

# Monday Academia

Por Claudia Sá

Leveza visual propiciar  
relaxamento e bem-estar



Foto: Edison Jacob

### Inaugurada em agosto de 2006, na Vila

Mariana, em São Paulo, a terceira unidade da Monday Academia ocupa 1.554 metros quadrados. O prédio, projetado pela arquiteta Patrícia Totaro, segue o estilo contemporâneo com linhas retas predominantes, tons sóbrios e pés-direitos que variam entre 3,8 metros e 4,5 metros nos três pavimentos. Grandes áreas envidraçadas também marcam o visual da obra.

A Monday, criada em 2001, no tradicional bairro da Mooca, tem a proposta de promover o equilíbrio entre saúde física e mental e esta foi a premissa que norteou o projeto luminotécnico, assinado pelo engenheiro e lighting designer Edson Jacob. O partido de iluminação se baseou na criação de ambientes alegres e aconchegantes, a fim de promover relaxamento e bem-estar, com o cuidado de diminuir, ao máximo, o consumo de energia, uma das principais recomendações do proprietário. “Lançamos mão de poucos recursos para efeitos de luz, como fachos, focos, nichos etc., e as luminárias foram escolhidas, principalmente, pela simplicidade das peças”, explica Edson.

Para propiciar uma atmosfera confortável e envolvente, foram utilizadas, em todos os ambientes, lâmpadas com temperatura de cor de 3000K, e a luz geral é feita com o uso de lâmpadas fluorescentes tubulares e compactas. A parede de fundo do prédio, toda em vidro, que se estende pelos três andares, possibilita o aproveitamento da luz natural, além de oferecer vista para o Parque do Ibirapuera.

Luminárias sob medida propiciam conforto visual e têm forte luminosidade.



Foto: Edson Jacob



Foto: Edson Jacob

Luz branca e suave abrange todo o piso da recepção. À esquerda, bolas de vidro pendentes destacam a pequena lanchonete.

### Recepção

Neste ambiente, luminárias embutidas quadradas com fluorescentes compactas de 26W fazem iluminação geral e duas seqüências de spots embutidos com dicróicas destacam o balcão de entrada. Nesta área, do lado esquerdo, há uma pequena lanchonete que recebeu como iluminação complementar luminárias pendentes, em forma de bolas de vidro.

### Salas de musculação e área cardiovascular

Para alcançar conforto visual e eficiência luminosa optou-se pela criação de luminárias sob medida para lâmpadas fluorescentes compactas longas, PL-L, de 55W/83. “Para este tipo de lâmpada, o mais comum é utilizar luminárias quadradas de luz indireta, mas elas oferecem baixa eficiência. A segunda opção seria adotar luminárias de luz direta com refletores de alumínio, mas isso deixaria o ambiente com aspecto de escritório, o que não era a intenção”, conta Edson.

O modelo, finalmente definido, é semelhante ao convencional, mas foi acrescido de aletas de acrílico amarelo, que refletem uma luz amarelada e extremamente brilhante, atingindo o objetivo do lighting designer.

Para iluminação complementar foram instalados spots com dicróicas de fecho fechado e filtros de vidro na cor âmbar, no teto, ao redor dos pilares. Eles também foram dispostos em fileiras alternadas, acompanhado as paredes.





Luminárias pendentes ressaltam a minirrecepção, localizada entre as áreas de musculação e cardiovascular.

Entre a área de musculação e a cardiovascular, que são interligadas, há um balcão onde os alunos são atendidos pelos treinadores. Por este motivo, o local recebeu iluminação de destaque com o uso de luminárias pendentes de alumínio e vidro, com lâmpadas vapor metálico de 70W.

### Salas de aulas

Em duas salas de aula da academia são realizadas diversas atividades, sendo que umas requerem atmosfera mais relaxante, como aula de yoga, e outras mais agitadas, como body combat e power jump. Para atender a estes dois momentos, foi desenvolvida uma solução flexível e à prova de ofuscamentos: luminárias de luz indireta com difusores de chapa perfurada para



Salas de ginástica receberam iluminação flexível, à prova de ofuscamentos. Para os momentos de relaxamento, permanecem ligadas apenas as sancas de luz azul.

lâmpadas fluorescentes tubulares de 32W, que se intercalam com duas sancas lâmpadas fluorescentes T5 de 28W, na cor azul.

“Este tipo de luminária tem um bom controle da luz e não produz ofuscamento aos alunos, mesmo que estejam deitados, olhando para cima. Nos momentos de meditação, elas são desligadas, permanecendo apenas as sancas de luz azul, que têm efeito relaxante”, explica.

Três luminárias pendentes, iguais às da sala de musculação, com lâmpadas de vapor metálico ovóide, de 70W, destacam a área que abriga os equipamentos de ginástica e dão continuidade visual aos dois ambientes.

### Corredor de estar



Localizado no último pavimento, no topo da escadaria que dá acesso às salas de ginástica, spinning e vestiários, este corredor foi destacado dos demais ambientes. O local oferece vista para a área de convivência, que tem pé-direito de 14 metros, e para oferecer também um bonito cenário para quem está no piso inferior, foi criada uma iluminação decorativa.

Embelezam o ambiente e chamam a atenção para os bancos, dispostos ao longo do corredor, uma fileira de discos pendentes de vidro e acrílico com luz direta e indireta e lâmpadas halógenas palito de 300W.

# Assine

## **Lume Arquitetura. Para ficar entre os melhores só tendo acesso à melhor informação.**

*A qualidade da informação de Lume Arquitetura é o que a destaca como a melhor revista brasileira para profissionais de iluminação. Textos agradáveis, de fácil compreensão, ilustrados com belas fotos e imagens, abordam assuntos técnicos e estéticos, elementos fundamentais para o bom resultado de um projeto luminotécnico. Assine Lume Arquitetura. Você vai ficar sempre muito bem informado.*



### **Assinaturas Lume Arquitetura**

(11) 3801 3497

[assinaturas@lumearquitetura.com.br](mailto:assinaturas@lumearquitetura.com.br)

ou no nosso site: [www.lumearquitetura.com.br](http://www.lumearquitetura.com.br)

**LUME**  
ARQUITETURA

A melhor informação sobre iluminação



Corredor de estar visto da área de convivência, no primeiro piso.

A iluminação é completada com arandelas de vidro com lâmpadas fluorescentes tubulares de 16W, enroladas em folhas de gelatina na cor âmbar. No teto, uma seqüência de spots direcionáveis com lâmpadas de vapor metálico CDM-R PAR 30 de 70W, demarcam o parapeito de onde a área de convivência é avistada.

## Sala de spinning

Energia e vibração comandam este ambiente. E, para que o aluno entre no clima, foi desenvolvida uma iluminação “psicodélica” que se assemelha às aplicadas em boates. São duas luminárias com refletor de alumínio e lâmpadas fluorescentes de luz negra e duas bolas de raios multicoloridos, que giram e mudam de cor de acordo com a batida da música.

No teto, ao fundo, acompanhando toda a extensão da parede, uma sanca abriga lâmpadas azuis fluorescentes T5, de 28W e fluorescentes brancas de 32W. “O sistema evidencia ainda mais o azul da parede e pode ser alternado em tons mais claros ou mais escuros, conforme o momento da aula”, afirma o lighting designer.

A iluminação geral é fornecida por luminárias de luz indireta com difusores de chapa perfurada e lâmpadas fluorescentes compactas L de 55W. Alguns spots embutidos, com fluorescentes compactas de 26W, completam a iluminação nas laterais da sala e ao fundo. ◀

### Ficha Técnica

*Projeto Luminotécnico:*  
Edson Jacob

*Arquitetura:*  
Patrícia Totaro -  
Arquitetura de Resultados

*Construção:*  
Adriano Ferrari -  
Qualy Fast Engenharia

*Luminárias:*  
Intelligence Iluminação e  
Studioluce

*Lâmpadas:*  
Philips, Osram e Avant

*Reatores:*  
Aut-Comp

Iluminação “psicodélica” para dar clima de agitação ao ambiente.

