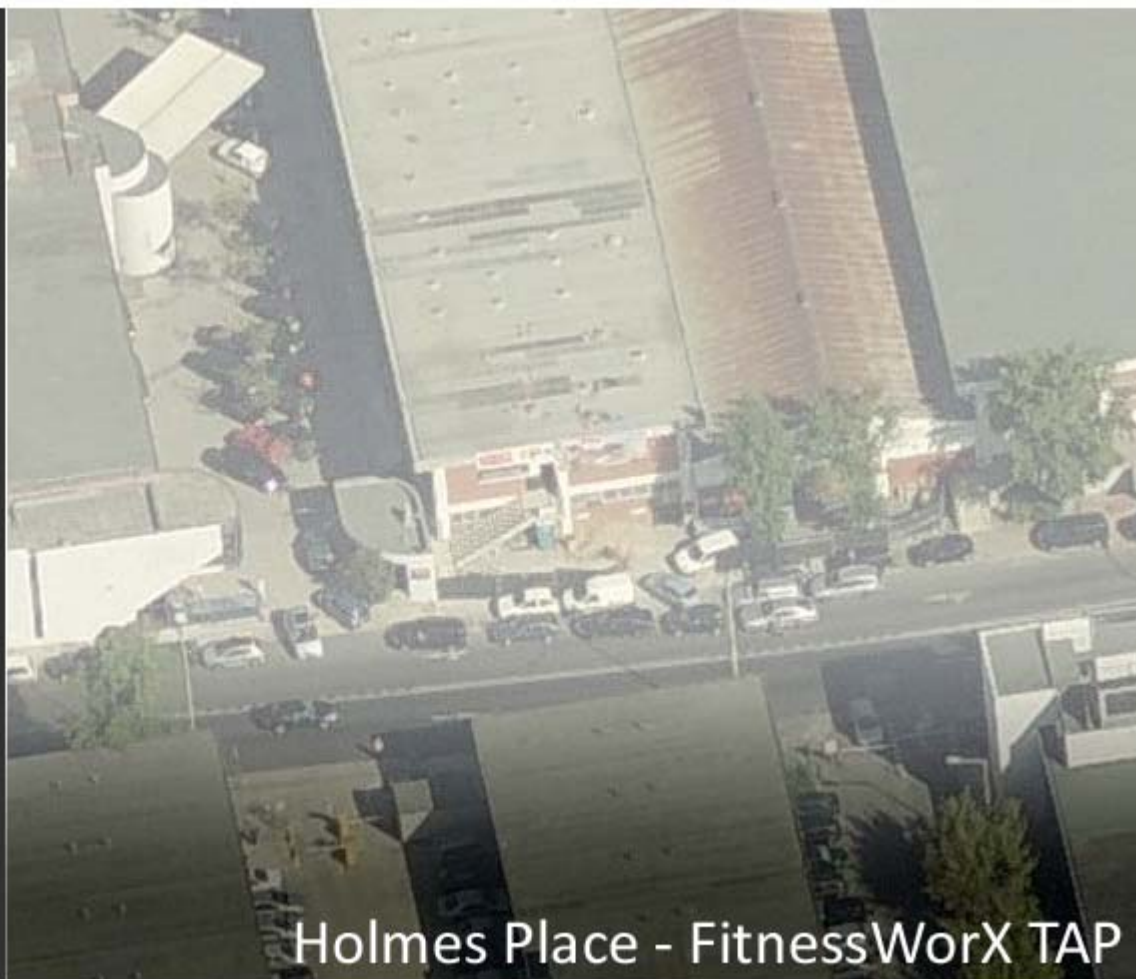


Holmes Place - Av. Defensor de Chaves

Grupos	Modalidades	Tipo de espaço/Modalidade	Espaços Complementares
BTS	Body Attack	Estúdio 2	Área administrativa
	Body Balance	Estúdio 1	Recepção
	Body Combat	Estúdio 2	Balneários feminino e masculino - inclui Banho Turco e Sauna
	Body Jam	Estúdio 1	Jacuzzi
	Body Pump	Estúdio 2	Solário
	Body Step	Estúdio 1	Restaurante/Bar
	RPM	Estúdio 3	Cabeleireiro e Clínica de Estética
Crianças	Ballet	Estúdio 1	Estacionamento para sócios
Piscina	Curso de Natação	Piscina	
	Hidro	Piscina	
	Hidrobike	Piscina	
	Hidroginástica	Piscina	
	Natação	Piscina	
	Natação Crianças	Piscina	
	Natação Kids	Piscina	
Holísticas	Pilates	Estúdio 2	
	Pré-Yoga	Estúdio 1	
	Swásthya Yoga	Estúdio 1	
	Yoga	Estúdio 2	
Estúdio	Core Training	Estúdio 2	
	Curso de Boxe	Estúdio 1	
	Cycle	Estúdio 3	
	Danças	Estúdio 1	
	Power Jump	Estúdio 2	
	Taekwondo	Estúdio 1	
	Total Cond	Estúdio 1	
Ginásio	Musculação	Ginásio	
	Cardionfitness	Ginásio	
	Personal Training	Ginásio	

Tipo de espaço:
Fitness Center

Localização:
Aeroporto de
Lisboa



Holmes Place - FitnessWorX TAP

Grupos	Modalidades	Tipo de espaço/Modalidade	Espaços Complementares
BTS	Body Attack	Estúdio 3	Área administrativa
	Body Balance	Estúdio 3	Recepção
	Body Combat	Estúdio 2	Balneários feminino e masculino - inclui Banho Turco e Sauna
	Body Jam	Estúdio 3	Loja
	Body Pump	Estúdio 2	Bar
	RPM	Estúdio 1	
Holísticas	Pilates	Estúdio 3	
	Pilates com bola	Estúdio 3	
	Yoga	Estúdio 3	
Estúdio	Total Cond.	Estúdio 2	
	Core/ABS	Estúdio 3	
	Dança do Ventre	Estúdio 2	
	Curso de Boxe	Estúdio 2	

Tipo de espaço:

Health Center

Localização:

Junto a zona de habitação



Holmes Place - Miraflores

Grupos	Modalidades	Tipo de espaço/Modalidade	Espaços Complementares
BTS	Body Attack	Estúdio 3 - 155 m2	Área administrativa
	Body Balance	Estúdio 1 - 80 m2	Recepção
	Body Combat	Estúdio 2 - 180 m2	Balneários feminino e masculino - inclui Banho Turco e Sauna
	Body Jam	Estúdio 3 - 155 m2	Jacuzzi
	Body Pump	Estúdio 3 - 155 m2	Restaurante/Bar
	Body Step	Estúdio 2 - 180 m2	Campo de ténis
	RPM	Estúdio 2 - 180 m2	Jardim para aulas ao ar livre no Verão
Crianças	Ballet Kids	Estúdio 1 - 80 m2	Kids Place
	Capoeira Crianças/Jovens	Estúdio 1 - 80 m2	Zensations Spa
	Hip-hop Kis	Estúdio 1 - 80 m2	Nail Bar
	Karaté Kids	Estúdio 1 - 80 m2	Estacionamento para sócios
	Total Cond. Crianças	Estúdio 1 - 80 m2	
Piscina	Curso de Hidrobike	Piscina	
	Curso de Natação	Piscina	
	Hidrobike	Piscina	
	Hidroginástica	Piscina	
	Natação	Piscina	
Holísticas	Curso de Meditação	Estúdio 4 - 30 m2	
	Curso de Pilates	Estúdio 4 - 30 m2	
	Pilates	Estúdio 1 - 80 m2	
	Yoga	Estúdio 1 - 80 m2	
Estúdio	ABS 15'	Estúdio 1 - 80 m2	
	Consultas Médicas	Estúdio 1 - 80 m2	
	Core	Estúdio 2 - 180 m2	
	Curso de Kickboxing	Estúdio 4 - 30 m2	
	Curso G.A.P.	Estúdio 4 - 30 m2	
	Danças	Estúdio 2 - 180 m2	
	Karaté	Estúdio 1 - 80 m2	
	Power Jump	Estúdio 2 - 180 m2	
	Total Cond.	Estúdio 3 - 155 m2	
Grávidas	Curso de Pós-Parto	Estúdio 4 - 30 m2	
Ginásio	Musculação	Ginásio	
	Cardionfitness	Ginásio	
	Personal Training	Ginásio	

Tipo de espaço:

Ginásio

Localização:

Junto ao Instituto Superior Técnico (IST)



Ginásio KeepFit

Modalidades	Tipo de espaço/Modalidade	Espaços Complementares
Aeróbica	Estúdio 1	Área administrativa
Ballet	Estúdio 2	Recepção
Circuito	Estúdio 1	Balneários Femininos / Masculinos
Cycle	Estúdio 3	Saunas em ambos os balneários
Jump Fit	Estúdio 1	
Localizada	Estúdio 1	
Manutenção	Estúdio 1	
Pilates	Estúdio 1	
Power Cardio	Estúdio 1	
Postura & Alongamentos	Estúdio 1	
Step	Estúdio 1	
100% ABS	Estúdio 2	
Cardio Fitness	Sala Cardio	
Musculação	Sala Musculação	
Personal Trainer	Sala Cardio / Musculação, Estúdio 1/2/3	

Tipo de espaço:
Health Center

Localização:
Telheiras, zona
de habitação



Grupos	Modalidades	Tipo de espaço/Modalidade	Espaços Complementares
Body and Mind	Capoeira	Estúdio 2	Área administrativa
	Gyrokineses	-	Recepção
	Judo	Estúdio 3	Balneários feminino e masculino - inclui Banho Turco e Sauna
	Pilates	Vários	Área médica
	Qi-Qong	Estúdio 2	Estacionamento
	Tai-Ji-Quan	Estúdio 2	Banho Turco
BTS	Yoga	Estúdio Body and Mind	SPA
	Body Combat	Estúdio 3	Espaço Kids
	Body Pump	Estúdio 3	Fisioterapia
Cardiovascular	Body Jump	Estúdio 2 e 3	Restauração
	Bike	-	
	Core	Estúdio Body and Mind	
	Corrida	Outdoor	
	Duatlo	Estúdio Bike	
	Running Outdoor	-	
Flexibilidade	Schwinn Cycle	Estúdio Bike	
	Alongamento	Estúdio 1	
Força	ABS	Estúdio 1	
	Blast - Buns	Estúdio 3	
	Blast - Core	Estúdio 3	
	Circuit Training	Estúdio 1 e 3	
	Local Express	Estúdio 1	
	Localizada	Estúdio 1 e 3	
	Localizada Total	Estúdio 1 e 3	
	Mega Local	Estúdio 3	
	Mix Total	Estúdio 3	
	Sala de Exercício	Sala de exercício	
Super Local	Estúdio 1 e 2		
Fun	TRX - Total Body	Estúdio 3	
	Acqua Fun	Piscina	
	Dança do Ventre	Estúdio 1	
	Danças de Salão	Estúdio 3	
	Dance	Estúdio 2	
	Hip Hop	Estúdio 2 e 3	
	Ritmos	-	
Step	Estúdio 2 e 3		
Outdoor	Basquetebol	Campo de basquetebol	
	Boot Camp	Outdoor	
	Escalada	-	
	Futebol	-	
	Tênis	-	
Piscina	Hidroginástica	Piscina	
	Natação	Piscina	
	Natação Livre	Piscina	
	Pólo Aquático	Piscina	
SGS	Gravity	Estúdio Gravity e Estúdio 1	

Tipo de espaço:

Sala de escalada com 800m² de superfície escalável

Localização:

Alvaláxia, Campo Grande. Zona de terciário, habitação e interface de transportes



Rocódromo Econauta

Modalidades	Tipo de espaço/Modalidade	Espaços Complementares
Sector Vertical	As vias têm em média mais de 8 metros de altura e dificuldades para todos os níveis, existindo planos positivos, verticais e extra-prumados.	Área administrativa Recepção
Sector de Bloco	Este sector possui mais de 40m lineares de EAE, contínuos, com aproximadamente 4,30m de altura e alberga inúmeros planos de inclinação (positivos, verticais, negativos - convexos côncavos, tecto em arco)	Balneários Bar
Sector de Travessia	Com uma altura de 3,5m e com 6m de extensão, com painéis que permitem criar inclinações negativas até 45°. Existe igualmente um campusboard, painel concebido para o desenvolvimento da força de preensão isométrica dos dedos e força explosiva dos braços e tronco onde se efectua o trabalho muscular concêntrico e excêntrico.	Loja Festas de Anos
Sector de Crianças	O colorido da superfície de escalada e a forma didáctica das presas, marcam esta secção.	

Tipo de espaço:

Escola de Surf e
Surfcamp

Localização:

Costa da
Caparica



Time to Surf

Modalidades	Tipo de espaço/Modalidade	Utilizadores	Espaços complementares
Aulas de surf jovens	Praia da mata - corredor com 50m na frente de praia	até 8 por professor, máximo 16 pax	Área administrativa
Aulas de surf Adultos	Praia da mata - corredor com 50m na frente de praia	até 8 por professor, máximo 16 pax	Armazém de material
Aulas de surf Universitários	Praia da mata - corredor com 50m na frente de praia	até 8 por professor, máximo 16 pax	Armazém de material - praia
Cursos de surf para turistas	Praia da mata ou outras (zona de Lisboa) - corredor 50m	até 8 por professor, máximo 16 pax	Estacionamento para carrinhas
Colónias de férias 1/2 dia	Praia da mata - corredor com 50m na frente de praia	até 8 por professor, máximo 16 pax	Sala de reuniões (sala de formação)
Colónias de férias dia completo	Praia da mata ou outras (zona de Lisboa) - corredor 50m	até 8 por professor, máximo 16 pax	Auto-caravana
Surf Safaris	Praias de Ericeira, Peniche, Areia Branca, São Torpes, outras	até 8 por professor, máximo 16 pax	Tendas moveis
Surfcamps Sagres	Praias do Concelho de Vila do Bispo, Habitação T3 (80m2)	Até 12 participantes	Escritório
Surfcamps Caparica	Praia da mata ou outras (zona de Lisboa) - corredor 50m+ unidade de alojamento	até 8 por professor, máximo 32 pax	Praia
Surftrips	Estrangeiro - Praias e alojamento vários		
Experiências Surf 1 dia	Praia da mata ou outras (zona de Lisboa) - corredor 50m	até 8 por professor, máximo 32 pax	
Surflovvers	Praia da Mata, Surfcamp Caparica	até 8 por professor, máximo 80 pax	
Aulas desporto escolar	Praia da mata - corredor com 50m na frente de praia	até 8 por professor, máximo 16 pax	
Aulas teóricas	Sala de formação - centro de lazer da Caparica - 30m2	Até 20 participantes	
Multiswim	Piscina Jamor - 2 pistas	Até 10 alunos	
Pilates/Yoga	Em sala (a definir) , Ao ar livre (praia e centro de lazer da Caparica)	Até 10 alunos	
Balance Board	Em sala (a definir) , Ao ar livre (praia e centro de lazer da Caparica)	Até 10 alunos	
Skateboard	Centro de lazer da Caparica, ruas adjacentes	Até 10 alunos	
aulas individuais	Ericeira - praias Ribeira d'Ilhas, Coxos	Até 2 alunos	

Tipo de espaço:

Fitness Center

Localização:

Entre Telheiras
e Carnide, nas
galerias de
edifícios de
habitação



Vivafit & Pilates Fit

Modalidades	Tipo de espaço/Modalidade	Espaços Complementares
30 minutos a fazer variadíssimos exercícios, num circuito de máquinas.	Um único espaço onde são colocadas as máquinas para forma um circuito para todos os utilizadores.	Área administrativa/Recepção
Pilates	Estúdio	Balneários

Tipo de espaço:

Wellness Club

Localização:

Estádio Sport

Lisboa e Benfica

(SLB)



Lisboa Wellness Center

Grupos	Grupos	Modalidades	Tipo de espaço/ Modalidade	Espaços Complementares
Academia	Actividades Individuais	Cardiofitness	Ginásio	Área administrativa
		Musculação	Ginásio	Recepção
	Aulas em grupo	Localizada	Estúdio	Balneários feminino e masculino
		Step	Estúdio	Área médica
		Aeróbica	Estúdio	Estacionamento
		Circuit Training	Estúdio	Banho Turco
		Power Tonic	Estúdio	Sauna
		Hip Hop	Estúdio	Fisioterapia
		Gap	Estúdio	Restauração
		Power Circuit	Estúdio	
		Aerocombat	Estúdio	
		Aerolocal/Steplocal	Estúdio	
		Ritmos	Estúdio	
		Cycling	Estúdio	
	Express	ABS/Core Training	Estúdio	
		Postura/Alongamentos	Estúdio	
	Holísticas	Yoga	Estúdio	
		Pilates	Estúdio	
		Correcção postura e flexibilidade	Estúdio	
	Aquáticas	Hidrogenástica	Piscina	
Hidropower		Piscina		
Hidroterapia		Piscina		

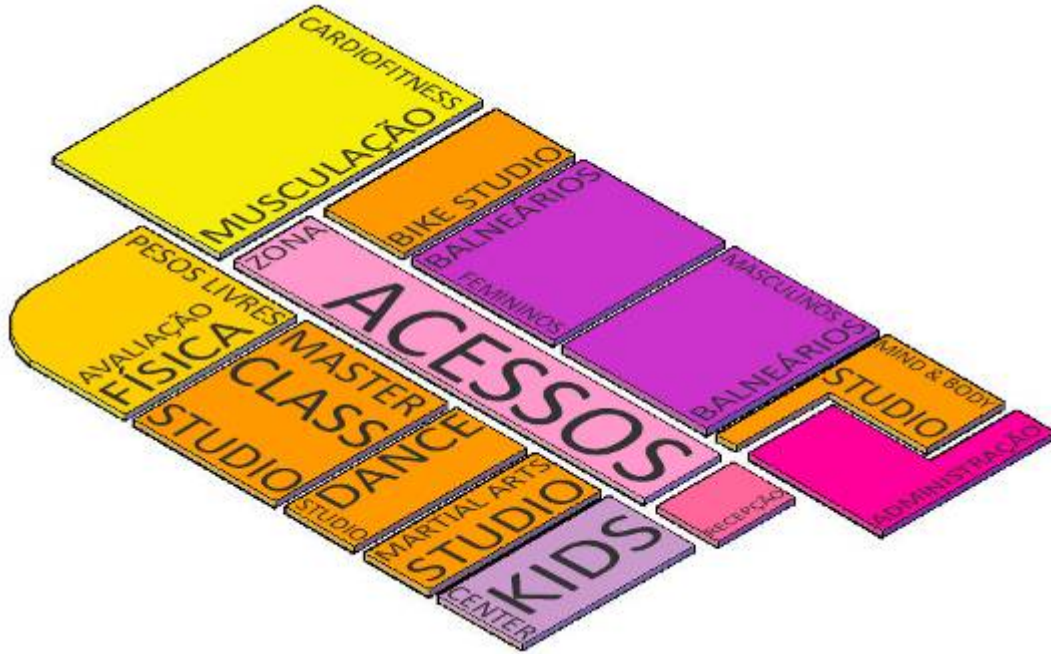
SPA	Modalidades	Cavitosonic	Espaços dedicados ao SPA
		Cromotherm	
		Drenagem linfática	
		Duche de jacto	
		Duche de vichy	
		Hammam	
		Hidrojet	
		Hidromassagem	
		Massagem a seco	
		Massagem geotermal	
		Reflexologia	
		Reiki	
		Sauna	
		Shiatsu	
	Thalaxion		
	Thermo Garden	Corredor contra-corrente	
		Hidromassagem colectiva	
		Hidromassagem sequencial	
		Duche circular	
		Aerobanho	
Camas borbulhantes			
Geyser's			
Pescoço de cisne			
Cascata			
Leques			
Tanques de contraste			
Centro de Estética	Massagens	Hidroflower	Espaços dedicados ao Centro de Estética
		Flowerdream	
		Endermologia	
		Proellixe	
		Imperial	
		Wellness	
		Banho de ouro	
	Rosto	Contorno de olhos	
		Flash beauté	
		Oxyliance	
		My face (Hidroptimale)	
		Hidratação intensa	
		Lift defense	
		Peeling	
		Dermocorrector	
		Gentleman facial care	
		Flash coco	
	Mini facial		
	Corpo	Body care	
		Body firming	
		Body revitalizing	
		Breast shape	
		Light legs	
		Luxury	
		Arabian dream	
		Sensations	
Chocoterapia			
Vinoterapia			
Depilações			

ANEXO B

Fichas de levantamento do estado de conservação

Estudo de Caso 1 – EC1

Estado de conservação dos acabamentos e causas de deterioração



Nº	Descrição	Estado de conservação				Causas de deterioração			
		Pavimentos	Paredes	Tectos	Equipamento fixo	Pavimentos	Paredes	Tectos	Equipamento fixo
1	Área administrativa	B	B	B	B	-	-	-	-
2	Mind & Body Studio	B	B	B	B	-	-	-	-
3	Balneário masculino	R	R	B	B	2 e 4	2 e 4	-	-
4	Balneário feminino	R	R	B	B	2 e 4	2 e 4	-	-
5	Bike Studio	B	B	B	M	-	-	-	3 e 5
6	Cardiofitness e Musculação	B	B	B	R	-	-	-	3 e 5
7	Sala de Pesos Livres / Avaliação Física	R	R	R	B	2	4	2	-
8	Master Class Studio	B	B	B	M	-	-	-	3 e 5
9	Dance Studio	B	B	B	B	-	-	-	-
10	Martial Arts Studio	B	B	B	M	-	-	-	3 e 5
11	Kids Center / Gabinete de massagem	B	B	B	B	-	-	-	-
12	Recepção / Área de acessos	B	R	R	R	4	4	3 e 4	3 e 5

Estado de conservação

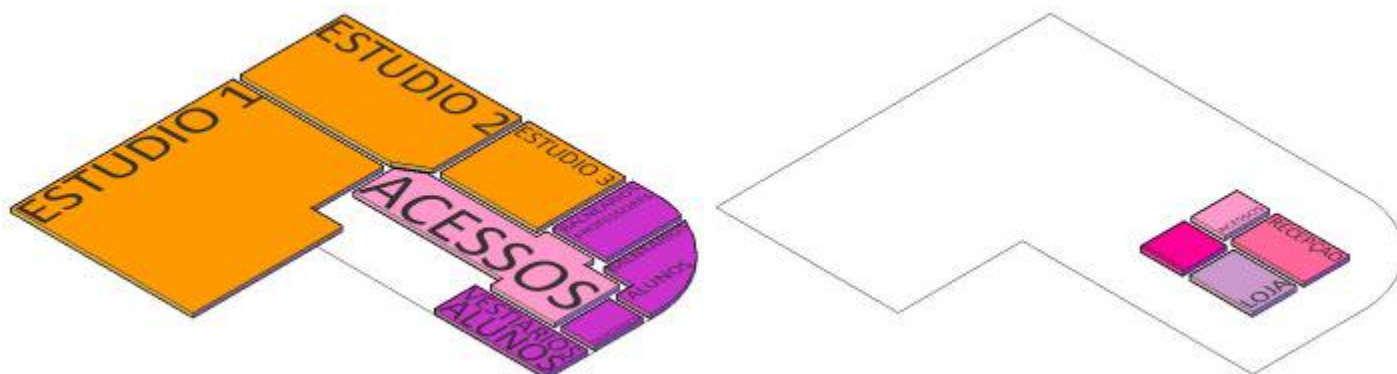
Nº	Descrição
B	sem necessidade de intervenção
R	intervenção pontual/reparação
M	intervenção/substituição

Causas de deterioração

Nº	Descrição
1	Projecto (desajuste para a função)
2	erro construtivo
3	desgaste (vida útil)
4	patologia
5	uso indevido

Estudo de Caso 2 - EC2

Estado de conservação dos acabamentos e causas de deterioração



Nº	Descrição	Estado de conservação				Causas de deterioração			
		Pavimentos	Paredes	Tectos	Equipamento fixo	Pavimentos	Paredes	Tectos	Equipamento fixo
1	Área administrativa	B	B	B	B	-	-	-	-
2	Recepção/Loja	B	B	B	B	-	-	-	-
3	Balneário alunos	B	B	B	R	-	-	-	2
4	Balneário professores	B	B	B	B	-	-	-	-
5	Vestiários alunos	B	B	B	B	-	-	-	-
6	Sanitários	B	B	B	R	-	-	-	2
7	Estúdio 1	B	R	R	B	3 e 4	3	2	-
8	Estúdio 2	R	R	B	R	3 e 4	3	-	3
9	Estúdio 3	R	R	B	R	3 e 4	3	-	3
10	Área de acessos	R	B	M	B	3	-	4	-

Estado de conservação

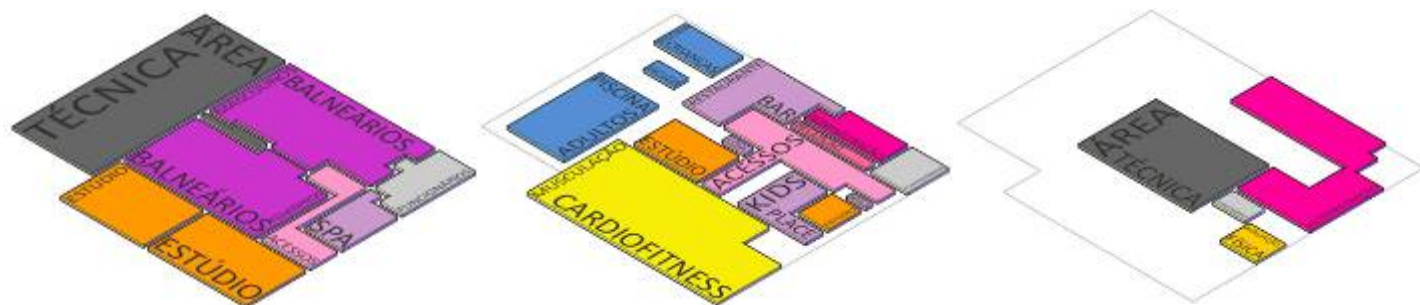
Nº	Descrição
B	sem necessidade de intervenção
R	intervenção pontual/reparação
M	intervenção/substituição

Causas de deterioração

Nº	Descrição
1	Projecto (desajuste para a função)
2	erro construtivo
3	desgaste (vida útil)
4	patologia
5	uso indevido

Estudo de Caso 3 – EC3

Estado de conservação dos acabamentos e causas de deterioração



Nº	Descrição	Estado de conservação				Causas de deterioração			
		Pavimentos	Paredes	Tectos	Equipamento fixo	Pavimentos	Paredes	Tectos	Equipamento fixo
1	Área administrativa	B	B	B	B	-	-	-	-
2	Restaurante/Bar	B	B	B	B	-	-	-	-
3	Balneário masculino	R	R	R	B	3	3	2 e 5	-
4	Balneário feminino	R	R	R	B	3	3	2 e 5	-
5	Estúdio 1	B	B	B	B	-	-	-	-
6	Estúdio 2	M	B	B	R	4	-	-	3
7	Estúdio 3	M	B	B	R	4	-	-	3
8	Estúdio 4	B	B	B	B	-	-	-	-
9	Cardiofitness e Musculação	R	B	B	R	3	-	-	3 e 5
10	Kids Place	R	R	B	R	3	3 e 5	-	3
11	Zensations SPA	B	R	B	R	-	3 e 5	-	3 e 5
12	Recepção / Área de acessos	B	R	B	R	-	5	-	3

Estado de conservação

Nº	Descrição
B	sem necessidade de intervenção
R	intervenção pontual/reparação
M	intervenção/substituição

Causas de deterioração

Nº	Descrição
1	Projecto (desajuste para a função)
2	erro construtivo
3	desgaste (vida útil)
4	patologia
5	uso indevido

ANEXO C

Fichas de inquérito / entrevista a gestores dos centros

Estudo de Caso 1 – EC1

Entrevista

Gerente

Data de abertura ___/___/___ Zona _____
Área _____(m²) N^o sócios_____

Este questionário tem como objectivo perceber como funciona o edifício do health center. As suas respostas são fundamentais, pois é quem melhor conhece o seu funcionamento e as suas necessidades. As respostas são confidenciais e têm um fim meramente académico, pelo que agradeço desde já a sua colaboração.

1. O ginásio foi concebido para este uso?

2. Qual ou quais são os objectivos e princípios deste espaço?

3. Qual ou quais são as modalidades com mais alunos?

4. Ter menos alunos face a outros grandes espaços é uma vantagem? Porquê?

5. A relação entre os alunos e os funcionários é o que faz funcionar o ginásio?

6. Trabalham com pessoas com patologias ou alguns grupos específicos?

7. O que destaca o ginásio dos outros espaços?

8. São feitos eventos ou algum tipo de espectáculos que promovam este espaço?

9. Como é feita a publicidade?

10. Aderiram a algum tipo de inovação? (SMS, website, prémios, etc.)

11. Há uma aposta em vários grupos etários ou está mais focado em algum?

12. O que é o futuro?

Estudo de Caso 2 – EC2

Entrevista

Gerente

Data de abertura ___/___/___ Zona _____
Área _____(m²) N^o sócios_____

Este questionário tem como objectivo perceber como funciona o edifício do health center. As suas respostas são fundamentais, pois é quem melhor conhece o seu funcionamento e as suas necessidades. As respostas são confidenciais e têm um fim meramente académico, pelo que agradeço desde já a sua colaboração.

1. A academia foi concebida para este uso?

2. Qual ou quais são os objectivos e princípios deste espaço?

3. Qual ou quais são as modalidades com mais alunos?

4. Ter menos alunos face a grandes espaços é uma vantagem? Porquê?

5. A relação entre os alunos e os funcionários é o que faz funcionar a academia?

6. Trabalham com pessoas com patologias ou alguns grupos específicos?

7. O que destaca a academia dos outros espaços?

8. São feitos eventos ou algum tipo de espectáculos que promovam este espaço?

9. Como é feita a publicidade?

10. Aderiram a algum tipo de inovação? (SMS, website, prémios, etc.)

11. Há uma aposta em vários grupos etários ou está mais focado em algum?

12. O que é o futuro?

Estudo de Caso 3 – EC3

Entrevista

Gerente

Data de abertura ___/___/___ Zona _____
Área _____(m²) N^o sócios_____

Este questionário tem como objectivo perceber como funciona o edifício do health center. As suas respostas são fundamentais, pois é quem melhor conhece o seu funcionamento e as suas necessidades. As respostas são confidenciais e têm um fim meramente académico, pelo que agradeço desde já a sua colaboração.

1. O health club foi concebido para este uso?

2. Qual ou quais são os objectivos e princípios deste espaço?

3. Qual ou quais são as modalidades com mais alunos?

4. Ter muitos alunos pode ser considerada uma vantagem? Em que aspectos?

5. A relação entre os alunos e os funcionários existe num health club com tantos sócios?

6. Trabalham com pessoas com patologias ou alguns grupos específicos?

7. O que destaca o health club dos outros espaços?

8. São feitos eventos ou algum tipo de espectáculos que promovam este espaço?

9. Como é feita a publicidade?

10. Aderiram a algum tipo de inovação? (SMS, website, prémios, etc.)

11. Há uma aposta em vários grupos etários ou está mais focado em algum?

12. O que é o futuro?

ANEXO D

Fichas de inquérito / entrevista a utilizadores

Estudo de Caso 1 – EC1

Questionário

Utilizadores

Idade_____ Sexo_____

Este questionário tem como objectivo perceber como funciona o edifício do health center. As suas respostas são fundamentais, pois é quem melhor conhece o seu funcionamento e as suas necessidades. As respostas são confidenciais e têm um fim meramente académico, pelo que agradeço desde já a sua colaboração.

1. Qual ou quais os motivos que o levaram a este health center?

- Para aliviar o stress do dia-a-dia
- Para praticar exercício físico
- Pelo convívio proporcionado
- Por conselho médico
- Por recomendação de um(a) amigo(a), familiar, colega
- Por outra razão, qual? _____

2. Qual ou quais os motivos que o fizeram optar por este health center?

- Pela proximidade do local de trabalho
- Pela proximidade do local de residência
- Pela proximidade a transportes
- Pela qualidade ambiental da envolvente
- Pela facilidade de acessos e/ou oferta de estacionamento
- Pelas modalidades/serviços oferecidos
- Pela qualidade arquitectónica
- Por outra razão, qual? _____

3. Com que frequência utiliza este health center?

- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- Outro _____

4. Quais as modalidades que pratica e os espaços que utiliza para a sua prática?

modalidade	espaço
1.	
2.	
3.	
4.	

5. Quais os serviços de apoio que utiliza?

1.	5.
2.	6.
3.	7.
4.	8.

Opinião Geral

6. Classifique no seu todo o health center numa escala de 1 a 4 (1=muito insatisfatório; 2=insatisfatório; 3=satisfatório; 4=muito satisfatório), relativamente a:

		1	2	3	4	
Imagem transmitida pela arquitectura do ginásio/health center/academia						
Estado de conservação						
Limpeza						
Conforto	Temperatura no Verão					
	Temperatura no Inverno					
	Ruído					
	Qualidade do ar no Verão	Ventilação				
		Cheiros				
	Qualidade do ar no Inverno	Ventilação				
		Cheiros				
	Iluminação Natural					
Iluminação Artificial						
Qualidade do mobiliário						
Sinalização						
Relação e distância entre os vários espaços						

Opinião Geral

7. Classifique os espaços onde pratica exercício físico numa escala de 1 a 4 (1=muito insatisfatório; 2=insatisfatório; 3=satisfatório; 4=muito satisfatório), relativamente a:

		Mind & Body Studio	Dance Studio	Martial Arts Studio	Bike Studio	Sala de Pesos Livres	Cardiofitness e Musculação	Master Class Studio
Adequação ao uso	Dimensão do espaço							
	Configuração (forma do espaço)							
	Revestimentos do pavimento							
	Revestimento das paredes							
Limpeza								
Estado de conservação do espaço								
Estado de conservação dos equipamentos								
Conforto	Temperatura no Verão							
	Temperatura no Inverno							
	Qualidade do ar no Verão	Ventilação						
		Cheiros						
	Qualidade do ar no Inverno	Ventilação						
		Cheiros						
	Audição do que os instrutores dizem e/ou música							
	Isolamento do barulho que vem de outros espaços							
Iluminação Natural								
Iluminação Artificial								
Localização destes espaços em relação aos serviços de apoio (balneários ou outros serviços complementares)								

8. Classifique os espaços complementares do health center numa escala de 1 a 4 (1=muito insatisfatório; 2=insatisfatório; 3=satisfatório; 4=muito satisfatório), relativamente a:

		Recepção e zonas de espera	Balneários	Sala de avaliação física	Kids Center	Gabinete de massagens
Adequação ao uso	Dimensão do espaço					
	Configuração (forma do espaço)					
	Revestimentos do pavimento					
	Revestimento das paredes					
Limpeza						
Estado de conservação do espaço						
Estado de conservação dos equipamentos						
Conforto	Temperatura no Verão					
	Temperatura no Inverno					
	Qualidade do ar no Verão	Ventilação				
		Cheiros				
	Qualidade do ar no Inverno	Ventilação				
		Cheiros				
	Isolamento do barulho que vem de outros espaços					
	Iluminação Natural					
Iluminação Artificial						
Localização destes espaços em relação aos espaços de prática de exercício físico						

9. Considera que o contacto visual com o espaço envolvente (rua) é importante quando está a praticar exercício físico? Porquê?

10. Em que situações acha que deveria existir esse contacto visual? (em que modalidades ou espaços?)

11. Como se sente, sabendo que pode ser observado por quem passa na rua, quando pratica exercício físico aqui no health center?

- Incomodado
- Indiferente
- Agradado

12. Indique os 3 aspectos que mais lhe agradam no health center:

a. _____

b. _____

c. _____

13. Indique os 3 aspectos que menos lhe agradam no health center:

a. _____

b. _____

c. _____

14. Indique quais os aspectos que gostava que fossem melhorados e/ou adicionados:

15. Considera positivo o incentivo à prática do exercício físico? De que forma se pode promover esta prática?

Estudo de Caso 2 – EC2

Questionário

Utilizadores

Idade_____ Sexo_____

Este questionário tem como objectivo perceber como funciona o edifício da academia. As suas respostas são fundamentais, pois é quem melhor conhece o seu funcionamento e as suas necessidades. As respostas são confidenciais e têm um fim meramente académico, pelo que agradeço desde já a sua colaboração.

1. Qual ou quais os motivos que o levaram a esta academia?

- Para aliviar o stress do dia-a-dia
- Para praticar exercício físico
- Pelo convívio proporcionado
- Por conselho médico
- Por recomendação de um(a) amigo(a), familiar, colega
- Por outra razão, qual? _____

2. Qual ou quais os motivos que o fizeram optar por esta academia?

- Pela proximidade do local de trabalho
- Pela proximidade do local de residência
- Pela proximidade a transportes
- Pela qualidade ambiental da envolvente
- Pela facilidade de acessos e/ou oferta de estacionamento
- Pelas modalidades/serviços oferecidos
- Pela qualidade arquitectónica
- Por outra razão, qual? _____

3. Com que frequência utiliza esta academia?

- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- Outro _____

4. Quais as modalidades que pratica e os espaços que utiliza para a sua prática?

modalidade	espaço
1.	
2.	
3.	

5. Quais os serviços de apoio que utiliza?

1.	3.
2.	4.

Opinião Geral

6. Classifique no seu todo a academia numa escala de 1 a 4 (1=muito insatisfatório; 2=insatisfatório; 3=satisfatório; 4=muito satisfatório), relativamente a:

		1	2	3	4	
Imagem transmitida pela arquitectura do ginásio/health center/academia						
Estado de conservação						
Limpeza						
Conforto	Temperatura no Verão					
	Temperatura no Inverno					
	Ruído					
	Qualidade do ar no Verão	Ventilação				
		Cheiros				
	Qualidade do ar no Inverno	Ventilação				
		Cheiros				
	Iluminação Natural					
Iluminação Artificial						
Qualidade do mobiliário						
Sinalização						
Relação e distância entre os vários espaços						

Opinião Geral

7. Classifique os espaços onde pratica exercício físico numa escala de 1 a 4 (1=muito insatisfatório; 2=insatisfatório; 3=satisfatório; 4=muito satisfatório), relativamente a:

		Estúdio 1	Estúdio 2	Estúdio 3	
Adequação ao uso	Dimensão do espaço				
	Configuração (forma do espaço)				
	Revestimentos do pavimento				
	Revestimento das paredes				
Limpeza					
Estado de conservação do espaço					
Estado de conservação dos equipamentos					
Conforto	Temperatura no Verão				
	Temperatura no Inverno				
	Qualidade do ar no Verão	Ventilação			
		Cheiros			
	Qualidade do ar no Inverno	Ventilação			
		Cheiros			
	Audição do que os instrutores dizem e/ou música				
	Isolamento do barulho que vem de outros espaços				
	Iluminação Natural				
	Iluminação Artificial				
Localização destes espaços em relação aos serviços de apoio (balneários ou outros serviços complementares)					

8. Classifique os espaços complementares da academia numa escala de 1 a 4 (1=muito insatisfatório; 2=insatisfatório; 3=satisfatório; 4=muito satisfatório), relativamente a:

		Recepção e zonas de espera	Balneários	Zona de convívio	
Adequação ao uso	Dimensão do espaço				
	Configuração (forma do espaço)				
	Revestimentos do pavimento				
	Revestimento das paredes				
Limpeza					
Estado de conservação do espaço					
Estado de conservação dos equipamentos					
Conforto	Temperatura no Verão				
	Temperatura no Inverno				
	Qualidade do ar no Verão	Ventilação			
		Cheiros			
	Qualidade do ar no Inverno	Ventilação			
		Cheiros			
	Isolamento do barulho que vem de outros espaços				
	Iluminação Natural				
Iluminação Artificial					
Localização destes espaços em relação aos espaços de prática de exercício físico					

9. Considera que o contacto visual com o espaço envolvente (rua) é importante quando está a praticar exercício físico? Porquê?

10. Em que situações acha que deveria existir esse contacto visual? (em que modalidades ou espaços?)

11. Como se sente, sabendo que pode ser observado por quem passa na rua, quando pratica exercício físico aqui na academia?

- Incomodado
- Indiferente
- Agradado

12. Indique os 3 aspectos que mais lhe agradam na academia:

- a. _____
- b. _____
- c. _____

13. Indique os 3 aspectos que menos lhe agradam na academia:

- a. _____
- b. _____
- c. _____

14. Indique quais os aspectos que gostava que fossem melhorados e/ou adicionados:

15. Considera positivo o incentivo à prática do exercício físico? De que forma se pode promover esta prática?

Estudo de Caso 3 – EC3

Questionário

Utilizadores

Idade_____ Sexo_____

Este questionário tem como objectivo perceber como funciona o edifício do health center. As suas respostas são fundamentais, pois é quem melhor conhece o seu funcionamento e as suas necessidades. As respostas são confidenciais e têm um fim meramente académico, pelo que agradeço desde já a sua colaboração.

1. Qual ou quais os motivos que o levaram a este ginásio?

- Para aliviar o stress do dia-a-dia
- Para praticar exercício físico
- Pelo convívio proporcionado
- Por conselho médico
- Por recomendação de um(a) amigo(a), familiar, colega
- Por outra razão, qual? _____

2. Qual ou quais os motivos que o fizeram optar por este ginásio?

- Pela proximidade do local de trabalho
- Pela proximidade do local de residência
- Pela proximidade a transportes
- Pela qualidade ambiental da envolvente
- Pela facilidade de acessos e/ou oferta de estacionamento
- Pelas modalidades/serviços oferecidos
- Pela qualidade arquitectónica
- Por outra razão, qual? _____

3. Com que frequência utiliza este ginásio?

- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- Outro _____

4. Quais as modalidades que pratica e os espaços que utiliza para a sua prática?

modalidade	espaço
1.	
2.	

5. Quais os serviços de apoio que utiliza?

1.	2.
----	----

Opinião Geral

6. Classifique no seu todo o ginásio numa escala de 1 a 4 (1=muito insatisfatório; 2=insatisfatório; 3=satisfatório; 4=muito satisfatório), relativamente a:

		1	2	3	4	
Imagem transmitida pela arquitectura do ginásio/health center/academia						
Estado de conservação						
Limpeza						
Conforto	Temperatura no Verão					
	Temperatura no Inverno					
	Ruído					
	Qualidade do ar no Verão	Ventilação				
		Cheiros				
	Qualidade do ar no Inverno	Ventilação				
		Cheiros				
	Iluminação Natural					
Iluminação Artificial						
Qualidade do mobiliário						
Sinalização						
Relação e distância entre os vários espaços						

Opinião Geral

7. Classifique os espaços onde pratica exercício físico numa escala de 1 a 4 (1=muito insatisfatório; 2=insatisfatório; 3=satisfatório; 4=muito satisfatório), relativamente a:

		Estúdio 1	Estúdio 2	Estúdio 3	Estúdio 4	
Adequação ao uso	Dimensão do espaço					
	Configuração (forma do espaço)					
	Revestimentos do pavimento					
	Revestimento das paredes					
Limpeza						
Estado de conservação do espaço						
Estado de conservação dos equipamentos						
Conforto	Temperatura no Verão					
	Temperatura no Inverno					
	Qualidade do ar no Verão	Ventilação				
		Cheiros				
	Qualidade do ar no Inverno	Ventilação				
		Cheiros				
	Audição do que os instrutores dizem e/ou música					
	Isolamento do barulho que vem de outros espaços					
	Iluminação Natural					
	Iluminação Artificial					
Localização destes espaços em relação aos serviços de apoio (balneários ou outros serviços complementares)						

8. Classifique os espaços complementares do ginásio numa escala de 1 a 4 (1=muito insatisfatório; 2=insatisfatório; 3=satisfatório; 4=muito satisfatório), relativamente a:

		Recepção e zonas de espera	Balneários	Restaurante/Bar	Kids Place	Zensations Spa	
Adequação ao uso	Dimensão do espaço						
	Configuração (forma do espaço)						
	Revestimentos do pavimento						
	Revestimento das paredes						
Limpeza							
Estado de conservação do espaço							
Estado de conservação dos equipamentos							
Conforto	Temperatura no Verão						
	Temperatura no Inverno						
	Qualidade do ar no Verão	Ventilação					
		Cheiros					
	Qualidade do ar no Inverno	Ventilação					
		Cheiros					
	Isolamento do barulho que vem de outros espaços						
	Iluminação Natural						
Iluminação Artificial							
Localização destes espaços em relação aos espaços de prática de exercício físico							

9. Considera que o contacto visual com o espaço envolvente (rua) é importante quando está a praticar exercício físico? Porquê?

10. Em que situações acha que deveria existir esse contacto visual? (em que modalidades ou espaços?)

11. Como se sente, sabendo que pode ser observado por quem passa na rua, quando pratica exercício físico aqui no ginásio?

- | | |
|-------------|-----------------------|
| Incomodado | <input type="radio"/> |
| Indiferente | <input type="radio"/> |
| Agradado | <input type="radio"/> |

12. Indique os 3 aspectos que mais lhe agradam no ginásio:

- a. _____
- b. _____
- c. _____

13. Indique os 3 aspectos que menos lhe agradam no ginásio:

- a. _____
- b. _____
- c. _____

14. Indique quais os aspectos que gostava que fossem melhorados e/ou adicionados:

15. Considera positivo o incentivo à prática do exercício físico? De que forma se pode promover esta prática?

ANEXO E

Levantamento da legislação existente e proposta

Legislação existente

Decreto-Lei n.º 243/86 de 20 de Agosto

Aprova o Regulamento Geral de Higiene e Segurança do Trabalho nos Estabelecimentos Comerciais, de Escritório e Serviços

Pelo presente diploma aprova-se o Regulamento Geral de Higiene e Segurança do Trabalho nos Estabelecimentos Comerciais, de Escritório e Serviços, que representa uma sistematização de normas que pela primeira vez é feita em Portugal neste domínio. O Regulamento adapta os princípios da Convenção n.º 120 da Organização Internacional do Trabalho, sobre higiene e segurança no comércio e escritórios, e respeita a Recomendação n.º 120 sobre a mesma matéria. Com este diploma o Governo visa definir o quadro geral de requisitos a observar, por forma a garantir a saúde dos trabalhadores dos ramos de actividade referidos, remetendo para regulamentação complementar a definição de critérios e de normas relativos a aspectos específicos, à medida que se verifique a sua necessidade ou conveniência. Cumprindo disposições legais recentes, bem como as orientações da Organização Internacional do Trabalho sobre consulta aos parceiros sociais, o Regulamento agora aprovado prevê expressamente tal consulta sempre que a autoridade competente adopte medidas visando a aplicação do diploma. No que respeita ao âmbito de aplicação, considerou-se de incluir, a par das entidades privadas e cooperativas, as entidades públicas, incluindo a própria Administração Pública, por não haver razão para as isentar do cumprimento das obrigações impostas nem impedir os respectivos trabalhadores de beneficiarem de condições de trabalho aplicáveis aos demais. Não se desconhece, todavia, que as particularidades da Administração Pública obrigam, em certos aspectos, a que o regime geral estabelecido seja adaptado em conformidade, pelo que se prevê que os ministérios interessados tomem as medidas necessárias nesse sentido. O projecto que antecedeu o presente diploma foi, nos termos da Lei n.º 16/79, de 26 de Maio, submetido à discussão pública, tendo sido acolhidas muitas das sugestões formuladas. Foi igualmente objecto de apreciação e consenso pelo Conselho Nacional de Higiene e Segurança do Trabalho. Assim: O Governo decreta, nos termos da alínea a) do n.º 1 do artigo 201.º da Constituição, o seguinte:

Art. 1.º

É aprovado o Regulamento Geral de Higiene e Segurança do Trabalho nos Estabelecimentos Comerciais, de Escritório e Serviços, anexo ao presente diploma e que dele faz parte integrante.

Art. 2.º A aplicação do Regulamento aos serviços da Administração Pública instalados à data da sua entrada em vigor far-se-á por despacho conjunto do Ministro do Trabalho e Segurança Social, do ministro competente e do membro do Governo que tiver a seu cargo a função pública.

Art. 3.º O presente diploma aplica-se nas Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira, sem prejuízo das adaptações que lhe venham a ser introduzidas por diploma regional.

Art. 4.º O Regulamento entra em vigor no prazo de 180 dias a contar da data da sua publicação.

CAPÍTULO I - Objectivo e campo de aplicação

Artigo 1.º - Objectivo:

O presente Regulamento tem por objectivo assegurar boas condições de higiene e segurança e a melhor qualidade de ambiente de trabalho em todos os locais onde se desenvolvam actividades de comércio, escritório e serviços.

Artigo 2.º - Campo de aplicação:

O presente Regulamento aplica-se à Administração Pública, aos estabelecimentos ou locais de trabalho, instituições e organismos seguintes, quer públicos, quer cooperativos ou privados:

- a) Estabelecimentos ou locais onde os trabalhadores exerçam a actividade do comércio;*
- b) Estabelecimentos ou locais, instituições e organismos onde os trabalhadores exerçam a actividade de escritório;*
- c) Todos os serviços ou locais de quaisquer estabelecimentos, instituições e organismos onde os trabalhadores exerçam principalmente a actividade de escritório não compreendidos no artigo seguinte e aos quais não se aplique outra legislação ou outras disposições que regulamentem a higiene e segurança na indústria, nas minas, nos transportes ou na agricultura.*

Artigo 3.º - Outras entidades abrangidas:

1 - Este Regulamento aplica-se igualmente aos estabelecimentos ou locais de trabalho, instituições ou organismos:

- a) Que prestem serviços de ordem pessoal;*
- b) Correios e serviços de telecomunicações;*
- c) Hotéis, pensões e similares;*
- d) Restaurantes, cantinas, cafés e noutros locais similares onde se sirvam refeições ou bebidas;*
- e) Estabelecimentos ou locais destinados a espectáculos, divertimentos públicos ou recreativos.*

2 - Os locais ou instalações de trabalho com características provisórias ficam abrangidos por este Regulamento.

Decreto-Lei n.º 123/97 de 22 de Maio

1 - Entradas dos edifícios:

1.1 - A largura útil mínima dos vãos das portas de entrada nos edifícios abertos ao público é de 0,90 m, devendo evitar-se a utilização de maçanetas e de portas giratórias, salvo se houver portas com folha de abrir contíguas.

(...)

3 - Corredores e portas interiores - as portas interiores deverão ter uma largura livre de passagem de 0,80 m e os vestíbulos e corredores uma dimensão mínima que possibilite para

os primeiros a inscrição de uma circunferência com 1,50 m de diâmetro e para os segundos 1,20 m de largura mínima.

2 - Recintos e instalações desportivas:

2.1 - Balneários - o espaço mínimo de pelo menos uma das cabinas de duche, com WC e lavatório, é de 2,20 m X 2,20 m, sendo colocadas barras para apoio bilateral a 0,70 m do solo. A altura máxima dos comandos da água é de 1,20 m da superfície do pavimento.

2.2 - Vestiários - nos vestiários, a área livre para circulação é de 2 m X 2 m e a altura superior de alguns dos cabides fixos é de 1,30 m da superfície do pavimento.

2.3 - Piscinas:

2.3.1 - A entrada das piscinas deve ser feita por rampa e escada no sentido do comprimento ou da largura ou ainda através de meios mecânicos não eléctricos.

2.3.2 - As escadas e rampas devem ter corrimãos duplos, bilaterais, situados respectivamente, a 0,75 m e 0,90 m de altura da superfície do pavimento.

2.3.3.- Os acessos circundantes das piscinas devem ter revestimento antiderrapante.

3 - Edifícios e instalações escolares e de formação:

3.1 - As passagens exteriores entre edifícios são niveladas e cobertas.

3.2 - A largura mínima dos corredores é de 1,80 m.

3.3 - Nos edifícios de vários andares é obrigatório o acesso alternativo às escadas, por ascensores e ou rampas.

4 - Salas de espectáculos e outras instalações para actividades sócio-culturais:

4.1 - A largura mínima das coxias e dos corredores é, respectivamente, de 0,90 m e de 1,50 m.

4.2 - Neste tipo de instalações, o espaço mínimo livre a salvaguardar para cada espectador em cadeira de rodas é de 1 X 1,50 m.

4.3 - O número de espaços especialmente destinados para pessoas em cadeiras de rodas é o constante da tabela seguinte, ficando, porém, a sua ocupação dependente da vontade de espectador:

Capacidade de lugares das salas ou recintos	Número mínimo de lugares para cadeiras de rodas
Até 300.....	3.
De 301 a 1 000.....	5.
Acima de 1 000.....	5 mais 1 por cada 1000.

5 - Parques de estacionamento:

5.1 - Os acessos aos parques de estacionamento, quando implantados em pisos situados acima ou abaixo do nível do pavimento das ruas, serão garantidos por rampas e ou ascensores.

5.2 - Nos parques até 25 lugares devem ser reservados, no mínimo, 2 lugares para veículos em que um dos ocupantes seja uma pessoa em cadeira de rodas. Quando o número de lugares for superior, deverá aplicar-se a tabela seguinte:

Lotação do parque	Número mínimo de espaços reservados a acessíveis
De 25 a 100.....	3.
De 101 a 500.....	4.
Acima de 500.....	5.

5.3 - Os lugares reservados são demarcados a amarelo sobre a superfície do pavimento e assinalados com uma placa indicativa de acessibilidade (símbolo internacional de acesso).

5.4 - As dimensões, em planta, de cada um dos espaços a reservar devem ser, no mínimo, de 5,50 m X 3,30 m.

Decreto-Lei n.º 414/98 de 31 de Dezembro – Segurança contra incêndio nos edifícios escolares:

Artigo 6.º (Classificação dos locais dos edifícios):

1- Para efeitos de aplicação do presente Regulamento, os locais dos edifícios são classificados, de acordo com a sua natureza, do seguinte modo:

a) Locais de risco A, são os locais caracterizados pela presença dominante de pessoas sem limitações na mobilidade ou nas capacidades de percepção e de reacção a um alarme, exercendo actividades que não envolvam riscos agravados de incêndio e em que o número total de ocupantes não exceda 100;

b) Locais de risco B, são os locais que possam receber mais de 100 pessoas nas condições da alínea anterior;

c) Locais de risco C, locais que apresentem riscos agravados de incêndio, devido quer às características dos produtos, materiais ou equipamentos que contenham, quer às actividades neles desenvolvidas;

d) Locais de risco D, são os locais destinados a pessoas com limitações na mobilidade ou nas capacidades de percepção ou de reacção a um alarme, ou que possam estar a dormir na altura do sinistro.

Artigo 7.º - Determinação do número de ocupantes dos edifícios

3 - Nos locais não abrangidos pelo número anterior, o número de ocupantes a considerar é o previsto no projecto, não devendo, contudo, os índices de ocupação correspondentes ser inferiores aos indicados no quadro seguinte, em função da sua finalidade e reportados a área útil:

Locais	Índices (pessoas/metros quadrados)
Espaços de ensino não especializado.....	0,70
Salas de reunião, de estudo ou de leitura.....	0,50
Salas de convívio e refeitórios.....	1
Gabinetes.....	0,10
Secretarias.....	0,20
Recintos gimnodesportivos:	
Zona de actividades.....	0,20
Balneários e vestiários	1
Bares (zona de consumo).....	2

Artigo 61.º (Limitação das distâncias a percorrer):

1- Nos locais de risco A com uma única saída a distância máxima a percorrer de qualquer ponto até à saída deve ser de 15 m.

2 - Nos locais dotados de mais de uma saída a distância máxima a percorrer de qualquer ponto até à saída mais próxima deve ser de:

- a) 40 m, nas zonas com acesso a saídas distintas;
- b) 15 m, nas zonas em situação de impasse.

Artigo 65.º (Limitação das distâncias a percorrer):

Nos locais de risco B a distância máxima a percorrer de qualquer ponto até à saída mais próxima deve ser de:

- a) 40 m, nas zonas com acesso a saídas distintas;
- b) 10 m, nas zonas em situação de impasse.

Artigo 70.º (Limitação das dimensões das arrecadações e dos arquivos):

1- As arrecadações e os arquivos não devem, em geral, ter volume unitário superior a 1200 m².

2 - O limite referido no número anterior é reduzido a metade no caso de arrecadações ou arquivos situados em edifícios de grande altura ou em pisos enterrados.

3- No caso de locais para depósito ou armazenamento de materiais que apresentem carga de incêndio particularmente reduzida, ou que sejam dotados de meios de extinção especiais, pode a entidade licenciadora autorizar dimensões superiores às indicadas nos números anteriores.

Artigo 72.º (Limitação das distâncias a percorrer):

Nos laboratórios e oficinas destinados aos alunos a distância máxima a percorrer de qualquer ponto até à saída mais próxima deve ser de:

- a) 20 m, nas zonas com acesso a saídas distintas;
- b) 5 m, nas zonas em situação de impasse.

Artigo 74.º (Limitação das distâncias a percorrer):

Nos locais de risco D a distância máxima a percorrer de qualquer ponto até à saída mais próxima deve satisfazer o disposto no artigo 65.º.

Decreto-Lei n.º 135/99 de 22 de Abril:

CAPÍTULO II - Acolhimento e atendimento dos cidadãos

Artigo 6.º (Horários de atendimento):

1 – Os serviços ou organismos que tenham atendimento ao público devem praticar um horário contínuo que abranja sempre o período da hora do almoço, salvo se estiverem autorizados pelo respectivo membro do Governo a praticar outro diferente.

2 – A prática do horário contínuo não prejudica o período legalmente fixado de duração de trabalho diário dos respectivos trabalhadores.

3 – Em todos os locais de acolhimento e atendimento de público deve estar afixado, por forma bem visível, o respectivo horário de funcionamento e atendimento.

Artigo 7.º (Acolhimento e atendimento):

1 – Sempre que a dimensão do serviços públicos o justifique, na entrada a que os utentes tenham acesso, deve permanecer um funcionário conhecedor da sua estrutura e competências genéricas e com qualificação em atendimento de público, que encaminhe os interessados e preste as primeiras informações.

2 – O espaço principal de acolhimento, recepção ou atendimento deve ter:

a) Afixada informação sobre os locais onde são tratados os diversos assuntos;

b) Afixada a tabela dos preços dos bens ou serviços fornecidos;

c) Afixado o organograma do serviço, em que sejam inscritos os nomes dos dirigentes e chefias respectivos;

d) Assinalada a existência de linhas de atendimento telefónico ao público;

e) Brochuras, desdobráveis, guias ou outros meios de divulgação de actividades e respectivas formalidades.

3 – Em função da aglomeração de pessoas, deve ser ponderada a instalação de sistemas de marcação de vez, sinalização para auto-encaminhamento e pictogramas de segurança, telefones públicos, instalações sanitárias, dispositivo para fornecimento de água potável, vídeo, televisor, computador que permita o acesso à Internet, ao INFOCID ou a outro meio de divulgação multimédia.

4 – Salvo casos excepcionais, devidamente autorizados pelo membro do Governo responsável, o atendimento deve ser personalizado, isto é, em secretária individual, removendo-se os balcões e postigos, e os funcionários que o efectuem devem estar identificados.

Artigo 8.º (Prestação imediata de serviços):

Sempre que a natureza do serviço solicitado pelo cidadão o permita, a sua prestação deve ser efectuada no momento.

Artigo 9.º (Prioridades no atendimento):

1 – Deve ser dada prioridade ao atendimento dos idosos, doentes, grávidas, pessoas com deficiência ou acompanhadas de crianças de colo e outros casos específicos com necessidades de atendimento prioritário.

2 – Os portadores de convocatórias têm prioridade no atendimento junto do respectivo serviço público que as emitiu.

Artigo 10.º Especialização dos atendedores

1 – Os funcionários e agentes com funções ligadas ao acolhimento e atendimento de utentes devem ter uma formação específica no domínio das relações humanas e das competências do respectivo serviço, de forma a ficarem habilitados a prestar directamente as informações solicitadas ou a encaminhar os utentes para os postos de trabalho adequados.

2 – Se a solicitação dos utentes for feita por telefone, deve o receptor identificar-se através do nome e da função que desempenha.

Decreto-Lei n.º 370/99 de 18 de Setembro:

Aprova o regime jurídico da instalação dos estabelecimentos que vendem produtos alimentares e de alguns estabelecimentos de comércio não alimentar e de serviços que podem envolver riscos para a saúde e segurança das pessoas.

CAPÍTULO I - Princípios gerais

Artigo 1.º - Âmbito:

1 - O presente diploma estabelece o regime a que está sujeita a instalação dos estabelecimentos de comércio ou armazenagem de produtos alimentares, bem como dos estabelecimentos de comércio de produtos não alimentares e de prestação de serviços cujo funcionamento envolve riscos para a saúde e segurança das pessoas.

2 - Para efeitos do presente diploma, considera-se instalação de estabelecimento o licenciamento da construção e ou da utilização de edifícios, ou suas fracções, destinados ao seu funcionamento.

3 - Sem prejuízo do disposto no n.º 3 do artigo 2.º, o presente diploma não se aplica à instalação de estabelecimentos de restauração e bebidas.

Artigo 2.º - Tipos de estabelecimentos:

1 - A identificação dos estabelecimentos a que se refere o n.º 1 do artigo anterior consta de portaria conjunta dos Ministros da Administração Interna, do Equipamento, do Planeamento e da Administração do Território, da Economia, da Agricultura, do Desenvolvimento Rural e das Pescas e da Saúde.

2 - Os estabelecimentos referidos no número anterior que disponham de instalações destinadas ao fabrico próprio de pastelaria, panificação e gelados enquadradas na classe D, nos termos do Decreto Regulamentar n.º 25/93, de 17 de Agosto, e da Portaria n.º 744-B/93, de 18 de Agosto, ficam, no que respeita ao licenciamento das mesmas, exclusivamente abrangidos pelo regime previsto no presente diploma.

Decreto-Lei n.º 57/2002 de 11 de Março

O regime jurídico da instalação e do funcionamento dos estabelecimentos de restauração ou de bebidas regulado pelo Decreto-Lei n.º 168/97, de 4 de Julho, e alterado pelos Decretos-Leis n.os 139/99, de 24 de Abril, e 222/2000, de 9 de Setembro, necessita de ser alterado por forma a compatibilizá-lo com o novo regime jurídico da urbanização e edificação, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 555/99, de 16 de Dezembro, com as alterações introduzidas pelo Decreto-Lei n.º 177/2001, de 4 de Junho.

O Decreto-Lei n.º 555/99, de 16 de Dezembro, revoga, entre outros, o Decreto-Lei n.º 445/91, de 20 de Novembro, que estabelecia o regime jurídico do licenciamento municipal de obras particulares.

Tendo em consideração que o artigo 3.º do Decreto-Lei n.º 168/97, de 4 de Julho, estabelece que os processos respeitantes à instalação de estabelecimentos de restauração ou de bebidas são organizados pelas câmaras municipais e regulam-se pelo regime jurídico do licenciamento municipal de obras particulares, com as especificidades estabelecidas naquele diploma, a revogação daquele regime e a sua alteração implica, necessariamente, que o regime jurídico da instalação e do funcionamento dos estabelecimentos de restauração ou de bebidas se adapte ao novo regime jurídico da urbanização e da edificação.

Aproveita-se ainda esta oportunidade para tornar obrigatória a menção à existência de alvará de licença de utilização para serviços de restauração ou de bebidas concedido ao abrigo do presente diploma ou à existência da autorização de abertura, no caso dos estabelecimentos de restauração ou de bebidas existentes à data da entrada em vigor do presente diploma, concedida pela Direcção-Geral do Turismo ou pelas câmaras municipais ao abrigo de legislação anterior, ou ainda a abertura dos estabelecimentos com base num deferimento tácito, nos contratos de transmissão ou nos contratos-promessa de transmissão, sob qualquer forma jurídica, relativos a estabelecimentos ou a imóveis ou suas fracções onde estejam instalados estabelecimentos de restauração ou de bebidas, que venham a ser celebrados em data posterior à entrada em vigor do presente diploma, sob pena de nulidade e recusa do registo dos mesmos.

Foram ouvidos os órgãos de governo próprio das Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira, a Associação Nacional de Municípios Portugueses e as associações patronais do sector com interesse e representatividade na matéria.

Assim:

Nos termos da alínea a) do n.º 1 do artigo 198.º da Constituição, o Governo decreta, para valer como lei geral da República, o seguinte:

CAPÍTULO I - Alterações

Artigo 1.º - Alterações:

Os artigos 1.º, 2.º, 3.º, 4.º, 6.º a 19.º, 23.º, 26.º, 28.º a 38.º, 41.º, 44.º e 46.º a 54.º do Decreto-Lei n.º 168/97, de 4 de Julho, com as alterações introduzidas pelos Decretos-Leis n.os 139/99,

de 24 de Abril, 222/2000, de 9 de Setembro, e 9/2002, de 24 de Janeiro, passam a ter a seguinte redacção:

«Artigo 1.º - Estabelecimentos de restauração ou de bebidas:

1 — São estabelecimentos de restauração, qualquer que seja a sua denominação, os estabelecimentos destinados a prestar, mediante remuneração, serviços de alimentação e de bebidas no próprio estabelecimento ou fora dele.

2 — São estabelecimentos de bebidas, qualquer que seja a sua denominação, os estabelecimentos destinados a prestar, mediante remuneração, serviços de bebidas e cafetaria no próprio estabelecimento ou fora dele.

3—

4—

5—

6 — Para efeito do disposto no presente diploma, não se consideram estabelecimentos de restauração ou de bebidas as cantinas, os refeitórios e os bares de entidades públicas, de empresas e de estabelecimentos de ensino, destinados a fornecer serviços de alimentação e de bebidas exclusivamente ao respectivo pessoal e alunos, devendo este condicionamento ser devidamente publicitado.

Decreto Regulamentar n.º 34/95 de 16 de Dezembro - Regulamento das condições técnicas e de segurança dos recintos de espectáculos e divertimentos públicos:

Artigo 2.º (Classificação dos locais dos recintos em função da utilização):

f) *Tipo A6 (locais de circulação) - caminhos de circulação horizontal ou vertical acessíveis ao público, incluindo átrios e vestíbulos, bem como zonas de acesso a vestiários, bilheteiras, bares e outros.*

Artigo 3.º (Classificação dos recintos em função da lotação):

1 - *Os recintos, ou conjuntos de recintos, são classificados em categorias, consoante a lotação máxima que lhes for atribuída, a qual é determinada a partir do número de lugares sentados, ou das áreas dos locais destinados ao público, ou pelo conjunto dos dois parâmetros.*

2 - *Segundo a lotação N que lhes for fixada, os recintos classificam-se em:*

a) *1.ª categoria ... $N > 1000$*

b) *2.ª categoria ... $500 < N < 1000$*

c) *3.ª categoria ... $200 < N < 500$*

d) *4.ª categoria ... $50 < N < 200$*

e) *5.ª categoria ... $N < 50$*

Artigo 4.º (Determinação da lotação dos recintos):

1 - *A lotação dos recintos deve ser determinada de acordo com os critérios indicados nos números seguintes.*

2 - *O número de ocupantes a considerar em cada local deve ser obtido pela razão entre a sua área interior e o índice de ocupação a seguir indicado, em função do seu tipo, arredondado para o inteiro superior:*

a) *Tipos A1, A3, A4 e A5:*

Zonas reservadas a lugares sentados individualizados - número de lugares;

Zonas reservadas a lugares sentados não individualizados - duas pessoas por metro de banco ou bancada;

Zonas reservadas a lugares em pé - três pessoas por metro quadrado de área ou cinco pessoas por metro de frente;

b) *Tipo A2 - quatro pessoas por 3 m² de área total do local, deduzida a correspondente aos espaços cénicos eventualmente integrados no local e a do mobiliário fixo, exceptuando mesas, bancos, cadeiras e poltronas;*

c) *Tipo A6 - quatro pessoas por metro quadrado de área exclusivamente destinada a estada temporária do público.*

3 - *Nos recintos alojados em estruturas insufláveis, a lotação não pode exceder a correspondente a uma pessoa por metro quadrado.*

4 - *A lotação a atribuir a cada recinto ou conjunto de recintos deve ser calculada pelo somatório das lotações que sejam fixadas a cada um dos respectivos locais do tipo A susceptíveis de ocupação simultânea.*

5 - Nos recintos polivalentes, a densidade de ocupação a considerar deve ser o máximo da correspondente à mais desfavorável das utilizações susceptíveis de classificação nas condições do artigo 3.º, com um mínimo de uma pessoa por metro quadrado.

Artigo 14.º (Critérios de segurança):

2 - Os recintos fechados e cobertos de grandes dimensões devem ser divididos em espaços delimitados por elementos de construção com resistência ao fogo para fraccionar a carga calorífica do seu conteúdo.

3 - As comunicações horizontais e verticais, bem como as canalizações e as condutas técnicas dos recintos, não devem comprometer a compartimentação dos espaços, o isolamento dos locais e a protecção das vias de evacuação.

Artigo 47.º (Critérios de segurança):

Os espaços interiores do recinto devem ser organizados por forma a proporcionar condições de comodidade, funcionalidade, higiene e segurança de utilização e de modo que, em caso de emergência, os seus ocupantes alcancem, fácil, rápida e seguramente, o exterior pelos seus próprios meios.

Artigo 54.º (Características dimensionais):

As dimensões dos locais fechados e cobertos destinados à permanência do público devem, em regra, estar relacionadas por forma que, em valores médios, a largura não seja inferior a metade do comprimento.

Artigo 58.º (Instalações de apoio ao público):

1 - Nos recintos em que se exibam espectáculos devem ser previstas zonas livres que permitam aos espectadores de cada piso a livre movimentação durante os intervalos.

2 - A área mínima das zonas referidas deve ser determinada pela fórmula:

$S = n/4$, em que n representa o número de espectadores a que as mesmas se destinam e S a área correspondente, em metros quadrados.

3 - Os recintos devem, em geral, dispor de vestiários (bengaleiros) para uso do público, com frentes livres correspondentes a 1 m por 200 pessoas, no mínimo.

4 - Os recintos devem ser dotados de instalações sanitárias destinadas ao público.

5 - No caso de recintos alojados em edificações permanentes, as instalações sanitárias devem ser separadas por sexo, providas de antecâmara e dotadas com equipamento para uso por deficientes.

6 - As instalações sanitárias referidas no número anterior devem ser dimensionadas de acordo com os seguintes critérios:

a) Sanitários para homens:

Um urinol por 40 pessoas;

Uma retrete por 100 pessoas;

b) Sanitários para senhoras:

Uma retrete por 50 pessoas.

Artigo 98.º (Campo de aplicação):

As disposições desta secção são aplicáveis a locais destinados à instalação de equipamentos de projecção e de comando de sistemas de iluminação, de sonorização ou de efeitos especiais.

Artigo 99.º (Constituição):

Os locais de projecção isoláveis em caso de incêndio devem ser constituídos pela cabina de projecção e por uma ou mais dependências anexas, para apoio, com comunicação directa entre si.

Artigo 100.º (Dimensões):

1 - As cabinas de projecção não devem ter área inferior a 9 m² nem altura inferior a 2,50 m.

2 - A área referida no número anterior deve ser acrescida de 3 m² por cada máquina de projecção de cinema para além da primeira.

3 - Os anexos à cabina de projecção não devem possuir área inferior a 2 m².

Artigo 107.º (Campo de aplicação):

As disposições desta secção são aplicáveis às instalações dos recintos destinadas a artistas, a desportistas e a pessoal, as quais podem compreender camarins, vestiários, balneários, zonas de reunião, permanência, ensaio ou convívio, espaços destinados a actividades de natureza administrativa e outras dependências de apoio.

Artigo 109.º (Instalações destinadas a desportistas):

1 - Os recintos destinados a exposições de natureza desportiva devem ser dotados de instalações privativas para desportistas e equipas de arbitragem, constituídas, no mínimo, por:

- a) Vestiários e balneários;*
- b) Postos de socorros;*
- c) Instalações sanitárias;*
- d) Zonas de permanência.*

2 - Os balneários devem ser equipados com chuveiros em número não inferior a metade do número de desportistas que devam servir.

3 - Nos recintos destinados a competição entre grupos distintos, as instalações referidas devem ser independentes para cada um.

4 - O posto de socorros deve satisfazer as disposições do n.º 4 do artigo anterior, devendo, nos recintos desportivos de grandes dimensões, os postos de socorros ser ainda equipados para receber e assistir o público.

Artigo 111.º (Comunicações com o exterior do recinto):

1 - Os locais do tipo C2 devem ter acesso directo ao exterior do recinto, através de comunicações independentes daquelas que são utilizadas pelo público.

2 - Contudo, é permitido que, em casos excepcionais, e nomeadamente naqueles em que a reduzida dimensão dos recintos torne particularmente difícil ou onerosa a aplicação do disposto no número anterior, sejam utilizados os mesmos caminhos de evacuação.

Artigo 112.º (Comunicações com os espaços destinados a práticas desportivas):

1 - Os locais de apoio para desportistas e equipas de arbitragem devem comunicar com os espaços destinados a práticas desportivas através de percursos sem contacto possível com o público.

2 - Nos casos visados no n.º 3 do artigo 109.º, as comunicações referidas devem ser independentes para cada grupo.

Artigo 115.º (Recintos situados em edificações permanentes, fechadas e cobertas):

1 - Quando alojados em edificações permanentes, fechadas e cobertas, as oficinas, os depósitos, as arrecadações e os armazéns onde sejam manipuladas ou guardadas matérias inflamáveis, e possuam carga de incêndio considerável, devem satisfazer as seguintes condições:

a) Possuir área inferior a 400 m² e volume inferior a 1000 m³, valores limite que são ainda reduzidos a metade nos casos em que aqueles compartimentos se situem em pisos enterrados, ou a uma altura superior a 28 m;

b) Ser separados do resto do edifício por paredes e pavimentos da classe CF 90 e não comunicar com quaisquer locais dos tipos A ou B;

c) As comunicações com outros locais do recinto ser obturadas por portas da classe CF 60, abrindo no sentido da saída;

d) Os materiais de revestimento de tectos e paredes ser da classe M0;

e) Os materiais de revestimento dos pavimentos ser da classe M3, excepto nas centrais térmicas, em que devem apresentar a classe M0.

2 - As oficinas, os depósitos e os armazéns com área superior a 300 m² devem ser dotados de uma instalação de controlo de fumos, em caso de incêndio, nas condições do disposto no capítulo VIII.

(.../...)

Decreto Regulamentar n.º 5/97 de 31 de Março - Regulamento das Condições Técnicas e de Segurança dos Recintos com Diversões Aquáticas:

Artigo 24.º (Vestiários, balneários e sanitários):

1 - Os vestiários, balneários e sanitários devem ser distintos por sexos e concebidos por forma a permitir a sua utilização por cidadãos com deficiência, idosos e crianças.

2- Estas instalações devem ser concebidas e realizadas de forma a cumprirem os mais elementares requisitos de segurança, qualidade sanitária, facilidade de utilização e conservação, nomeadamente quanto às características dos materiais, à organização de espaços e à qualidade de construção.

3 - As instalações deverão ainda observar as seguintes regras:

a) Não é permitida a instalação de elementos e apetrechos com saliências ou arestas vivas e a utilização de materiais porosos ou susceptíveis de contribuírem para o desenvolvimento de microrganismos patogénicos;

b) Os pavimentos devem ser executados com materiais de fácil limpeza, impermeáveis,

antiderrapantes, resistentes ao desgaste e às acções dos desinfectantes utilizados;

c) Os pavimentos devem dispor de sistemas de drenagem que evitem os encharcamentos e facilitem a evacuação das águas;

d) As paredes devem ser revestidas, até uma altura de pelo menos 2 m, com materiais impermeáveis, resistentes aos desinfectantes e fáceis de limpar, evitando na sua execução a formação de arestas vivas;

e) A escolha, localização e protecção de aparelhos e acessórios deve ser feita de modo que estes não constituam factor de risco para a segurança dos utentes e do pessoal.

4 - Os vestiários devem dispor de um serviço de depósito para roupas, que pode ser organizado com sistemas individuais ou colectivos, desde que os diferentes tipos de unidades receptoras possuam características de concepção que garantam a sua repetida limpeza e desinfecção.

5 - Os balneários e vestiários devem integrar-se em dependências ou em áreas adjacentes que comuniquem com os depósitos para a roupa, localizando-se preferencialmente junto à entrada do recinto.

6 - A área dos vestiários, com um espaço comum afecto a cada zona destinada a homens e mulheres, deve ser equipada com cabides fixos e dispor de bancos para os utentes, devendo ainda respeitar as seguintes regras:

a) Os espaços comuns devem ser, no mínimo, de 15 m² para os recintos de 3.^a e 4.^a categorias e de 30 m² para os recintos de 2.^a e 1.^a categorias;

b) À última categoria são acrescidos 8 m² por cada 1000 pessoas a mais que excedam o limite inferior da lotação fixada para a mesma;

c) As fracções superiores a 500 pessoas são arredondadas para o milhar imediato.

7 - Os blocos sanitários devem dispor de água corrente potável, de secadores de mãos ou toalhetes de papel, de doseadores de sabão e de papel higiénico.

8 - Quando a dimensão do recinto o justificar, os aparelhos sanitários devem ser distribuídos por blocos de menor capacidade, cuja dispersão permita a cada utente, onde quer que se encontre, a sua utilização sem ter de percorrer mais de 120 m.

9 - Os núcleos de balneários podem combinar áreas destinadas a duches colectivos ou com cabina individual, cabendo a cada espaço de banho uma área de 0,8 mx0,8 m, acrescida de área própria contígua de passagem e secagem.

10 - Tendo em conta o disposto no n.º 1, o número de aparelhos sanitários a distribuir por cada uma das instalações nele referidas deve ser calculado de acordo com a lotação máxima instantânea fixada para o recinto e com as seguintes proporções:

a) Um lavatório por cada 100 utentes, com o mínimo de três;

b) Um chuveiro por cada 100 utentes, com o mínimo de quatro;

c) Bacias de retrete:

Mulheres: uma por cada 100 utentes, com o mínimo de quatro;

Homens: uma por cada 200 utentes, com o mínimo de duas;

d) Um urinol de descarga automática por cada 100 utentes, com o mínimo de quatro.

Artigo 28.º (Zonas técnicas e de armazenamento):

1 - As dependências destinadas às zonas técnicas ou de armazenamento devem localizar-se em áreas adjacentes aos equipamentos que servem, mas distanciadas e isoladas das áreas e percursos acessíveis ao público.

2 - As áreas necessárias ao seu funcionamento devem dispor de condições higiénicas e de ventilação que garantam a segurança do pessoal que ali presta serviço.

3 - As dependências para a instalação de sistemas de tratamento de água por cloro em estado gasoso devem respeitar os seguintes requisitos:

a) Os pavimentos devem situar-se à cota do terreno exterior adjacente, sendo proibida a instalação do sistema em cave;

b) As instalações ou dependências devem localizar-se a uma distância não inferior a 25 m de qualquer entrada ou do sistema de ventilação de outras instalações;

c) Deverá ser observado um afastamento relativamente às áreas ou caminhos públicos que desincentive o acesso a estranhos e previna acções de vandalismo;

d) As portas devem abrir para o exterior e ser dotadas de frestas para ventilação;

e) As instalações não podem comunicar com outras partes do edifício em que se integrem e o seu acesso deve fazer-se apenas pelo exterior, no qual será colocado um dístico referindo «Perigo - Cloro em gás»;

f) O dimensionamento do compartimento destinado às botijas atenderá ao número mínimo de cilindros em espera, em uso e vazios, e terá o máximo de 2 m X 1,25 m, por forma a evitar o encerramento completo de uma pessoa no seu interior.

4 - Os diversos elementos necessários à activação, bombagem, filtração e tratamento da água, bem como os geradores, os transformadores de energia eléctrica e outros equipamentos de apoio às instalações existentes, serão instalados em dependências de acesso interdito ao público.

Artigo 29.º (Apoio ao pessoal):

1 - Devem ser previstos vestiários, balneários e instalações sanitárias para apoio ao pessoal localizados em zonas que não interfiram ou coincidam com as destinadas ao público.

2 - Os vestiários devem ser providos de cacifos individuais para guarda de roupa, bancos e cabides fixos em número suficiente ao das pessoas a servir.

3 - Nos casos em que o pessoal esteja exposto a substâncias tóxicas, irritantes ou desinfectantes, os armários devem ser constituídos por dois compartimentos independentes, que permitam guardar a roupa de uso pessoal em local diferente do destinado ao fato de trabalho.

4 - As instalações devem ser dimensionadas em relação ao número de funcionários a servir e respeitar as seguintes condições:

a) A existência de blocos independentes para homens e mulheres;

b) No caso de a totalidade do pessoal ser igual ou superior a 100 pessoas, deve ser prevista uma divisão, com área não inferior a 16 m, que servirá de sala de convívio ou de descanso;

c) As instalações devem ser dotadas do seguinte:

Um lavatório fixo;

Uma bacia de retrete por cada 15 mulheres ou fracção trabalhando simultaneamente;

Uma bacia de retrete por cada 25 homens ou fracção trabalhando simultaneamente;

Um urinol, na antecâmara da retrete, e na proporção anterior;

Um chuveiro por cada grupo de 10 pessoas ou fracção que cessem simultaneamente o trabalho.

(...)

Decreto Regulamentar n.º 38/97 de 25 de Setembro

1- O Decreto-Lei n.º 168/97, de 04 de Julho, que estabeleceu o novo regime jurídico da instalação e funcionamento dos estabelecimentos de restauração e bebidas, prevê a revisão dos requisitos a que estão sujeitos tais estabelecimentos.

2- Em conformidade com o princípio da simplificação que orientou o citado diploma, optou-se, ao nível regulamentar, por elencar os requisitos mínimos que os diversos tipos de estabelecimentos devem preencher em tabelas anexas, as quais dada a sua fácil leitura e apreensão, vão constituir seguramente um válido documento de trabalho tanto para os promotores dos empreendimentos como para os profissionais interessados na actividade.

3- Dentro desta orientação, definem-se no texto escrito as características gerais de cada tipo de estabelecimento e das respectivas categorias e, bem assim, os conceitos e os princípios gerais a que devem obedecer a sua instalação e funcionamento.

Assim:

Ao abrigo do disposto no n.º 5 do artigo 1º do Decreto-Lei n.º 168/97, de 04 de Julho, e nos termos da alínea c) do artigo 202º da Constituição, o Governo decreta o seguinte:

CAPÍTULO I- DISPOSIÇÕES GERAIS

Artigo 1º- Denominações dos estabelecimentos de restauração:

Os estabelecimentos de restauração podem usar a denominação “restaurante” ou qualquer outra que seja consagrada, nacional ou internacionalmente, pelos usos da actividade, nomeadamente “marisqueira”, “casa de pasto”, “pizzeria”, “snack-bar”, “self-service”, “eat-driver”, “take-away” ou “fast-food”.

Artigo 2º- Denominações dos estabelecimentos de bebidas:

Os estabelecimentos de bebidas podem usar a denominação “bar” ou outras que sejam consagradas nacional ou internacionalmente, pelos usos da actividade, nomeadamente “cervejaria”, “café”, “pastelaria”, “confeitaria”, “boutique de pão quente”, “cafetaria”, “casa de chá”, “gelataria”, “pub” ou “taberna”.

Artigo 4º- Estabelecimentos de restauração e de bebidas mistos

1-No mesmo estabelecimento podem ser prestados, simultânea e cumulativamente, serviço de restauração e de bebidas, devendo satisfazer nesse caso os requisitos exigidos para cada um desses tipos de estabelecimento.

2- Nos estabelecimentos de restauração e de bebidas referidos no número anterior, o serviço que constitui a actividade principal de estabelecimento deve ser indicado em primeiro lugar, tanto no nome do estabelecimento como na sua publicidade.

Decreto Regulamentar n.º 10/2001 de 7 de Junho - Regulamento das condições técnicas e de segurança de estádios:

Artigo 11.º (Disposições gerais nos locais para a permanência de espectadores):

1 - Os locais destinados à permanência do público, sejam tribunas, terraços de peão ou camarotes, não se poderão situar em pavimentos cuja cota, abaixo do nível do pavimento exterior em que se situem as correspondentes saídas, seja superior aos seguintes valores:

a) Locais fechados ou interiores, um piso ou 3,5 m;

b) Locais ao ar livre ou em franco contacto com o ar livre, 7 m, podendo este valor ser excepcionalmente ultrapassado nos estádios das classes A e B, quando os vãos de saída do local comuniquem directamente com o exterior ou com zonas do percurso de evacuação situado ao ar livre ou dispondo de condições de desenfumagem.

2 - Os locais destinados ao público para assistência dos eventos desportivos devem distribuir-se por camarotes, tribunas ou terraços para peões, quando admissíveis, com os percursos sinalizados e os lugares identificados e numerados, e estabelecidos de modo que o acesso aos lugares se faça, preferencialmente, a partir da cota mais alta do respectivo sector.

3 - Os lugares para os espectadores devem situar-se a distância não superior a 180 m dos limites opostos do terreno desportivo e reunir condições de conforto e garantia de plena visibilidade sobre o mesmo, devendo, ainda, nos estádios das classes A e B, pelo menos dois terços ser cobertos e protegidos das intempéries.

4 - Os lugares a reservar para espectadores com deficiência que se desloquem em cadeira de rodas serão distribuídos por diferentes locais do estádio, de preferência em zonas cobertas e abrigadas das intempéries, e estabelecidos de modo a garantir ainda os seguintes requisitos:

a) Permitir o acesso, em caso de emergência, a percursos de evacuação em que as dificuldades de locomoção e de deslocação rápida não constituam factor de obstrução ou de redução da capacidade de escoamento do respectivo caminho;

b) Dispor, sempre que possível, de vão de acesso directo e próprio aos respectivos lugares, quando ocupados por portadores de deficiência motora que utilizem cadeiras de rodas;

c) Prever, de um e de outro lado de cada lugar de espectador reservado para cadeiras de rodas, um lugar sentado para o respectivo acompanhante;

d) Estar localizados na proximidade e em correspondência com o respectivo sector de instalações sanitárias, preenchendo os requisitos adequados.

5 - As tribunas e zonas de permanência ou acessíveis ao público deverão dispor de vãos de saída, túneis ou vomitórios, a localizar preferencialmente acima da cota média do sector respectivo, dimensionados na base de 1 up/250 espectadores, com o mínimo de 2 up, quando sirvam áreas com capacidade superior a 200 pessoas, número a partir do qual deverão dispor de duas saídas, no mínimo.

6 - A distância máxima real a percorrer para se atingirem os vãos de saída definidos no número anterior, a partir de qualquer ponto de permanência de espectadores, não poderá ser superior aos seguintes valores:

a) Locais interiores e tribunas em espaços fechados, 30 m;

b) Locais e tribunas ao ar livre, 40 m.

7 - As zonas de tribunas e terraços para os espectadores devem repartir-se em sectores independentes e claramente identificados, dispondo de vãos de saída e percursos de evacuação independentes e dimensionados, nos termos do n.º 3 deste artigo, com capacidades de lotação até 4000 lugares, podendo, excepcionalmente, admitir-se nos estádios das classes A e B sectores com capacidade superior, até 10 000 lugares, desde que disponham de um mínimo de quatro saídas.

8 - Os sectores contíguos, nos locais para espectadores, serão separados por meio de paramentos de vedação solidamente fixados, constituídos por materiais não combustíveis e de forma que não perturbem a visibilidade, com altura não inferior a 2,2 m, e dimensionados para suportar impactes de corpos rígidos e esforços de derrubamento resultantes da aplicação de um impulso horizontal de 1 kN/m, ao longo do bordo superior.

9 - As zonas para os espectadores devem estar separadas do terreno desportivo por meio de guarda-corpos solidamente fixados e resistentes a impactes, constituídos por materiais não combustíveis e concebidos de modo que não perturbem a visibilidade, com altura de 0,9 m a 1,10 m, e à distância mínima de 2 m dos limites do terreno desportivo, sem prejuízo da verificação das distâncias de segurança impostas pelos regulamentos federativos para determinadas provas ou níveis de competição.

10 - Nos recintos particularmente destinados às competições de futebol, ou quando se realizem manifestações desportivas classificadas de alto risco, em estádios das classes A, B e C, as autoridades competentes poderão impor que os dispositivos de separação previstos no número anterior sejam reforçados e complementados com estruturas de vedação com altura de 2,2 m, dimensionadas nos termos do n.º 8 deste artigo, pelo que a estrutura de apoio do guarda-corpos deve estar preparada para adaptação a tais circunstâncias.

11 - Os dispositivos de separação previstos nos números anteriores deverão dispor de vãos de passagem para o terreno desportivo utilizáveis em caso de emergência, munidos de portas com fecho de abertura simples e manobrável pelo lado do campo, dimensionadas para a capacidade do respectivo sector, na base de 1 up/500 espectadores, em número de dois vãos distintos por cada sector, com a largura mínima de 2 up. Estes vãos não poderão ser contabilizados para o cálculo da capacidade de evacuação referida no n.º 5 deste artigo.

12 - Os desníveis a vencer no sistema de circulações integrado nas tribunas e terraços para os espectadores serão realizados com rampas de declive não superior a 12% ou por lanços de escadas de directriz recta entre patamares, com superfície antiderrapante, respeitando as seguintes condições:

a) Altura dos degraus: máxima - $H = 0,2$ m; recomendada - $0,15$ m < H < $0,17$ m;

b) Largura útil dos cobertores: mínima - $L = 0,25$ m; recomendada - $0,3$ m < L < $0,35$ m;

c) *Relação recomendada entre H e L: $0,6\text{ m} < L + 2\text{ H} < 0,65\text{ m}$;*

d) *Entre a altura e a largura dos degraus das escadas e os correspondentes degraus das fileiras de bancadas ou dos terraços de peão deverá procurar-se que se verifiquem relações de homoteticidade ou de proporcionalidade geométrica.*

13 - *Cada sector deverá dispor dos seus próprios serviços de instalações sanitárias, organizados em blocos e separados por sexos, equipados com, no mínimo, um lavatório por cada duas retretes, dimensionados com base no seguinte critério e relativamente à lotação total do sector:*

a) *Para homens: mínimo de cinco urinóis e duas retretes por cada 1000 espectadores;*

b) *Para senhoras: mínimo de cinco retretes por cada 1000 espectadores;*

c) *Para deficientes: mínimo de uma instalação sanitária por cada 10 lugares previstos, de preferência integrados nos blocos próximos aos sectores com lugares destinados a pessoas com deficiência.*

14 - *Devem ser previstos, em locais adjacentes aos respectivos sectores de espectadores, espaços que permitam a movimentação do público durante os intervalos e que funcionem simultaneamente como áreas de expansão, de segurança e de permanência temporária, dimensionados na base mínima de 1 m^2 por cada quatro espectadores do sector a servir, onde se poderão integrar os espaços destinados a postos ou balcões para venda de bebidas e alimentos, os quais deverão respeitar a legislação específica em vigor de modo a garantir-se a segurança alimentar dos consumidores.*

Artigo 12.º (Tribunas com lugares sentados):

1 - *As tribunas com lugares sentados para os espectadores devem organizar-se em filas de bancadas com os lugares identificados e numerados, dispondo de $0,5\text{ m}$ de largura por lugar.*

2 - *Os lugares sentados nas tribunas são constituídos por assentos com costas ou banquetas individuais solidamente fixadas ou desenvolvidos em bancadas corridas, com os lugares demarcados por traços bem visíveis e a $0,5\text{ m}$ entre si.*

3 - *O número de lugares sentados por fila, entre coxias laterais, não poderá ser superior a 40, ou a 20 lugares, quando situados entre uma coxia e uma parede ou vedação.*

4 - *Deverão prever-se camarotes para personalidades e convidados, integrados em zonas reservadas da tribuna principal, à razão de 1 lugar por cada 200 espectadores da lotação total, com o mínimo de 60 lugares, dos quais 12 a 20 lugares serão estabelecidos em camarote central ou de honra para altas personalidades. Estes espaços devem possuir acessos através de circuitos independentes e reservados e dispor de antecâmaras e salas de estar anexas, bem como de serviços de bar/cafetaria e de instalações sanitárias de uso privativo.*

5 - *As coxias laterais de acesso às filas de bancadas deverão ter, em cada secção do seu percurso largura útil correspondente ao afluxo de espectadores convergente nessa secção, calculada na base de 1 up/250 pessoas, com o mínimo de 2 up, podendo admitir-se, excepcionalmente, o valor de 1 up nas coxias adjacentes a túneis de saída ou situadas nos extremos dos sectores com lotação até 4000 lugares.*

6 - Quando as coxias não conduzam directamente a um vomitório ou saída, os lanços das bancadas que compõem as tribunas serão interrompidos a cada máximo de 15 filas através do estabelecimento de corredores de circulação, paralelos às fileiras das bancadas e transversais às coxias, com a largura mínima de 2 up, admitindo-se que, sem prejuízo do seu dimensionamento na base de 1 up/250 pessoas, a largura possa ser de 1 up em sectores cuja lotação seja inferior a 4000 lugares.

7 - Os corredores de circulação definidos no número anterior, pelo menos do lado contíguo ao lanço de tribuna descendente, serão providos de guarda-corpos solidamente fixados, à altura de 0,75 m a 0,9 m, dimensionados para suportar um esforço horizontal de 1,2 kN/m, aplicado no seu bordo superior.

8 - Nas zonas de tribunas com bancadas corridas, ou que apenas disponham de assentos em banqueta não individualizada, os degraus que constituem as respectivas fileiras devem respeitar os seguintes requisitos:

- a) Profundidade mínima dos degraus da bancada de suporte: 0,65 m;
- b) Profundidade mínima do assento: 0,3 m;
- c) Altura medida entre os planos de assentos em filas contíguas: $0,2 \text{ m} < A < 0,58 \text{ m}$;
- d) Altura do assento relativamente ao plano de apoio dos pés: $0,38 \text{ m} < H < 0,45 \text{ m}$;
- e) Espaçamento, medido entre a vertical que passa pela extremidade frontal de um assento e o plano vertical que passa pelo elemento mais saliente da traseira da fila imediatamente em frente: mínimo de 0,3 m;
- f) Altura máxima de eventuais apoios de costas do assento, relativamente ao plano de apoio dos pés da fila imediatamente anterior: 0,15 m.

9 - Nas tribunas e nos camarotes com lugares dispostos em assentos individualizados ou cadeiras rigidamente fixas deverão ser satisfeitos os seguintes requisitos:

- a) Profundidade mínima dos degraus da bancada de suporte: 0,75 m;
- b) Profundidade mínima do assento ou cadeira: 0,35 m;
- c) Largura de cada assento ou cadeira: igual ou superior a 0,45 m;
- d) Altura medida entre planos de assentos em filas contíguas: $0,2 \text{ m} < A < 0,58 \text{ m}$;
- e) Altura do assento relativamente ao plano de apoio dos pés: $0,38 \text{ m} < H < 0,45 \text{ m}$;
- f) Espaçamento mínimo entre a vertical que passa pelas costas ou pela extremidade mais saliente do tardo de um assento e o plano vertical que passa pelo elemento mais saliente do assento da fila imediatamente atrás: 0,35 m;
- g) Altura máxima dos apoios de costas do assento, relativamente ao plano de apoio dos pés da fila imediatamente atrás: 0,35 m, admitindo-se alturas superiores nas cadeiras instaladas em camarotes ou sectores equiparados.

Artigo 13.º (Tribunas de peão e zonas com lugares em pé):

1 - Não é admissível a previsão de lugares de peão em estádios a construir, devendo, por um lado, proceder-se progressivamente à eliminação ou reconversão dos existentes, especialmente nos estádios das classes A, B e C, e, por outro, às adaptações necessárias à verificação da sua conformidade com os requisitos previstos nos números seguintes.

2 - Nos estádios em que existam lugares de peão, a lotação conjunta das respectivas tribunas ou sectores não poderá ser superior a 20% da lotação total, não sendo permitida a sua ocupação em ocasiões de competições de futebol, nos estádios das classes A, B e C.

3 - As zonas com lugares de pé em tribunas ou terraços de peão, quando existam, devem subdividir-se em sectores com capacidade não superior a 500 lugares e estabelecer-se em rampas com inclinação compreendida entre 9% e 12%, sendo preferível 7%.

4 - Para zonas com declives superiores ao previsto no número anterior, as filas de lugares serão talhadas em degraus, com altura máxima de 0,25 m e as seguintes larguras mínimas constantes em cada fileira:

a) 0,35 m, para uma fila de espectadores;

b) 0,8 m, para duas filas de espectadores.

5 - As tribunas e terraços de peão deverão dispor de elementos de amortecimento de movimentos, constituídos por guarda-corpos (barreiras de contenção ou de choque) colocados de cinco em cinco filas, dispondo de vãos de passagem desencontrados entre filas sucessivas, e com as seguintes características:

a) Altura compreendida entre 0,9 m e 1,1 m;

b) Comprimento das barreiras entre 5 m e 10 m;

c) Vãos de passagem entre barreiras, mínimo de 1,4 m (2 up).

6 - O número máximo de lugares por cada fila nas zonas de peão, as dimensões das coxias laterais e as características das vedações entre os sectores deverão respeitar as condições previstas no artigo 11.º

Artigo 14.º (Dispositivos de controlo de espectadores):

1 - Os estádios das classes A, B e C deverão estar dotados de sistemas de controlo e vigilância, constituídos por equipamento de recolha e gravação de imagens em suporte vídeo, em circuito fechado.

2 - Os sistemas previstos no número anterior deverão ser geridos a partir de um local protegido ou integrados nas instalações de comando e segurança do recinto e devem garantir, através de imagens de elevada qualidade e nitidez, a observação e controlo das zonas e percursos destinados aos espectadores, desde os acessos e vãos situados no recinto periférico à totalidade das zonas de permanência ou acessíveis ao público.

3 - Os estádios das classes A, B e C devem estar dotados de sistemas de controlo e contagem automática de entradas, concebidos e instalados de modo que possam ser desactivados manualmente pelo interior e libertar os vãos para as saídas, quando tais dispositivos se encontrem instalados em vãos compreendidos no sistema de percursos de evacuação do estádio.

4 - Os dispositivos de controlo de entradas referidos no número anterior, a prever na proporção mínima de uma unidade por cada 1000 espectadores do sector que servem, devem estar distribuídos ao longo e em correspondência com as entradas para os respectivos sectores de espectadores e, de preferência, integrados nos limites da vedação do recinto periférico exterior.

Artigo 15.º (Vestiários e balneários para praticantes desportivos):

1 - Os estádios deverão estar dotados de vestiários/balneários, para ambos os sexos, destinados aos praticantes desportivos, em número não inferior a duas unidades para os recintos da classe D e a quatro unidades nas restantes classes, sendo recomendável nos estádios das classes A e B que integrem pistas de atletismo a previsão de um mínimo de seis unidades de vestiário/balneário, duas das quais deverão reunir condições para utilização por pessoas com deficiência nos termos da legislação aplicável.

2 - Cada vestiário deverá estar dimensionado para servir em simultâneo cerca de 20 praticantes desportivos, na base de 1 m² a 2 m² por utente, com o mínimo de 25 m² por unidade, excluindo a área de balneário, e estar equipado com bancos e cabides de roupa individuais e dispor de espaço para uma mesa de massagens.

3 - Sem prejuízo do disposto na legislação aplicável, quando se trate de espaços para receber pessoas com deficiência, cada vestiário deve dispor de espaço contíguo destinado a balneário e instalações sanitárias, com as seguintes condições:

a) Mínimo de oito postos de duches, dos quais pelo menos metade preferencialmente instalada em compartimentos individuais nos estádios das classes A e B, servidos com rede de água fria e quente, com capacidade para disponibilizar um mínimo de 40 L por banho, à temperatura de 38º C a 40º C;

b) Instalações sanitárias com o mínimo de dois lavatórios, duas cabinas com retretes e dois urinóis.

4 - Nos estádios das classes A, B e C é recomendável prever-se em, pelo menos, dois vestiários/balneários a instalação de um tanque de imersão, com assentos para cerca de oito praticantes desportivos em simultâneo, com as dimensões mínimas de 2,4 m x 2 m e dispondo eventualmente de um sistema integrado de hidromassagem, podendo este equipamento integrar-se com outros serviços e instalações de hidroterapia, designadamente saunas, banhos turcos ou duche escocês, acoplando áreas para repouso e relaxamento.

Artigo 16.º (Vestiários e balneários para árbitros e juizes):

1 - Os estádios deverão estar dotados de, pelo menos, um vestiário/balneário para cada sexo, destinado aos árbitros e juizes, dispondo, por unidade, de 10 m² de área de vestir, além de um balneário integrado ou contíguo a cada vestiário, constituído por:

a) Dois postos de duche em cabinas individuais, equipados com rede de água fria e quente com capacidade para disponibilizar um mínimo de 40 L por banho, de 38º C a 40º C;

b) Um lavatório e uma cabina sanitária com retrete.

2 - Os vestiários/balneários dos árbitros e juizes devem ser individualmente dimensionados para possibilitar a instalação do seguinte mobiliário e equipamento:

a) Uma mesa de secretária, duas cadeiras e quatro cacifos individuais;

b) Bancos para quatro pessoas e oito cabides individuais de roupa.

Artigo 17.º (Disposições gerais para os vestiários, balneários e instalações sanitárias):

1 - Os acessos dos praticantes desportivos e dos árbitros ao terreno desportivo, a partir dos respectivos balneários, em especial nos estádios vocacionados para a realização de competições de futebol, devem ser estabelecidos em túnel subterrâneo ou através de vão de saída protegido por manga fixa ou telescópica composta por estrutura resistente a impactes, desembocando junto aos limites do terreno desportivo.

2 - Os locais destinados aos serviços de vestiário/balneário para praticantes desportivos e árbitros, bem como as instalações sanitárias em geral previstas para apoio ao público, devem ser concebidos e realizados de forma que respeitem exigências de funcionalidade, de qualidade sanitária e de segurança, facilitem as condições de utilização e de conservação e satisfaçam nomeadamente os seguintes requisitos:

a) Implantação preferencial em locais arejados que disponham de janelas com abertura controlada, ou sejam equipados com sistemas de ventilação e tratamento do ar que garanta as seguintes condições ambientais:

Renovação do ar: 5 L por segundo por utente;

Temperatura do ar: 18º C a 24º C;

Humidade relativa do ar: 60% a 80%;

b) Ausência de elementos e apetrechos com saliências ou arestas vivas e interdição da utilização de materiais porosos ou susceptíveis de se constituírem como substrato para o desenvolvimento de microrganismos patogénicos, designadamente o uso de estrados de madeira, tapetes ou alcatifas;

c) Instalação de pavimentos construídos com materiais impermeáveis, antiderrapantes, resistentes ao desgaste e às acções dos desinfectantes comuns e de fácil limpeza, devendo, além disso, estar dotados de dispositivos de drenagem que evitem a formação de zonas encharcadas e facilitem a evacuação das águas de lavagens;

d) Instalação de paredes e divisórias, evitando arestas côncavas, com revestimentos até uma altura de pelo menos 2 m, com materiais impermeáveis, resistentes aos desinfectantes e detergentes correntes;

e) Adopção de disposições especiais na escolha, localização e protecção de aparelhos e acessórios, nomeadamente tomadas e cabos eléctricos, torneiras, tubagens de águas quentes e aparelhos de aquecimento, de modo que não se constituam como fontes de risco para a segurança dos utentes e do pessoal encarregado da manutenção.

3 - Os vestiários dos praticantes desportivos e dos árbitros serão equipados com cabides fixos e disporão de assentos dimensionados na relação de 0,4 m lineares de banco por cada utente, considerando a capacidade dos respectivos locais, devendo, preferencialmente, dispor de armários/cacifos individuais com fechadura.

4 - Os postos de duche previstos nos balneários, e sem prejuízo dos requisitos exigidos quando destinados a pessoas com deficiência, devem dispor de um espaço de banho, com escoamento de nível sem rebordo e com o mínimo de 0,8 m x 0,8 m, acrescido de uma área de

passagem e secagem contígua, num total de cerca de 1,5 m² por cada posto de duche individual ou colectivo.

Artigo 18.º (Instalações de apoio médico e primeiros socorros):

1 - Será previsto, pelo menos, um local para apoio médico e prestação de primeiros socorros aos praticantes desportivos, árbitros e juízes, localizado na proximidade dos vestiários/balneários e de forma a permitir fácil comunicação, quer com o terreno desportivo quer com os percursos de saída para o exterior e os acessos para as ambulâncias.

2 - Os locais definidos no número anterior deverão dispor de uma área não inferior a 15 m² e possibilitar a instalação do seguinte apetrechamento mínimo, sem prejuízo de outro equipamento a definir pela entidade competente do Ministério da Saúde:

Uma marquesa de 0,8 m x 2 m e uma maca;

Uma secretária com mesa de apoio e duas cadeiras;

Um armário com produtos médico-farmacêuticos de primeiros socorros;

Uma cabina com retrete, um lavatório e uma pia sanitária;

Um conjunto de material de reanimação de modelo aprovado.

3 - Nos locais mencionados no número anterior é recomendável a existência, em área adicional, de uma sala de espera.

4 - A largura dos corredores de comunicação com estes locais será de 1,4 m, no mínimo, e as respectivas portas de passagem terão largura útil superior a 1,1 m.

5 - Nos estádios das classes A, B e C, em correspondência com os sectores destinados aos espectadores e na proporção mínima de uma instalação por cada 15 000 espectadores, devem ser previstas salas de primeiros socorros de apoio ao público, concebidas nos termos dos números anteriores deste artigo, com localização em zonas opostas do estádio e de forma a permitir fácil comunicação, quer com as tribunas e locais de permanência do público quer com os percursos de saída para o exterior e de acesso ao parque de ambulâncias.

6 - Nos estádios da classe D, em que não estejam previstas as instalações referidas no número anterior, deve haver condições para o acesso e utilização, em caso de necessidade, das instalações de primeiros socorros destinadas aos praticantes desportivos.

Artigo 19.º (Instalações e serviços de controlo antidopagem):

1 - Na proximidade dos espaços de vestiários/balneários dos praticantes desportivos, nos estádios das classes A, B e C, deverá prever-se um local para serviços de controlo antidopagem, constituído por sala de espera, gabinete de observações, sala de recolha de análises com instalação sanitária, dimensionado e equipado de acordo com o nível e importância das instalações, nos termos definidos pela lei e requeridos pelas autoridades competentes.

2 - Nos estádios da classe D, a instalação de controlo antidopagem, definida no número anterior, poderá estar integrada no espaço destinado ao gabinete de apoio médico e de primeiros socorros destinado aos praticantes desportivos.

Artigo 20.º (Instalação de aquecimento e musculação):

1 - Na proximidade dos espaços de vestiários/balneários dos praticantes desportivos deverá prever-se uma sala destinada ao aquecimento, integrando área para musculação, com cerca de 150 m², não podendo a largura ser inferior a 5 m, com a possibilidade de compartimentação temporária, sendo recomendável, nos estádios das classes A e B, a previsão de duas unidades, a localizar na proximidade de cada um dos vestiários/balneários principais.

2 - A instalação referida no número anterior deve ser concebida de modo a permitir a utilização simultânea por cerca de 20 praticantes desportivos e reunir condições que possibilitem a colocação de diversa aparelhagem de treino, dispondo de condições ambientais no mínimo semelhantes às requeridas para os vestiários/balneários.

Artigo 21.º (Instalações para treinadores):

Em correspondência e na proximidade de dois vestiários/balneários principais dos praticantes desportivos devem estar previstas duas instalações para treinadores, constituídas individualmente por um gabinete polivalente com o mínimo de 8 m², equipado com uma secretária, duas cadeiras, dois sofás e quatro cacifos individuais, devendo, preferencialmente, dispor de instalação sanitária privativa com um lavatório, uma retrete e um posto de duche.

Artigo 23.º (Instalações para administração e serviços auxiliares):

1 - Em todas as classes de estádios devem ser contemplados espaços destinados aos serviços de administração geral e de apoio à condução das actividades desenvolvidas no recinto, equipados e apetrechados de acordo com as respectivas funções e organizados em condições de articulação funcional com a entrada principal e entradas de serviço, comportando, designadamente, os seguintes locais e instalações, a ajustar em função da importância e natureza de serviços praticados no recinto:

- a) Portaria e recepção geral, com balcão de informações e área de recepção de público com o mínimo de 15 m²;*
- b) Secretaria e gabinetes de administração com cerca de 12 m² cada um e eventual sala de reuniões anexa;*
- c) Salas para uso dos serviços de segurança policial e dos bombeiros;*
- d) Cabinas de bilheteira, em número, dimensão e distribuição a estudar em cada caso;*
- e) Dois blocos de instalações sanitárias, distintos por sexo, equipados com lavatórios e cabinas com retrete.*

2 - Devem ser previstas áreas destinadas aos serviços auxiliares e de manutenção, em número e dimensão adequados, localizadas em articulação funcional com as áreas de administração e percursos de serviço e comportando, designadamente, os seguintes espaços, a ajustar em função da importância e natureza dos serviços desportivos do recinto:

- a) Arrecadação de material desportivo de treino e de competição, em condições de fácil comunicação com o terreno desportivo, com a área mínima de 10 m², ou de 60 m² nos estádios que comportem pista de atletismo;*
- b) Arrecadação de material de manutenção, preferencialmente compartimentada em dois espaços distintos, sendo um reservado para a guarda de máquinas e equipamentos de*

manutenção, com cerca de 10 m² a 15 m², e outro para armazenamento de sementes e produtos de tratamento do terreno desportivo, com cerca de 8 m² a 10 m², em condições de proximidade e fácil comunicação com este e com os acessos ao exterior;

c) Arrecadações para materiais, produtos gerais de limpeza e higiene, distribuídas em correspondência com os vários grupos de instalações anexas e complementares que compõem o recinto;

d) Instalações para o pessoal dos serviços de manutenção e serviços auxiliares, integrando zonas de vestiários com cacifos e instalações sanitárias, distintas para cada sexo.

Artigo 27.º (Central de comando das instalações e de segurança):

1 - Os estádios das classes A, B e C devem dispor de um espaço com localização central e possibilidade de controlo visual de todo o recinto, que se deve constituir como centro de comando das instalações, contemplando áreas reservadas às instalações para monitorização dos sistemas de vídeo-vigilância e de controlo dos espectadores, e de preferência integrados ou adjacentes ao local onde sejam instalados os quadros eléctricos, consolas de controlo e os comando dos sistemas de iluminação e de difusão sonora.

2 - Os estádios das classes A, B e C devem ainda prever espaços para uso das forças de segurança e serviços de bombeiros, que constituirão o centro de coordenação e segurança para as operações de monitorização dos sistemas de segurança e alerta, preferencialmente anexos ou articulados funcionalmente com o centro de comando das instalações.

Portaria n.º 33/2000 de 28 de Janeiro

Aprova a lista dos tipos de identificação dos estabelecimentos de comércio ou armazenagem de produtos alimentares, bem como dos estabelecimentos de comércio de produtos não alimentares e de prestação de serviços cujo funcionamento envolve riscos para a saúde e segurança das pessoas.

O Decreto-Lei n.º 370/99, de 18 de Setembro, que estabelece o regime a que está sujeita a instalação dos estabelecimentos de comércio ou armazenagem de produtos alimentares, bem como dos estabelecimentos de comércio de produtos não alimentares e de prestação de serviços cujo funcionamento envolve riscos para a saúde e segurança das pessoas, prevê que a identificação dos referidos estabelecimentos conste de lista a aprovar por portaria conjunta dos Ministros Adjunto, da Administração Interna, da Economia, da Agricultura, do Desenvolvimento Rural e das Pescas e da Saúde.

Assim, ao abrigo do disposto no n.º 1 do artigo 2.º do Decreto-Lei n.º 370/99, de 18 de Setembro:

Manda o Governo, pelos Ministros Adjunto, da Administração Interna, da Economia, da Agricultura, do Desenvolvimento Rural e das Pescas e da Saúde, o seguinte:

- 1.º Os estabelecimentos abrangidos pelo Decreto-Lei n.º 370/99, de 18 de Setembro, são os constantes das listas que constituem os anexos I, II e III a esta portaria e que dela fazem parte integrante.*
- 2.º A presente portaria entra em vigor no dia seguinte ao da sua publicação.*

ANEXO I
(capítulo II do Decreto-Lei n.º 370/99, de 18 de Setembro)

CAE (revisão 2)	Tipos de estabelecimentos
Comércio por grosso especializado de produtos alimentares	
51311	Estabelecimentos de comércio por grosso de fruta e produtos hortícolas, excepto batata.
51312	Estabelecimentos de comércio por grosso de batata.
51320	Estabelecimentos de comércio por grosso de carne e de produtos à base de carne.
51331	Estabelecimentos de comércio por grosso de leite, seus derivados e ovos.
51332	Estabelecimentos de comércio por grosso óleos e gorduras alimentares.
51341	Estabelecimentos de comércio por grosso de bebidas alcoólicas.
51342	Estabelecimentos de comércio por grosso de bebidas não alcoólicas.
51361	Estabelecimentos de comércio por grosso de açúcar.
51362	Estabelecimentos de comércio por grosso de chocolate e de produtos de confeitaria.
51370	Estabelecimentos de comércio por grosso de café, chá, cacau e especiarias.
51381	Estabelecimentos de comércio por grosso de peixe, crustáceos e moluscos.
51382	Estabelecimentos de comércio por grosso de outros produtos alimentares, n. e.
Comércio por grosso não especializado de produtos alimentares	
51390	Estabelecimentos de comércio por grosso não especializado de produtos alimentares, bebidas e tabaco.
Comércio a retalho especializado de produtos alimentares	
52210	Estabelecimentos de comércio a retalho de frutas e de produtos hortícolas.
52220	Estabelecimentos de comércio a retalho de carne e de produtos à base de carne.
52230	Estabelecimentos de comércio a retalho de peixe, crustáceos e moluscos.
52240	Estabelecimentos de comércio a retalho de pão, produtos de pastelaria e confeitaria.
52250	Estabelecimentos de comércio a retalho de bebidas.
52271	Estabelecimentos de comércio a retalho de leite e de derivados.
52272	Outros estabelecimentos especializados de comércio a retalho de produtos alimentares.
Comércio a retalho não especializado de produtos alimentares	
52111	Supermercados e hipermercados.
52112	Outros estabelecimentos não especializados de comércio a retalho com predominância de produtos alimentares, bebidas ou tabaco, n. e.
52120	Comércio a retalho em estabelecimentos não especializados, sem predominância de produtos alimentares, bebidas ou tabaco.
Armazéns de produtos alimentares	
63121	Armazéns frigoríficos.
63122	Armazéns não frigoríficos.

ANEXO II
(capítulo III do Decreto-Lei n.º 370/99, de 18 de Setembro)

CAE (revisão 2)	Tipos de estabelecimentos
	Comércio por grosso
51212	Estabelecimentos de comércio por grosso de alimentos para animais de criação.
51382	Estabelecimentos de comércio por grosso de alimentos para animais de estimação.
51532	Estabelecimentos de comércio por grosso de tintas e vernizes para a construção.
51550	Estabelecimentos de comércio por grosso de produtos químicos.
51700	Estabelecimentos de comércio por grosso de animais de estimação.
	Comércio a retalho
52462	Estabelecimentos de comércio a retalho de tintas, vernizes e produtos similares.
52486	Estabelecimentos de comércio a retalho de fertilizantes fitossanitários para plantas e flores.
52488	Estabelecimentos de comércio a retalho de alimentos para animais de criação.
52488	Estabelecimentos de comércio a retalho de alimentos para animais de estimação.
52488	Estabelecimentos de comércio a retalho de animais de estimação.
52488	Estabelecimentos de comércio a retalho de artigos de drogaria.

ANEXO III
(capítulo IV do Decreto-Lei n.º 370/99, de 18 de Setembro)

CAE (revisão 2)	Tipos de estabelecimentos
50200	Oficinas de manutenção e reparação de veículos automóveis.
50402	Oficinas de manutenção e reparação de motociclos.
85200	Clínicas veterinárias.
93010	Lavandarias e tinturarias.
93021	Salões de cabeleireiro.
93022	Institutos de beleza.
93042	Ginásios (health clubs).
93050	Hotéis e outros estabelecimentos de prestação de cuidados a animais de estimação.

Directiva CNQ n.º 23/93 – “A qualidade nas piscinas de uso público”

4.1 - Os serviços anexos -- vestiários, balneários e sanitários -- destinados aos banhistas, devem ser distintos por sexos e divididos em dois sectores separados e proporcionados, considerando uma igual presença de homens e mulheres, e sem barreiras arquitectónicas que impeçam a sua utilização por deficientes, crianças ou idosos. Estes locais devem ser para utilização exclusiva pelos utentes da piscina, mesmo quando estas se integrem em complexos com outras instalações desportivas e recreativas.

4.2 - Os locais dos serviços anexos devem ser concebidos e realizados de forma a que respeitem os mais elementares requisitos de segurança e qualidade sanitária, de facilidade de utilização e conservação, nomeadamente no que respeita à idoneidade dos materiais, organização dos espaços e dos elementos, e à qualidade da construção. Em particular, deverão ser respeitados os seguintes requisitos:

a) É formalmente interdita a instalação de elementos e apetrechos com saliências ou arestas vivas, e a utilização de materiais porosos ou susceptíveis de se constituírem como substracto para o desenvolvimento de microrganismos patogénicos, tais como: estrados de madeira, tapetes ou alcatifas.

b) Os pavimentos devem ser realizados com materiais impermeáveis, antiderrapantes, resistentes ao desgaste e às acções dos desinfectantes comuns, e de fácil limpeza. Devem além disso, dispor de sistemas de drenagem que evitem encharcamentos e facilitem a evacuação das águas de lavagens.

c) As paredes dos vestiários, balneários e instalações sanitárias, devem desenvolver-se evitando arestas côncavas, e ser revestidas até uma altura de pelo menos 2 metros, com materiais impermeáveis, resistentes aos desinfectantes e fáceis de limpar.

d) Devem adoptar-se disposições especiais na escolha, localização e protecção de aparelhos e acessórios, tais como, tomadas e cabos eléctricos, torneiras, tubagens de águas quentes e aparelhos de aquecimento, de modo que não se constituam como fontes de risco para a segurança dos utentes e do pessoal encarregado da manutenção.

4.3 - Os vestiários dos banhistas devem, do ponto de vista estrutural e funcional, constituir-se como locais secos e elementos de separação entre os circuitos dos utentes vestidos e com calçado de rua, e os circuitos dos utentes em pés descalços e traje de banho. Estes circuitos devem estabelecer-se de um e outro lado de cada local destinado a vestiário e em comunicação directa com os respectivos espaços para pé calçado e para pé descalço. CNQ 23/93-8

4.4 - Os vestiários dos banhistas, podem organizar-se em espaços colectivos para o serviço de grupos ou equipas, ou com cabinas de uso individual e rotativo. Em piscinas com tanques desportivos, tanques de aprendizagem ou tanques polivalentes, vocacionadas sobretudo para a utilização por grupos organizados, os vestiários serão organizados preferencialmente em espaços colectivos, complementados com pelo menos duas cabinas de uso individual, integradas nos respectivos blocos de vestiários para cada sexo.

4.5 - A área total dos locais de vestiários, será de 0.3 m² por cada m² de plano de água, com o mínimo de 2 espaços de 15 m² cada um. Se os vestiários forem organizados exclusivamente com cabinas rotativas individuais, o número destas será estabelecido na proporção de 1 cabina por cada 10 m² de plano de água, igualmente distribuídas para os dois sexos, e com o mínimo de 1 m² de superfície por cada unidade. Em cada bloco, uma destas cabinas será dimensionada e apetrechada para o uso por deficientes motores e famílias.

4.6 - Os vestiários colectivos, serão equipados com cabides fixos e disporão de assentos dimensionados na relação de 0.40 metros lineares de banco por cada utente, considerando a afluência total igual à lotação máxima instantânea.

4.7 - Os vestiários devem dispor de um serviço de depósito de roupas, que poderá ser organizado com sistemas individuais ou colectivos. Estes serviços, quando colectivos -- guarda-roupa central --, deverão localizar-se de forma a salvaguardar a separação dos circuitos de pé calçado e de pé descalço exigida na utilização dos blocos de serviços. No sistema individual, as roupas são colocadas em armários cacifos com fechadura, distribuídos pelos locais de serviços acessíveis aos utentes em pés descalços.

4.8 - Em comunicação directa com os vestiários colectivos, ou na imediata vizinhança dos circuitos de pés descalços, serão previstos blocos de balneários e sanitários igualmente distribuídos e separados por sexos, constituídos por zonas de duches, lavatórios e instalações sanitárias, dimensionados para as seguintes proporções:

a) Chuveiros: - 1 por cada 30 m² de plano de água, com o mínimo de 4 para cada sexo, dos quais 1/4 instalados em cabinas de uso individual. Nas piscinas com tanques ao ar livre e superfícies de plano de água superiores a 1000 m², poderão contabilizar-se os chuveiros instalados nos lava-pés exteriores, até ¼ do total.

b) Lavatórios: - 1 por cada 50 m² de plano de água, com o mínimo de 2 lavatórios por cada bloco de balneário;

c) Instalações sanitárias: - 1 cabina com sanita por cada 50 m² de plano de água, com o mínimo de 2 unidades por cada bloco de serviços;

d) Urinóis: - nos locais de serviços reservados para homens, e quando o número de sanitários for superior a 2 unidades, 1/2 destas poderão ser substituídas por urinóis, na proporção de 2 urinóis por cada sanita suprimida.

4.9 - Cada duche deve dispor de um espaço de banho com o mínimo de 0.80m X 0.80m, acrescido de uma área de passagem e secagem contígua, num total de 1.5 m² por cada posto de duche. Deverão instalar-se distribuidores automáticos de sabão na zona dos duches.

4.10 - Nas piscinas cobertas, deve ser prevista a instalação de secadores de cabelo em número igual ao de chuveiros.

4.11 - No dimensionamento dos serviços anexos das piscinas para uso exclusivo dos hóspedes, em hotéis e similares, parques de campismo, aldeamentos turísticos e condomínios, poderão considerar-se apenas 1/4 das necessidades calculadas de acordo com os critérios

precedentes, mas prevendo como mínimo, um bloco de serviços para cada sexo, com a seguinte constituição:

- 1 Local de vestiário com 6m² ou 2 cabinas individuais;
- 2 Chuveiros colectivos ou 2 cabinas de duche;
- 2 Instalações sanitárias com lavatórios;

4.12 - Nas piscinas com mais de 100 m² de plano de água, e integrados na zona de serviços anexos, serão previstos locais para uso exclusivo dos monitores e vigilantes, localizados na proximidade imediata das zonas de cais e, preferencialmente com possibilidade de controlo visual destas zonas. Estes locais deverão dispor de um gabinete de trabalho e de um bloco de serviços compreendendo pelo menos uma cabina de vestiário e duche, e uma instalação sanitária com lavatório, por cada 300m² de plano de água.

4.13 - Nas piscinas com mais de 100m² de plano de água, devem prever-se locais para prestação de primeiros socorros, localizados de forma a permitir fácil comunicação com as zonas de cais, e com o exterior, para o transporte de acidentados para zona acessível a ambulâncias. Este gabinete será preferencialmente integrado ou adjacente aos gabinetes destinados aos vigilantes e monitores, e disporá de uma área igual a 0.04 m² por cada m² de plano de água, com o mínimo de 10 m². Este local será dotado com o seguinte apetrechamento mínimo:

- 1 Marquesa de 2,0 X 0.80m
- 1 Maca e 2 cobertores de lã
- 1 Mesa de apoio
- 1 Armário com produtos médico - farmacêuticos de primeiros socorros
- 1 Conjunto de material de reanimação de modelo aprovado
- 1 Lavatório e 1 pia sanitária

A largura das portas de acesso e dos corredores de comunicação com esta zona, terão 1,20m, no mínimo.

4.14 - Nas piscinas que disponham de tanques para competições desportivas com mais de 500m² de plano de água, deverá prever-se um local para serviços de controlo médico e análises anti-dopagem, eventualmente integrado com o espaço de primeiros socorros, e constituído por sala de espera, gabinete de observações, sala de recolha de análises e instalação sanitária. Estes locais serão dimensionados e equipados de acordo com o nível e importância das instalações, nos moldes definidos pelas autoridades da tutela do desporto.

4.16 - Nas piscinas com mais de 100 m² de plano de água, serão previstos locais de vestiário, balneários e instalações sanitárias para serviço de pessoal encarregado da limpeza, manutenção e condução das instalações técnicas, em proporção adequada ao número de funcionários previstos.

Legislação que será aprovada em conselho de ministros em data a anunciar

Diploma relativo à construção, instalação e funcionamento de Ginásios

Artigo 3º - Âmbito de aplicação:

1 - São abrangidos pelo disposto no presente diploma os ginásios que, designadamente:

- a) Sejam explorados para fins comerciais;*
- b) Se integrem, com ou sem autonomia, no âmbito de unidades hoteleiras ou em estabelecimentos termais e unidades de saúde e reabilitação;*
- c) Se integrem em complexos desportivos ou turísticos, ainda que com finalidades meramente recreativas;*
- d) Nos quais se desenvolvam actividades físicas ou desportivas promovidas, regulamentadas ou dirigidas por federações desportivas;*
- e) Sejam explorados por clubes desportivos;*
- f) Sejam propriedade de quaisquer entidades públicas, no âmbito da Administração Central, Regional ou Local.*

2 - O disposto no presente diploma não se aplica aos ginásios de uso familiar, ou para uso de condomínios ou de unidades de vizinhança, até um máximo de vinte unidades de habitação permanente.

Artigo 6º - Requisitos mínimos das instalações:

Sem prejuízo do disposto no Decreto-Lei nº 259/2007, de 17 de Julho, e das restantes disposições legais e regulamentares gerais que sejam aplicáveis no âmbito da construção e exploração deste tipo de estabelecimentos de serviços e das suas instalações complementares, constituem requisitos específicos para o licenciamento dos ginásios mencionados no presente diploma, os seguintes:

a) Requisitos das áreas de actividade física ou desportiva:

a1) área mínima: 5 m² / praticante (recomendado: 8 m² / praticante);

a2) pé direito mínimo: 2,70 m (recomendado: superior a 3, 50 m);

a3) ventilação natural através de vãos de abertura controlável e com secção total correspondente a cerca de 12% da área referida na alínea a1) ou ventilação mecânica que garanta um caudal de ar correspondente, no mínimo, a 20 m³/hora por utente, com a velocidade do ar inferior a 2.0m/s e um nível de ruído não superior a 20 dB;

a4) Temperatura ambiente (temperatura de bolbo seco):

- 16°C a 21°C (Inverno)

- 18°C a 25°C (Verão)

- Humidade relativa do ar: 55 a 75 %.

b) Requisitos para as instalações de apoio dos praticantes:

b1) Dimensionamento das áreas dos vestiários: 1 m² / praticante, com o mínimo de 2 blocos de 7 m² cada, excluindo as áreas para cacifos ou depósitos de roupas; Vestiários equipados de cabides fixos ou cacifos individuais com fechadura, e assentos individuais ou bancos corridos, à razão de 0,50 m de comprimento de banco por utente;

b2) Dimensionamento das áreas dos balneários e sanitários:

- 1 posto de duche por 5 praticantes, com o mínimo de 2 postos em cada unidade de balneário;
- Lavatórios: 1 unidade por 10 praticantes, com o mínimo de 2 unidades por balneário;
- Sanitários: 1 cabine sanitária por 10 praticantes, com o mínimo de 2 unidades por cada bloco de serviços;

b3) Requisitos gerais das instalações de apoio:

- Temperatura do ar ambiente: 18°C (mínimo) a 26°C (máximo), com 60 a 80% de humidade relativa;
- Ventilação natural ou mecânica: 5 litros por segundo, por utente;
- Postos de chuveiro, em espaços colectivos ou cabinas individuais, com o mínimo 0,80 m x 0,80 m, sem prejuízo dos requisitos exigidos quando os mesmos se destinam a pessoas deficientes motores;
- Postos de duche servidos por redes de água fria e quente, dimensionados para fornecer um mínimo de 40 litros de água por utilizador à temperatura de 40° C;
- Paredes e divisórias livres de arestas vivas ou apetrechos salientes, com revestimento dos lambris - até pelo menos 2 m de altura – em materiais impermeáveis, resistentes ao desenvolvimento de microrganismos patogénicos e à acção dos desinfectantes e detergentes correntes;
- Pavimentos planos e regulares, constituídos por materiais impermeáveis, com revestimento anti-derrapante e resistente ao desgaste e às acções dos desinfectantes comuns, e com disposições de drenagem que evitem a formação de zonas encharcadas e facilitem a evacuação das águas de lavagens;
- Interdição do uso de estrados de madeira e de revestimentos porosos como tapetes ou alcatifas;
- Protecção de aparelhos e acessórios que constituam factor de risco para a segurança, nomeadamente tomadas e cabos eléctricos, torneiras, tubagens de águas quentes e aparelhos de aquecimento;

c) Requisitos para os vestiários e balneários para os monitores e professores

Além dos requisitos gerais definidos em b), deverão ser satisfeitos os seguintes:

c1) mínimo de uma área de vestiário, com 4 a 6 m², com área anexa para balneário integrando uma cabina de duche com área de secagem adjacente ou incorporada;

c2) uma cabina de instalação sanitária, composta por sanita e lavatório;

d) Instalações de primeiros-socorros:

Os ginásios abrangidos pelo presente diploma, devem dispor de um local destinado à prestação de primeiros-socorros aos praticantes e monitores, localizado de forma a permitir fácil comunicação, quer com as áreas de actividade física ou desportiva, quer com os percursos de acesso ao exterior, respondendo aos seguintes requisitos, no mínimo:

d1) área não inferior a 9 m², equipada com:

- uma marquesa de 2 m X 0,80 m;
- uma secretária e duas cadeiras;

- *uma pia de despejo sanitário;*
 - *uma maca;*
 - *um armário de artigos de primeiros-socorros;*
 - *um conjunto de material de reanimação homologado;*
 - *portas de passagem com vão útil superior a 1,10 m e acesso a corredores de comunicação com 1,40 m no mínimo;*
- d2) Temperatura do ar ambiente: 18°C (mínimo) a 26°C (máximo), com 55 a 75% de humidade relativa;*
- *Ventilação natural ou mecânica: 5 litros por segundo, por utente.*