

ACADEMIA INTEGRADA

A IMPORTÂNCIA DO ESPAÇO FITNESS COMO REDE DE APOIO E INCENTIVO A SAÚDE FÍSICA

NICOLY TOCANTINS SOUZA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VÁRZEA GRANDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ARQUITETURA E URBANISMO
TRABALHO DE DIPLOMAÇÃO EM ARQUITETURA, URBANISMO E PAISAGISMO

ACADEMIA INTEGRADA

A IMPORTÂNCIA DO ESPAÇO FITNESS COMO REDE DE APOIO E INCENTIVO A SAÚDE FÍSICA

NICOLY TOCANTINS SOUZA

ORIENTADOR: PROF. ME. DANIEL SILVA CAMPOS

VÁRZEA GRANDE (MT), OUTUBRO DE 2024

“Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo
para todo propósito debaixo do céu.”

(Eclesiastes 3:1)



AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço a Deus, que esteve comigo em cada passo desta caminhada. Quantas e quantas madrugadas só Ele foi testemunha das minhas lágrimas, dos meus pensamentos e das minhas preces. Nos momentos de cansaço e dúvida, foi Ele quem me fortaleceu e me deu a coragem para seguir em frente. Muitos nem imaginam o quanto Deus moveu situações na minha vida para que este sonho se tornasse realidade. Sou imensamente grata pelo Seu cuidado e pelo Seu amor. Este trabalho é uma prova viva do quanto Deus é fiel e do quanto Ele opera maravilhas na vida daqueles que confiam em Seu propósito.

Agradeço de coração ao meu marido Joab, meu parceiro de vida, por estar ao meu lado em cada etapa desta jornada. Obrigada por todo o amor e paciência, especialmente nos momentos em que a correria e o cansaço pareciam tomar conta, sempre compreensivo até mesmo nas ausências. Sua presença foi fundamental para que eu conseguisse chegar até aqui. Ao meu filho Nicolas, minha maior inspiração, agradeço por trazer luz aos meus dias, que mesmo sem perceber, foi a força que me manteve firme nos momentos mais difíceis.

Aos meus pais, Glória e Joilson, que são meu maior exemplo de amor, dedicação e perseverança, minha eterna gratidão. Obrigada por cada palavra de encorajamento, por acreditarem em mim em todos os momentos e por todo o apoio incondicional. Vocês sempre me ensinaram o valor do esforço e da determinação, e este trabalho é reflexo dos valores que aprendi com vocês. Ao meu irmão Victor, obrigada por estar ao meu lado em cada fase da minha vida. Você foi testemunha das minhas vitórias, dos meus desafios e dos meus sonhos.

Aos meus amigos Leticia, Lucilene e Renato, que foram verdadeiros companheiros de jornada, obrigada por estarem comigo nos dias mais desafiadores, por compartilharem risadas que aliviaram o peso da caminhada e, principalmente, por nunca deixarem que eu me sentisse sozinha. Este trabalho é um reflexo de nossa amizade e da força que encontramos uns nos outros para seguir em frente.

Aos meus professores, minha gratidão por cada aula, conselho e aprendizado que contribuiu significativamente para minha formação e para a realização deste trabalho. Em especial, agradeço ao meu orientador, Daniel Campos, por todas as orientações valiosas, pela paciência e por apostar em mim. Sua confiança no meu potencial e sua dedicação foram fundamentais para o desenvolvimento deste trabalho, sua maneira humana de orientar e aconselhar conquistou minha total admiração.

A todos vocês, que deixaram uma marca tão significativa na minha trajetória, minha eterna gratidão.
Com carinho,

Nicoly Tocantins Souza

SUMÁRIO

RESUMO 6
INTRODUÇÃO.....8

1

1. TEMA.....8
1.1 JUSTIFICATIVA 9
1.2 OBJETIVOS.....10
1.2.1 OBJETIVOS GERAIS.....10
1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....10
1.3 PROBLEMA.....10
1.4 METODOLOGIA.....12

2

2. REFERENCIAL TEORICO.....15
2.1 CONCEITUALIZAÇÃO DE ACADEMIA.....15
2.1.1 PROCESSO HISTÓRICO DA ACADEMIA E SUA EVOLUÇÃO NO BRASIL....17
2.1.2 A INFLUÊNCIA DA ARQUITETURA NOS ESPAÇOS DA ACADEMIA.....19
2.2 BENEFÍCIOS SOCIAIS.....20
2.3 BENEFÍCIOS AMBIENTAIS.....21

3

3. CONDICIONANTES LEGAIS E INSTITUCIONAIS.....24
3.1 ÂMBITO INTERNACIONAL.....24
3.2 ÂMBITO NACIONAL.....25
3.3 ÂMBITO ESTADUAL.....26
3.4 ÂMBITO MUNICIPAL.....27

4

4. REFERÊNCIAS PROJETUAIS.....29
4.1. PROJETOS E/OU ESTUDO DE CASO.....29
4.1.1 ACADEMIA DE GINÁSTICA DE GUIMARÃES / PITAGORAS GROUP.....29
4.1.2 FITNESS CENTER / CAPOTE MARCONDES LONGO ARQ. E URB.....32
4.1.3 SESC GUARULHOS / DAL PIAN ARQUITETOS 35
4.2. ANÁLISE DAS REFERÊNCIA.....38

5

5.CONDICIONANTES DE PROJETO.....41
5.1 ASPECTOS URBANOS 41
5.1.1 LOCALIZAÇÃO DA ÁREA DE ESTUDO.....41
5.1.2 TERRENO.....42
5.1.3 TOPOGRAFIA.....43
5.1.4 CARACTERÍSTICAS GERAIS DOS EDIFÍCIOS NO ENTORNO.....44
5.1.5 HIERARQUIA VIÁRIA, SISTEMA VIÁRIO E TRANSPORTE PÚBLICO.....44
5.1.6 ASPECTOS DO MEIO AMBIENTE LOCAL.....45

6

6. PROPOSTA PROJETUAL.....47
6.1 PROGRAMA DE NECESSIDADES.....47
6.2 CONCEPÇÃO DO PROJETO.....48
6.3 DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES.....48
6.4 PROCESSO DO PROJETO.....49
6.5 DIRETRIZES DO PROJETO.....50
6.6 ENSAIOS GRÁFICOS.....50
6.6.1 IMPLANTAÇÃO.....50
6.6.2 PLANTAS.....52
6.6.3 CORTES.....56
6.6.4 COBERTURAS.....58
6.7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....63

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 CAMPEONATO NACIONAL DE MELHOR FÍSICO.....16
FIGURA 2 CALISTENIA.....16
FIGURA 3 ARREMESSO DE DISCO E O LANÇAMENTO DO DARDO.....17
FIGURA 4 PRÉ-HISTÓRIA.....18
FIGURA 5 PRATICAS ESPORTIVAS NA GRÉCIA.....18
FIGURA 6 AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM 1917.....19
FIGURA 7 PILARES DO DESIGN BIOFÍLICO.....22
FIGURA 8 OBJETIVOS ODS.....25
FIGURA 9 PERSPECTIVA DO EDIFÍCIO.....30
FIGURA 10 IMPLANTAÇÃO.....30
FIGURA 11 PERPECTIVA DA FACHADA DO EDIFÍCIO.....31
FIGURA 12 FACHADA DO EDIFÍCIO.....31
FIGURA 13 CORTE.....32
FIGURA 14 PERSPECTIVA DO EXTERIOR.....32
FIGURA 15 PERSPECTIVA DO EDIFÍCIO.....33
FIGURA 16 IMPLANTAÇÃO.....33
FIGURA 17 PERSPECTIVA DAS ÁREAS INTEGRADOS.....34
FIGURA 18 PERSPECTIVA DEMONSTRANDO A LUZ NATURAL.....34
FIGURA 19 PERSPECTIVA DA INTEGRAÇÃO DOS ESPAÇOS.....35
FIGURA 20 CORTES DO PROJETO.....35
FIGURA 21 FACHADA DO SESC/SP.....36
FIGURA 22 PRAÇA DE CONVIVÊNCIA.....36
FIGURA 23 CIRCULAÇÕES INTERIORES.....36
FIGURA 24 PLANTA PAVIMENTO TÉRREO.....37
FIGURA 25 PLANTA PAVIMENTO INTERMEDIÁRIO.....38
FIGURA 26 PLANTA PAVIMENTO SUPERIOR.....38
FIGURA 27 LOCALIZAÇÃO DE CUIABÁ E TERRENO.....42
FIGURA 28 LOCALIZAÇÃO DE CUIABÁ E TERRENO.....42
FIGURA 29 TERRENO E ENTORNO.....43
FIGURA 30 SITUAÇÃO ATUAL DO TERRENO.....44
FIGURA 31 SITUAÇÃO ATUAL DO TERRENO.....44
FIGURA 32 SITUAÇÃO ATUAL DO TERRENO.....44
FIGURA 33 RAIO DE 1KM DO TERRENO.....45
FIGURA 34 HIERARQUIA VIÁRIA.....45
FIGURA 35 ORIENTAÇÃO SOLAR E VENTOS PREDOMINANTES.....46
FIGURA 36 VISTA EXTERNA.....51
FIGURA 37 IMPLANTAÇÃO.....52
FIGURA 38 LAYOUT EDIFICAÇÃO 1.....53
FIGURA 39 LAYOUT SUPERIOR.....54
FIGURA 40 LAYOUT TÉRREO.....54
FIGURA 41 LAYOUT EDIFICAÇÃO 3.....55
FIGURA 42 FACHADAS.....56
FIGURA 43 FACHADAS.....57
FIGURA 44 PERSPECTIVAS INTERNAS.....58
FIGURA 45 PERSPECTIVAS INTERNAS.....59
FIGURA 46 PERSPECTIVAS EXTERNAS.....60
FIGURA 47 VISTA DA ACADEMIA INTEGRADA.....62

LISTA DE TABELAS

TABELA 1. APROJETOS DE REFERÊNCIA.....29
TABELA 2. ÍNDICES URBANÍSTICOS DE CUIABÁ.....43
TABELA 3. APROJETOS DE REFERÊNCIA.....48

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo elaborar uma proposta de uma Academia Integrada para a cidade de Cuiabá, Mato Grosso. Com base nisso, foram coletados dados e informações relacionando a academia como rede de apoio e incentivo a saúde física, tendo a finalidade de conectar a academia, natureza, pais e filhos em um mesmo ambiente. A metodologia de pesquisa foi descritiva exploratória e qualitativa através de artigos, livros e projetos referenciais, o que viabilizou a elaboração do programa de necessidades de acordo com o conceito e diretrizes definidas. A proposta arquitetônica apresentada propõe a elaboração de uma academia com conceito aberto, ou seja, que promova a conexão visual e com circulações abertas. Em complemento utiliza a arquitetura biofilica com espaços de convivência, propiciando o contato com a natureza e a interação social. Como resultado busca evidenciar a importância de elaborar academias que se adaptem aos variados públicos, incluindo pais e filhos, auxiliando como rede de apoio aos pais e influenciando positivamente seus filhos para práticas de exercícios desportivos.

Palavras Chave: Academia, Biofílica, Interação Social, Pais e Filhos.





1.0 TEMA

Academia integrada: a importância da academia como rede de apoio e incentivo a saúde física na Cidade de Cuiabá/Mato Grosso.

Abordagem do Tema: Desenvolvimento de projeto de edificação arquitetônica.

INTRODUÇÃO

O presente trabalho apresentará uma proposta de Academia Integrada para a cidade de Cuiabá, Mato Grosso. Com base nisso, foram coletados dados e informações relacionando a academia como rede de apoio e incentivo a saúde física, tendo a finalidade de conectar a academia, natureza, pais e filhos em um mesmo ambiente.

Antes de abordar a temática deste trabalho é relevante mencionar que a prática de atividades físicas se tornou uma prioridade além do condicionamento físico, visa também a redução de estresse e aumento da interação social, com isso as academias desempenham uma função importante na promoção da saúde e bem-estar da população.

A arquitetura dentro deste cenário pode proporcionar soluções que integrem pais e filhos na mesma academia, provocando uma mudança social, pois projetos arquitetônicos podem incentivar hábitos e influenciar novos conceitos de utilização dos espaços.

Para a elaboração da proposta deste trabalho foram realizadas pesquisas com o intuito de analisar o contexto histórico, buscar referências projetuais, condicionantes legais e institucionais para que deste modo possa compreender as necessidades que precisam ser atendidas e que consequentemente resultará no programa de necessidades deste projeto.

Este estudo pretende apresentar a importância de elaborar academias que se adaptem aos variados públicos, incluindo pais e filhos, auxiliando como rede de apoio aos pais e influenciando positivamente seus filhos para práticas de exercícios desportivos. Junto com esta diretriz, compor nas academias a arquitetura biofílica, aliando a interação com a natureza para promover a sensação de bem-estar e qualidade de vida.

1.1 JUSTIFICATIVA

Na sociedade moderna a maioria das pessoas não conseguem conciliar sua rotina diária com atividades fisícas, o que ocorre frequentemente com pais e mães que passam a priorizar seus filhos resultando em falta de tempo para exercícios físicos e ausência de hábitos saudáveis. Os pais acabam sendo o espelho dos filhos e seus hábitos refletem nos mesmos, o que traz o aumento do índice de sobrepeso e obesidade da família.

Nas sociedades mais desenvolvidas, as redes de apoio estão cada vez mais limitadas em virtude das atividades envolvendo o modo da vida moderna, como a correria cotidiana (Rapoport, 2003). Após uma análise realizada por este autor atráves de artigos, teses e pesquisas, foi observado que após o nascimento de seus filhos, muitos pais encontram barreiras para frequentar uma academia e ter cuidado com a saúde de forma ativa, os principais motivos é por não terem condições ou com quem deixar seu(s) filho(s).

No caso da academia, tema que será abordado neste trabalho, é possível identificar também a carência de espaços destinados para crianças enquanto seus pais realizam as atividades físicas. Este trabalho tem o intuito de observar a importância de conceber espaços que não tenha apenas a finalidade de distrair as crianças, mas com função de integrar a família na academia, viabilizando a qualidade de vida através de exercícios físicos.

De acordo com um evento realizado pela Project for Public Spaces (PPS) em 2019, para transformar um espaço em “lugar” deve-se criar um senso de comunidade, onde possa ser habitado por diferentes pessoas. No tempo atual há uma necessidade em planejar edifícios e espaços funcionais que se adaptem aos diferentes tipos de usuários, que por sua vez buscam atividades num mesmo local para que atendam todas as diversidades. Com isto, este trabalho visa propor para ambos os assuntos abordados acima, um projeto que dê importância a está temática e concede aos pais uma rede de apoio que reflete nos filhos, como uma academia mais familiar.

Desta forma, pode-se observar a grande importância de abordar o tema proposto pois tem como objetivo a inclusão de um espaço dedicado as crianças que irão além de uma brinquedoteca, explorando uma forma de incluir atividades físicas voltadas para crianças entre 2 (dois) a 12 (doze) anos. A vista disso resultará em uma relação positiva com exercícios físicos, desenvolvimento motor e disciplina. Com isto, dará a oportunidade dos pais e mães terem a liberdade de um momento onde cuidem do corpo e, consequentemente descanso mental.

O trabalho se justifica devido à carência de academias preparadas para atender pais e filhos, sendo assim está proposta consiste em promover um projeto de arquitetura tendo como objetivo uma academia como rede de apoio aos pais, ou seja, um espaço dedicado para crianças, propiciando acesso a atividades físicas, que como efeito refletirá em saúde e bem-estar para toda a família, logo fortalecerá o laço familiar da mesma.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo Geral

Elaborar um projeto arquitetônico de uma academia integrada, afim de demonstrar a importância do espaço *fitness* como rede de apoio e incentivo a saúde física na capital de Mato Grosso.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Compreender e desenvolver a fundamentação teórica sobre o tema proposto;
- Realizar pesquisa bibliográfica para obter referenciais teóricos e projetuais;
- Identificar quais são os parâmetros adequados para as práticas de atividades físicas;
- Promover um programa de necessidades para o projeto onde possa atender todos usuários, inclusive pais e filhos;
- Elaborar com base nos estudos realizados um projeto arquitetônico de uma academia integrada.

1.3 PROBLEMA

Atualmente há para pais e mães a sobrecarga referente a criação de seus filhos por falta de uma rede de apoio, muitos não realizam exercícios físicos ocasionando no sedentarismo que a longo prazo sucede em doenças como sobrepeso e obesidade, que caso não dado a devida importância pode evoluir para outras doenças como transtornos psicológicos, doenças cardíacas, entre outros. Uma pesquisa realizada no artigo “Desenvolvimento de Ansiedade e Depressão a partir do sobrepeso e da Obesidade” em 2023, afirma que a obesidade e o sobrepeso podem contribuir para os transtornos psicológicos como depressão e ansiedade (BERNARDES et al., 2023).

De acordo com os dados da pesquisa realizada pela Fundação Getúlio Vargas (2022), nos últimos anos houve um aumento progressivo no número de mulheres que são mães solo, com o acréscimo de cerca de 17,8% apenas na última década, passando de 9,6 milhões em 2012 para 11,3 milhões em 2022. Ou seja, as mães sempre tem uma jornada contínua, onde a maioria não possui uma rede de apoio para possibilitar momentos de manutenção a saúde e autocuidado. Segundo Rapoport e Piccinini (2006), se define como rede de apoio um conjunto de pessoas que proporcione reforço e apoio para algumas situações.



Devido não ter tempo suficiente por se dedicar as diversas funções, como a educação dos filhos, saúde, lazer, cuidado pessoal, entre outros, a obesidade é um fator que pode impactar a todos os integrantes da família, pois os filhos diante dessa realidade acabam sendo influenciados pelos hábitos não saudáveis dos pais.

A obesidade é uma doença que está tendo grande avanço no Brasil e de acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS, 2020), 96 milhões de pessoas apresenta excesso de peso. Em 2021, de acordo com dados do relatório público do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) foi verificado que das crianças acompanhadas na Atenção Primária à Saúde, 15,8% dos menores de 5 anos e 33,9% das crianças entre 5 e 9 anos tinham excesso de peso.

Logo, pode se concluir que além da carência de espaços destinados as crianças nas academias, melhor adaptados às ramificações da sociedade atual, como pais e seus filhos, o grande aumento de adultos e crianças com obesidade e sobrepeso é crescente no país, cenário preocupante, pois a obesidade tem como consequência doenças com grande incidência de morte e ausência de qualidade de vida.

Diante do exposto, de que maneira a arquitetura pode contribuir em áreas destinadas para pais e filhos em uma academia? De que forma o projeto pode agregar como rede de apoio aos pais resultando em uma academia familiar?

1.4 METODOLOGIA

Para o desenvolvimento deste trabalho foi realizada uma pesquisa de forma descritiva para melhor compreensão do tema abordado, para fins de elaboração do referencial teórico e as condicionantes legais. Segundo Mattar (2001), “O pesquisador precisa saber exatamente o que pretende com a pesquisa”, desta forma foi utilizado como embasamento deste trabalho: livros, artigos científicos, dissertações, portais de pesquisa; Google Acadêmico, livros acadêmicos digitais, afim de viabilizar o máximo de informação referente ao tema abordado. Foi aplicado também o estudo exploratório, com o objetivo de desenvolver conceitos e aspectos voltados para o tema, destacando elementos que devem ser considerados para a elaboração do projeto. De acordo com Gil (1999), se trata de uma pesquisa flexível em seu planejamento acerca de determinada circunstância, ou seja, pode ser moldada de acordo com a sua finalidade.

Para este trabalho foi utilizado a abordagem qualitativa, que em concordância com Triviños (1987), está abordagem trabalha as informações tendo como base o entendimento do fenômeno dentro da sua condição. Ou seja, o pesquisador deve coletar dados com a finalidade de compreender hábitos, padrões e perspectivas referente ao público alvo (pais e filhos) inserido ao tema, afim de atender o objetivo do trabalho.

Todo o trabalho terá como instrumento e método as referências bibliográficas por meio de monografias, teses, dissertações, leis, Google acadêmico e Scielo. Também serão analisadas as legislações para desenvolvimento da parte contextual e para a elaboração do projeto. Para Lakatos e Marconi (2001), a pesquisa bibliográfica:

> [...] abrange toda bibliografia já tornada pública em relação ao tema estudado, desde publicações avulsas, boletins, jornais, revistas, livros, pesquisas, monografias, teses, materiais cartográficos, etc. [...] e sua finalidade é colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto [...].

O trabalho realizado foi dividido em etapas, a princípio foi definido o tema, seguindo da apresentação da justificativa, problemáticas e objetivos, posteriormente a metodologia da pesquisa. Na sequência foram desenvolvidos os referenciais teóricos, aprofundando na temática, como: índice de obesidade e sobrepeso em adultos e crianças, o que a doença causa, a falta de rede de apoio para os pais, escassez de academias com espaços dedicados as crianças, conceito de academia, como surgiu, parâmetros normativos adequados para as práticas de atividades físicas.

Foram identificados as normativas e legislações que deverão ser adotadas para a elaboração do projeto, como a aplicação da NBR 9050 (Associação Brasileira de Normas Técnicas, 2020), NBR 9077 (Saídas de emergência em edifícios), NBR 6492 (Representação de projetos de Arquitetura), Lei nº 102/2003 (Código de Obras e Edificações de Cuiabá), dentre outras que se fizerem necessárias.

Foram analisados projetos arquitetônicos para obter conhecimento das características referenciais que possam ser empregadas ou utilizadas para o desenvolvimento do projeto da edificação. Portanto, todos os dados obtidos serão utilizados para compreender a conceitualização das academias existentes no Brasil, o índice de doenças como obesidade e sobrepeso em pais e filhos, além da falta de rede de apoio aos pais.

Posteriormente foi analisado o terreno onde o projeto será inserido, verificando seu entorno, fluxos de pedestre e veículos, orientação solar e as legislações para o uso e ocupação do local. Por fim, estabeleceu as estratégias para a elaboração do projeto, identificando os pontos de interesse afim de desenvolver o programa de necessidades, com o intuito de atender a problemática já apresentada.





2. REFERENCIAL TEÓRICO

Este capítulo tem como propósito abordar sobre as informações relativas à temática deste trabalho, com o intuito de compreender o conceito da academia e seu processo histórico, com fim de desenvolver um projeto arquitetônico que consiga suprir as necessidades previstas na problemática desta pesquisa, atendendo aos parâmetros legais.

2.1 CONCEITUALIZAÇÃO DE ACADEMIA

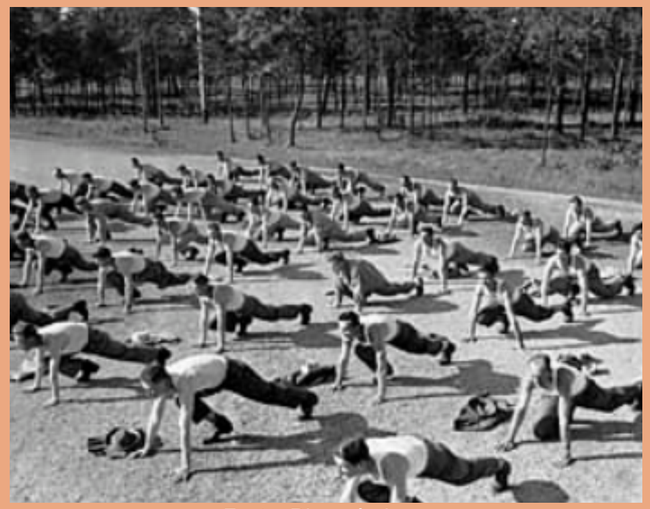
Segundo o autor Nobre (1999), o termo “academia” passou a ser firmado no Brasil em 1980, todavia afirma ainda que já haviam outros espaços com finalidades semelhantes, como “Centros de Calistenia, Halterofilismo e Fisiculturismo” como mostra as Figuras 1 e 2. Ou seja, já havia pratica de levantamento de peso, exercícios com fins de definir a musculatura, treinos utilizando peso do próprio corpo, entre outros. Na atualidade, as academias são definidas como espaços dedicados a prática de exercícios e atividades físicas com variadas modalidades, podendo ser um ambiente aberto ou fechado, com a finalidade de melhoria da saúde e condicionamento físico.

Figura 1: Campeonato Nacional de Melhor Físico



Fonte: Disponível em: https://www.studocu.com/pt-br/document/universidade-de-mogi-das-cruzes/educacao-fisica/os-primordios-do-halterofilismo-e-do-fisiculturismo-no-brasil-desde-o-inicio/18969569. Acesso em 14 de agosto de 2024.

Figura 2: Calistenia



Fonte: Disponível em: https://bookdown.org/kaiquegalois/guia_pratico/o-que-%C3%A9-calistenia.html. Acesso em 14 de agosto de 2024.

A expressão “academia” foi adotada com o passar do tempo, e se remete a locais onde se há uma diversidade de modalidades referente a atividade física, essa concepção se derivou da Grécia antiga, onde buscavam o equilibro entre corpo e mente (SILVA & SILVA, 2012). A educação física era parte da civilização grega e foi introduzida pela mesma com o termo de “ginástica”, exercícios disciplinados e alinhados para o desenvolvimento da beleza e força, tendo treinamento físico para a guerra ou competições de jogos olímpicos, conforme Figura 3. Segundo Ramos (1982), eram ginásios com pistas de corrida, espaços destinados a saltos e lutas com locais para o público assistir

Figura 3: Arremesso de disco e o lançamento do dardo



Fonte: Disponível em: https://periodicos.ufes.br/romanitas/article/view/21315/16230. Acesso em 14 de agosto de 2024

De acordo com o conceito de Capinussu (2006), antigamente a expressão “academia” tinha uma conotação para empreendimentos que englobavam ginástica, balé, natação, estúdios, clubes, entre outros. Porém, nos dias presentes é conhecida como uma entidade privada, para condicionamento físico e prática esportiva. Os espaços se qualificaram com profissionais da área, se preocupando também com o convívio social, ou seja, as academias se tornaram centros de empresas que fornecem profissionais qualificados e instalações adequadas com o objetivo de atender as necessidades dos usuários.

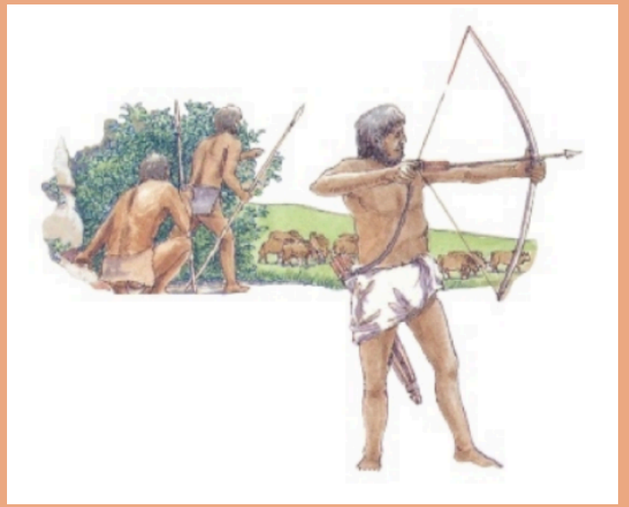
O conceito de “academia” esportiva foi passando por transformações e se ajustando com as necessidades de cada época, desde ser utilizado como modo de sobrevivência na pré-história até aos dias atuais tendo como função a saúde física, mental e estética. Nas últimas décadas, o número de academias foram aumentando e se tornou uma tipologia de “comércio”, e com essa evolução as academias assumiram a responsabilidade de ser um local apropriado e com acesso a várias modalidades de atividades físicas, olhando as necessidades de cada indivíduo, ou seja, apesar de ser um local coletivo, busca ter um olhar individual para casa usuário visando a saúde e o bem-estar.

Nos dias atuais, o sedentarismo e a obesidade afetam diretamente as pessoas, criando a necessidade da prática de atividades esportivas objetivando a qualidade de vida. Antes as academias eram vistas com função estética ou como instrumento para obter condicionamento físico do indivíduo, todavia hoje visam também a reabilitação mental, momento de auto-cuidado, uma ferramenta de relaxamento, com muitas propostas para cada necessidade que varia de pessoa para pessoa.

2.1.1 PROCESSO HISTÓRICO DA ACADEMIA E SUA EVOLUÇÃO NO BRASIL

De acordo com Ramos (1982), o surgimento da prática da atividade física originou-se na Pré-história, fundamenta-se na Idade Antiga onde surge os primeiros povos civilizados, paralisa-se na Idade Média, firma-se na Modernidade e se estrutura no início da Idade Contemporânea. No período pré-histórico utilizam o “exercício físico” de forma funcional, ou seja, como método de sobrevivência para atacar ou defender, utilizava força física também para prática de caça, pesca e busca por alimentos, conforme Figura 4. Contudo na Antiguidade, passou a ter a finalidade educacional, principalmente na Grécia, onde na Figura 5 demonstra algumas práticas esportivas para os jogos olímpicos. Nesta mesma época em Atenas, Esparta e Roma, além da função educacional, buscava também obter beleza estética, força e condicionamento militar (COSTA, 1996).

Figura 4: Pré-história



Fonte: Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=tIIrDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=pr%C3%A9+historia+do+mundo&ots=3Y4_vbVVCq&sig=iIl5w_CQFA12vYW2zLBtQxhKHuM#v=onepage&q=pr%C3%A9%20historia%20do%20mundo&f=false. Acesso em 14 de agosto de 2024

Figura 5: Praticas esportivas na Grécia



Fonte: Disponível em: https://periodicos.ufes.br/romanitas/article/view/21315/16230. Acesso em 14 de agosto de 2024

De acordo com Santin (2001), na Idade Média houve uma redução devido a religiosidade, nesta época pregavam que o culto ao corpo tratava-se de vaidade, cuidados excessivos com a beleza era considerado pecado, dando ênfase somente na espiritualidade. Posteriormente, na Idade Moderna o conhecimento quanto a prática de exercícios físicos evolui e se relaciona com a pedagogia e fisiologia (atletismo, jogos, danças, dentre outros). A ginástica nos dias atuais é utilizada como ferramenta para prevenção e manutenção da saúde física e mental, a atividade física desde a pré-história teve uma atribuição fundamental na vida do ser humano e com decorrer do tempo seus objetivos foram diversificando e acompanhando a necessidade de cada época.

No século XIX, a ginástica passa a fazer parte da grade educacional no Brasil, tendo como conteúdo a Educação Física, influenciado pela metodologia dos europeus, na Figura 6, observa-se uma atividade realizada na aula de educação física. O higienismo teve importância, pois neste período foi dado atenção a saúde tendo em vista que haviam surtos de doenças que assolava a sociedade que almejavam um povo saudável, sendo assim a ginástica foi um instrumento para promover hábitos saudáveis para os alunos (PERDOMO, 2011).

Figura 6: Aula de educação física em 1917



Fonte: Disponível em: https://www.efdeportes.com/efd174/ginastica-para-todos-nas-escolas-de-lavras.htm. Acesso em 14 de agosto de 2024

De acordo com Furtado (2008), as academias de ginástica passaram por três etapas no Brasil. Primeiramente, entre os anos de 1930 e 1940 se delineou em algumas capitais, tendo como base modalidades ginásticas esportivas como lutas, judô, halterofilismo. Entre os anos de 1950 a 1980, houve o aumento do número de academias em outras cidades, tendo influencia da televisão para a rivalidade entre atletas. Após 1980, com a tecnologia e novos equipamentos os usuários passaram a buscar nas academias o bem-estar, metas estéticas e saúde. Com o crescimento do mercado nessa área, teve como resultado a atração de empresários que transformam as academias em empresas.

Segundo Furtado (2009), as academias são frequentadas por pessoas de todas as faixas etárias, classes culturais e sociais. Na atualidade, as academias apresentam espaços variados com objetivo de atender todos os tipos de públicos, oferecendo um canal para a qualidade de vida, redução da obesidade, sobrepeso e sedentarismo, sendo uma das principais ferramentas para melhora do condicionamento físico e estético.

2.1.2 A INFLUÊNCIA DA ARQUITETURA NOS ESPAÇOS DA ACADEMIA

Conforme afirma Aguiar (2007), é importante compreender os clientes para que se sintam motivados a retornar a academia e que continuem frequentando o local. As academias passaram a ter estrutura que proporciona tecnologia, profissionais especializados, espaços acessíveis e confortáveis com ambiente descontraído, com um leque de modalidades esportivas a disposição, visando facilitar o cotidiano das pessoas. A infraestrutura faz toda a diferença nos dias atuais, pois as pessoas buscam além do objetivo principal que é a saúde física, contemplar um espaço de relaxamento e ambiente agradável (CARICCHIO, 2014), onde possa ter conforto na execução de suas atividades e propiciar uma interação maior entre as pessoas que ali frequentam.

Subentende-se que a arquitetura deve buscar promover um projeto que atenda às necessidades de maneira individual e coletiva, elaborando espaços de convívio, lazer e funcionalidade, atendendo as necessidades do cliente (TOTARO, 2011). O projeto deve distribuir de forma organizada os espaços tendo como parâmetro de dimensionamento os padrões humanos, resultando na ergonomia. Compondo-se um local amplo e convidativo, possibilitando a visão dos ambientes da academia para que resulte na interação do cliente com o local. Elaborando também ambientes para interação social das pessoas, como quiosques e salas de descontração. O projeto deve oferecer circulações amplas e bem definidas, garantindo um bom fluxo de pessoas, prever salas multiusos, destinadas às modalidades que dispensam a utilização de maquinário fixo. “O cliente que visita a academia pela primeira vez não pode ter nenhuma dúvida para onde deve dirigir-se” (TOTARO, 2007).

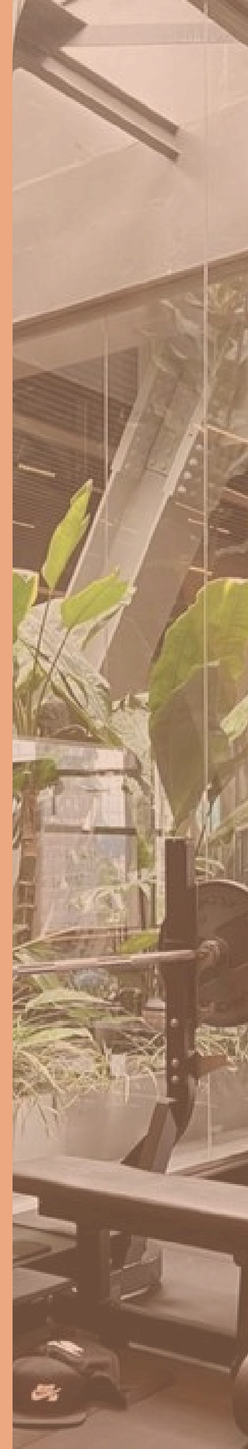
Referente a academia para o público infantil, o projeto deve ser elaborado de forma lúdica, que possibilitem a interatividade, dentro da escala infantil, promovendo espaços que possibilitem a interatividade, em concordância com Clice Mazzilli, “a criança se relaciona com o ambiente pelo brincar. Brincar conduz ao lazer, à diversão, à alegria; e também, a jogos educativos, ao aprendizado.” (MAZZILLI, 2003). Isto é, desenvolvendo espaços que proporcionam socialização, autonomia e desenvolvimento motor, afim de influenciar a criança a obter hábitos saudáveis, práticas de atividades físicas e disciplina.

2.2 BENEFÍCIOS SOCIAIS

A atividade física promove a liberdade de vivenciar uma atividade corporal completa, devido sua contribuição no aspecto motor, agilidade, flexibilidade e disciplina. Além disso, sua prática garante o fortalecimento dos ossos e articulações, previne a obesidade e sobrepeso infantil e adulto, cujo índice dessas doenças cresce ano após ano. Além de beneficiar a saúde física e mental das pessoas, também ajuda a fortalecer as relações entre indivíduos de diferentes classes sociais, gêneros, raças e idades. Segundo Silva (2006), é uma das mais importantes ferramentas de inserção social existente dentro de uma sociedade.

As funções da academia integrada tem como objetivo um conceito além do empreendimento comercial, visa oferecer um espaço que coopere para a saúde e bem-estar familiar, atendendo as necessidades de pais e mães, com o objetivo de melhorar a autoestima, proporcionando uma melhor qualidade de vida, convivência social e tempo para autocuidado. Ao mesmo tempo que promove aos filhos atividades físicas, sendo um instrumento capaz de construir princípios socioeducativos, como a participação e responsabilidade, pois o espaço e seus elementos quando são projetados tendo a criança como foco, pode desenvolver hábitos saudáveis, uma maior aprendizagem e autonomia. De acordo com Bissoli:

> [...] a formação da personalidade humana depende das oportunidades de experienciar, de tatear, de aprender e de criar - o lúdico, o tempo livre, a interação criança/criança, os projetos de descoberta ou criação assumem um papel essencial no desenvolvimento infantil amplo. (BISSOLI, 2005, p. 651 apud MINATO, 2019, 9.70-71).



2.3 BENEFÍCIOS AMBIENTAIS

De acordo com Corbella e Yannas (2003), a arquitetura sustentável cria edifícios objetivando o aumento da qualidade de vida do ser humano no ambiente construído e em seu entorno. Para um projeto sustentável, pode-se levar em consideração algumas estratégias como a orientação solar correta, possibilitando iluminação natural e ventilação cruzada, além de elaborar um projeto onde viabilize a redução dos impactos que o edifício irá trazer para o seu entorno. Uma das estratégias é introduzir a vegetação nos ambientes construídos, ou seja, utilizar a arborização nas áreas com maior exposição solar e jardins integrados, essa associação irá resultar em edificações com diversos benefícios a saúde física e mental.

Outro método é a abordagem biofílica, que proporciona contato do ser humano com a natureza melhorando a qualidade de vida nos níveis mental, social e físico. Ao inserir o design biofílico nos projetos arquitetônicos os ambientes se tornam mais saudáveis proporcionando a sensação de bem estar. De acordo com Wilson (1996), a história da evolução do homem foi em meio a natureza, sendo assim necessita da conexão com a natureza. Conforme a Figura 7, é importante destacar três pontos do design biofílico: o primeiro é a estratégia direta, que pode ser utilizado elementos naturais como ventilação e luz natural, plantas, árvores, entre outros. O segundo é a estratégia indireta, como formas que remetem a natureza, materiais e cores naturais. E por último, experiências espaciais, que pode ser utilizando a perspectiva e a integração para transição de espaços.

Figura 7: Pilares do design biofílico



Fonte: Disponível em: https://sustentarqui.com.br/design-biofilico-o-que-e-e-quais-sao-suas-vantagens/#google_vignette. Acesso em 14 de agosto de 2024

Em um mundo onde a natureza deu lugar a tecnologia e os grandes centros urbanos, a busca pelos elementos naturais se torna uma necessidade, pois promove efeitos positivos na saúde física e mental das pessoas, tendo a capacidade de aliviar dores e reduzir os altos índices de estresse, ansiedade e depressão. Para Ragheb, El-Shimy e Ragheb (2016) a arquitetura biofílica gera benefícios ambientais e sociais, pois ela reduz a poluição, melhora a produtividade das pessoas em seu entorno e geram menos tensão na infraestrutura.

Além das estratégias anteriormente mencionados, podemos integrar ao projeto como um benefício ambiental a aplicação da cobertura verde ou terraço jardim, uma técnica da arquitetura que busca aplicar solo e vegetação sobre o telhado de uma edificação, gerando ambientes mais agradáveis, além de sua funcionalidade como amenizar ou conter temperaturas e reduzir ruídos, possibilita um diferencial estético.

De acordo com Rangel (2015), a cobertura elaborada de telhado verde, consiste em um sistema composto por gramas ou plantas, proporcionando conforto térmico e acústico. Influencia positivamente no microclima, reduzindo as ilhas de calor causado pelo concreto e asfalto dos centros urbanos, além de paralelamente influir no bem-estar psicológico dos indivíduos.

Desta forma, a proposta visa explorar os benefícios ambientais através da integração com a natureza e desenvolvimento de telhado verde combinado com a arquitetura biofílica, afim de garantir conforto térmico e acústico para o usuário, o projeto terá a preocupação com o bem-estar e a saúde de seu público, proporcionando qualidade de vida.



3. CONDICIONANTES LEGAIS E INSTITUCIONAIS

As condicionantes legais são fundamentais ao estudo preliminar, visto que irá determinar os critérios que serão adotados para a elaboração do projeto. Neste capítulo, serão tratados os aspectos normativos, para isto foi necessário analisar legislações no âmbito internacional, nacional e municipal, afim de nortear a concepção do projeto

3.1 ÂMBITO INTERNACIONAL

- **OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (ODS) - ONU**

O Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) se refere a uma agenda de sustentabilidade para ser atingida até o ano de 2030 no Mundo ordenada pela Organização das Nações Unidas. Tem como finalidade assegurar igualdade, prosperidade e paz, com intuito de erradicar a pobreza.

Está agenda possuí 17 objetivos em prol do mundo para suprir desafios ambientais e econômicos. Para a proposta projetual podemos utilizar os objetivos 3 e 13 que são:

Objetivo 3 - Boa saúde e bem-estar
Objetivo 13 - Combate ás alterações climáticas

Figura 8: Objetivos ODS



Fonte: Disponível em: https://www.piscodeluz.org/desenvolvimento-sustentavel?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiA88a5BhDPARIsAFj595gH8PkqsrtW-pFWWtUWk28_B-E38c7sbu9inxxliWFyvPDQe4I09PsaAm7jEALw_wcB

- **CARTA INTERNACIONAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DO ESPORTE**

Em 21 de novembro de 1978 a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO), elaborou a Carta Internacional da Educação Física e do Esporte, tendo como princípio que a pratica da educação física e do esporte é um direito de todos. Em seu segundo artigo diz "contribuem para a manutenção e a melhora da saúde, proporcionam uma atividade saudável de lazer e permitem que as pessoas superem os inconvenientes da vida moderna. No âmbito da comunidade, eles enriquecem as relações sociais e desenvolvem o jogo limpo *(fair play)* que é essencial não apenas para o esporte em si, mas também para a vida em sociedade". A Declaração Universal dos Direitos Humanos, adotada e proclamada pela Assembleia Geral das Nações Unidas (resolução 217 A III) em 10 de dezembro de 1948, em seu artigo 24 informa que todo ser humano tem direito a repouso e lazer.

3.2 ÂMBITO NACIONAL

- **CONSTITUIÇÃO FEDERAL DE 1988**

A Constituição Federal de 1988 disciplina em seu artigo 217 que é dever do Estado garantir e promover práticas desportivas ao cidadão brasileiro, ou seja, estabelece direitos e contribuição na sociedade.

- **RESOLUÇÃO Nº 52 - CONFEF**

Na Resolução nº 52 de 08 de dezembro de 2002, o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) estabelece condições básicas de instalações, estrutura, higiene e equipamentos que devem ser atendidas por esses estabelecimentos (EPAF), afim de assegurar a qualidade e integridade de seus clientes. Em seu Art. 2º é dito que:

> O estabelecimento deverá possuir espaços físicos que possibilitem o desenvolvimento de atividades físicas, específicas e permitam a necessária separação e independência dessas atividades, visando garantir princípios de segurança, saúde e ergonomia, na prática destas, devendo o mesmo dispor de áreas com instalações, equipamentos e suprimentos necessários para assegurar à correta disposição.

- **NBR 9050/2020**

A NBR 9050/2020, que trata sobre a Acessibilidade a edificações, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos, define parâmetros técnicos, sendo indispensável a consulta antes da concepção do projeto, visto que determina rampas, banheiros adaptados, calçadas, entre outros. De acordo com a Norma:

> Todos os espaços, edifcações, mobiliários e equipamentos urbanos que vierem a ser projetados, construídos, montados ou implantados, bem como as reformas e ampliações de edifcações e equipamentos urbanos, atendem ao disposto nesta Norma (NORMA NBR 9050, 2020, p.15).

- **NBR 9050/2020**

Referente as saídas de emergência da edificação a NBR 9077/2001 estabelece requisitos fundamentais para combate ao fogo e retirada de pessoas proporcionando segurança e evacuação rápida em situações de urgência. Segundo a NBR 9077/2001, as saídas de emergência são acessos, escadas, rampas e trajetos horizontais, através de portas ou espaço livre, ou seja, o caminho que as pessoas percorrerão até atingir o exterior ou uma zona de refugio.

- **NBR 6492/1994**

Por fim, a NBR 6492/1994 que orienta sobre toda representação de projetos de arquitetura, determina a forma de representação de projetos visando clareza e o correto entendimento dos elementos presentes em uma planta arquitetônica, ou seja, padroniza as representações gráficas de modo que diferentes profissionais da área tenha a mesma compreensão.

3.3 ÂMBITO ESTADUAL

- **LEI ESTADUAL Nº 11.551/2021**

A Lei Estadual nº 11.551, de 04 de novembro de 2021, que se apresenta com o título: “Dispõe sobre o Plano Estadual de Esporte e Lazer de Mato Grosso e dá outras providências", estabelece as diretrizes do esporte no Estado com o objetivo de democratizar as práticas esportivas, dando base para a construção do projeto e promover ações de esporte e lazer.

3.4 ÂMBITO MUNICIPAL

- **CÓDIGO DE OBRAS E EDIFICAÇÕES DO MUNICÍPIO DE CUIABÁ**

Na esfera Municipal, o Código de Obras e Edificações do Município de Cuiabá estabelecida como Lei Complementar nº 516 de 18/07/2022, tem como finalidade regulamentar a aprovação do projeto, construção e fiscalização, promovendo condições de segurança e salubridade das obras. Em seu Art. 2º informa que:

> Toda e qualquer construção, reforma, demolição ou ampliação de edifícios, efetuada por particulares ou entidades públicas, a qualquer título, é regulada por este Código, obedecida a Legislação Federal e Estadual pertinente a matéria, e em especial a Lei Municipal do Plano Diretor de Desenvolvimento Estratégico e a Lei de Uso e Ocupação do Solo.

- **LEI COMPLEMENTAR Nº 389/2015 - USO E OCUPAÇÃO DO SOLO**

Neste mesmo sentido, para elaboração de um projeto arquitetônico a Lei Complementar nº 389 de 03 de Novembro de 2015, conhecida como Uso e Ocupação do Solo do Município de Cuiabá, define os índices urbanísticos, controla o uso e ocupação urbana e ambiental, ou seja, regula a utilização dos espaços e atribui as atividades permitidas de acordo com o planejamento.

- **PLANO DIRETOR DE DESENVOLVIMENTO ESTRATÉGICO DE CUIABÁ**

Por fim, o Plano Diretor de Desenvolvimento Estratégico de Cuiabá, Lei Complementar nº 150 de 29 de janeiro de 2007, viabiliza o desenvolvimento integrado e equilibrado de Cuiabá com seu entorno, sendo uma ferramenta fundamental para o desenvolvimento urbano e rural.



4. REFERÊNCIAS PROJETUAIS

4.1. PROJETOS E/OU ESTUDO DE CASO

4.1.1 ACADEMIA DE GINÁSTICA DE GUIMARÃES / PITAGORAS GROUP

Situado em Guimarães/Portugal, o projeto da academia foi planejado pelo escritório Pitagoras Group em 2017. A edificação possui 3.160m², fica localizado no limite da nascente do parque verde como se constata na Figura 9, o mesmo está implantado entre duas ruas existentes de acesso, uma à cota de nível mais alta ligada ao eixo viário principal, e outra ao nível mais baixo encostada ao limite nascente do parque. A escolha deste projeto se dá pela sua preocupação em garantir um ambiente sustentável combinado com a eficiência energética.

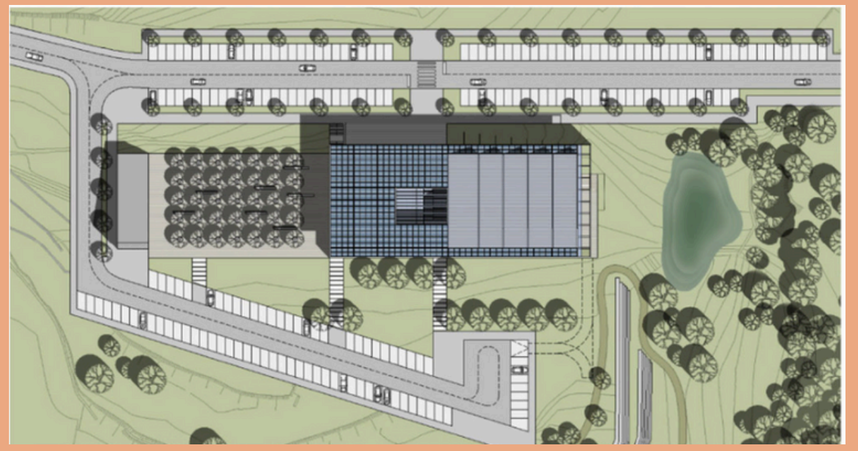
Todo o desenvolvimento do projeto tem uma preocupação ambiental, pois de acordo com a Figura 10, a forma como o projeto foi inserido no terreno envolve a construção na paisagem já existente do local, ou seja, o parque verde. Sua composição volumétrica integram os percursos do parque possibilitando o usuário de contemplar a área verde, introduzindo ao projeto uma arquitetura biofílica pois está conectado diretamente com a natureza

Figura 9: Perspectiva do Edifício



Fonte: Disponível em: https://www.archdaily.com.br/br/882224/academia-de-ginastica-de-guimaraes-pitagoras-group. Acesso em 22 de maio de 2024.

Figura 10: Implantação



Fonte: Disponível em: https://www.archdaily.com.br/br/882224/academia-de-ginastica-de-guimaraes-pitagoras-group. Acesso em 22 de maio de 2024.

É importante destacar a atenção a sustentabilidade ambiental neste projeto, como pode-se observar nas Figuras 10 e 11 abaixo, o revestimento exterior em blocos de aglomerado negro de cortiça fundamenta este cuidado, pois é um produto natural, ecológico e sustentável, além de auxiliar no isolamento acústico, o mesmo foi inserido no projeto de forma equilibrada, trazendo sobriedade com seu entorno.

Figura 11: Perpectiva da fachada do edifício



Fonte: Disponível em: https://www.archdaily.com.br/br/882224/academia-de-ginastica-de-guimaraes-pitagoras-group. Acesso em 22 de maio de 2024.

Figura 12: Fachada do edifício



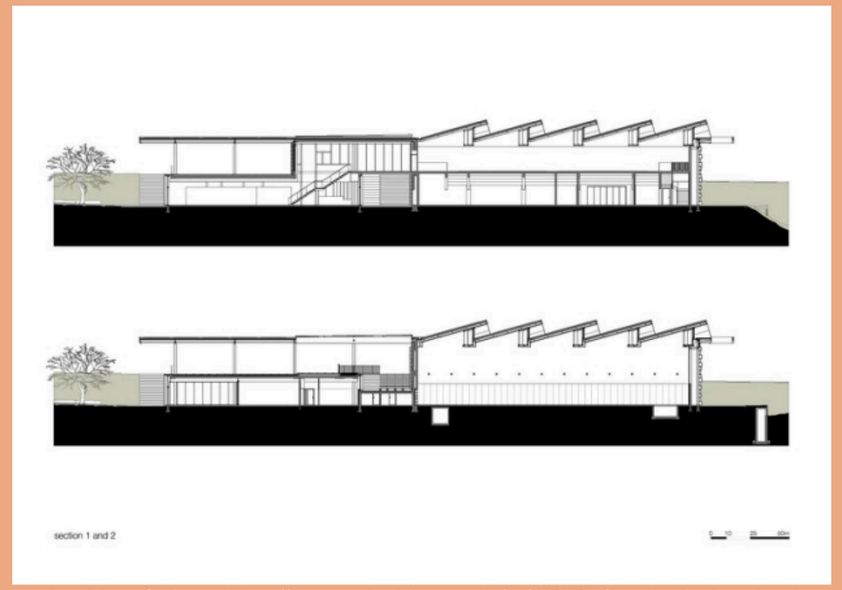
Fonte: Disponível em: https://www.archdaily.com.br/br/882224/academia-de-ginastica-de-guimaraes-pitagoras-group. Acesso em 22 de maio de 2024.

Neste projeto verificou-se 3 pontos: O primeiro é a utilização de iluminação natural através de aberturas zenitais (Figura 13 e 14), que no caso foi utilizado o Sheds, permitindo receber luz natural sem os raios solares incidirem diretamente no interior, reduzindo o consumo de energia, além de que esteticamente os sheds traz um movimento para o formato da edificação.

O segundo ponto é a forma como a cobertura foi implantada (Figura 14), dando a ideia de uma bancada sobre o pavilhão, o pé direito alto e afastamento da cobertura formando um grande beiral permite sombrear e bloquear a luz direta nos ambientes internos, criando também um espaço de interação e contemplação para o seu entorno. E por fim, o aproveitamento do desnível do terreno (Figura 13), sem desconfigurar o seu entorno, prevendo rampas e escadas para acessibilidade, resultando num projeto que a edificação está uniforme com a paisagem do parque verde.

Outro fator importante foram as cores e texturas utilizadas para compor sua fachada, a junção do vidro, aglomerado negro de cortiça e a tonalidade branca fez com que o projeto mantivesse a sobriedade, ou seja, todo o conjunto permitiu o equilibro da paisagem com o projeto, conectando-se com seu entorno.

Figura 13: Corte



Fonte: Disponível em: https://www.archdaily.com.br/br/882224/academia-de-ginastica-de-guimaraes-pitagoras-group. Acesso em 22 de maio de 2024.

Figura 14: Perspectiva do exterior



Fonte: Disponível em: https://www.archdaily.com.br/br/882224/academia-de-ginastica-de-guimaraes-pitagoras-group. Acesso em 22 de maio de 2024.

4.1.2 FITNESS CENTER / CAPOTE MARCONDES LONGO ARQUITETURA E URBANISMO

Um dos motivos para a escolha deste projeto é devido a integração com os ambientes, o escritório Capote Marcondes Longo Arquitetura e Urbanismo propôs um projeto baseado em espaços integrados que preservam a vegetação existente, inclusive além do que o exigido pela legislação do local, tendo como partido arquitetônico vista para a mata presente. O Fitness Center do Plateu D'or possuí 10.600m² e está localizado em Goiânia/GO, foi projetado em 2023 para atender um condomínio horizontal.

De acordo com a Figura 16, o projeto foi elaborado em 02 blocos e todos os espaços são acessíveis, permitindo transparência dos espaços e contato com o paisagismo e mata existente do local.

Figura 15: Perspectiva do Edifício



Fonte: Disponível em: https://www.archdaily.com.br/br/1011512/fitness-center-capote-marcondes-longo-arquitetura-e-urbanismo. Acesso em: 26/05/2024

Figura 16: Implantação



Fonte: Disponível em: https://www.archdaily.com.br/br/1011512/fitness-center-capote-marcondes-longo-arquitetura-e-urbanismo. Acesso em: 26/05/2024

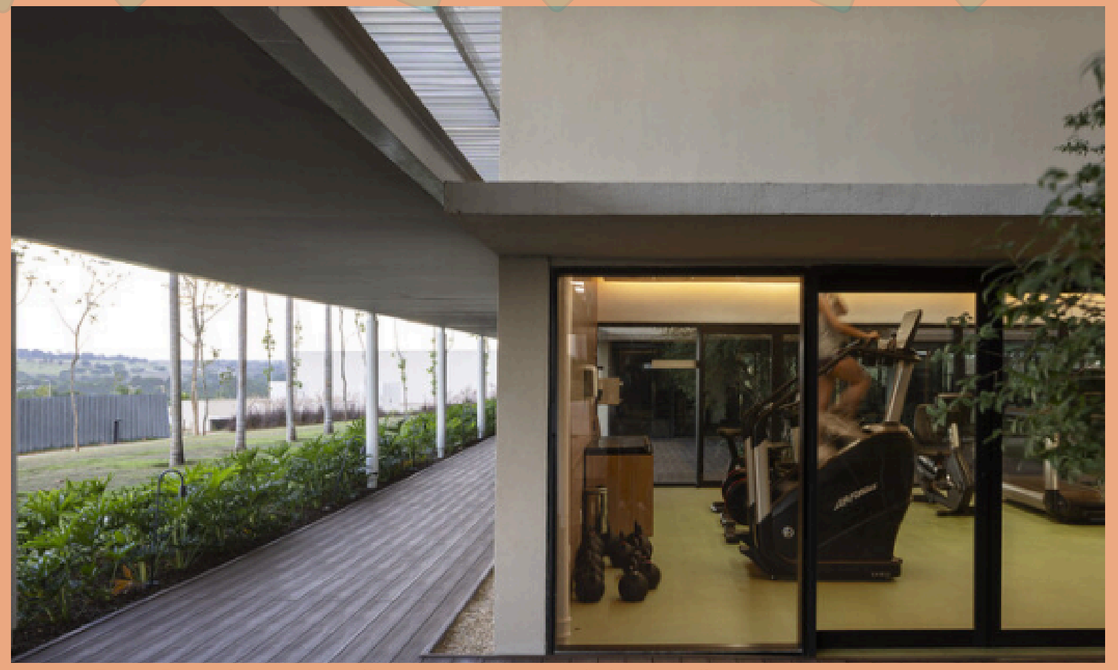
Os fechamentos em vidros promoveram uma conexão visual com o exterior juntamente com o aproveitamento de luz natural. Tal informação pode ser observada nas seguintes Figuras 17 e 18:

Figura 17: Perspectiva das áreas integrados com fechamento em vidro



Fonte: Disponível em: https://www.archdaily.com.br/br/1011512/fitness-center-capote-marcondes-longo-arquitetura-e-urbanismo. Acesso em: 26/05/2024

Figura 18: Perspectiva demonstrando a luz natural



Fonte: Disponível em: https://www.archdaily.com.br/br/1011512/fitness-center-capote-marcondes-longo-arquitetura-e-urbanismo. Acesso em: 26/05/2024

Os espaços abertos proporcionados que estão distribuídos em seus 10.600m² e presentes em todos os setores e locais de circulações, promove a percepção do usuário sobre o ambiente e facilitando o acesso e comunicação entre os usuários. O projeto foi concebido de forma que seja mais que uma academia, se torna um ponto de encontro e convivência, estabelecendo um benefício social.

A estrutura metálica da cobertura que pode ser observada nas figuras 19 e 20, cria um grande “guarda-sol” possibilitando conforto térmico com ampla área de proteção para as edificações, além dos espaços verdes integrados que entremeiam a edificação, potencializando o conforto térmico fora do interior, nas áreas de circulação, deque, entre outros. Além disso, importante destacar a forma como o projeto foi planejado observando as curvas de níveis existentes do terreno e aproveitando a topografia natural, sem modificá-lo de forma agressiva.

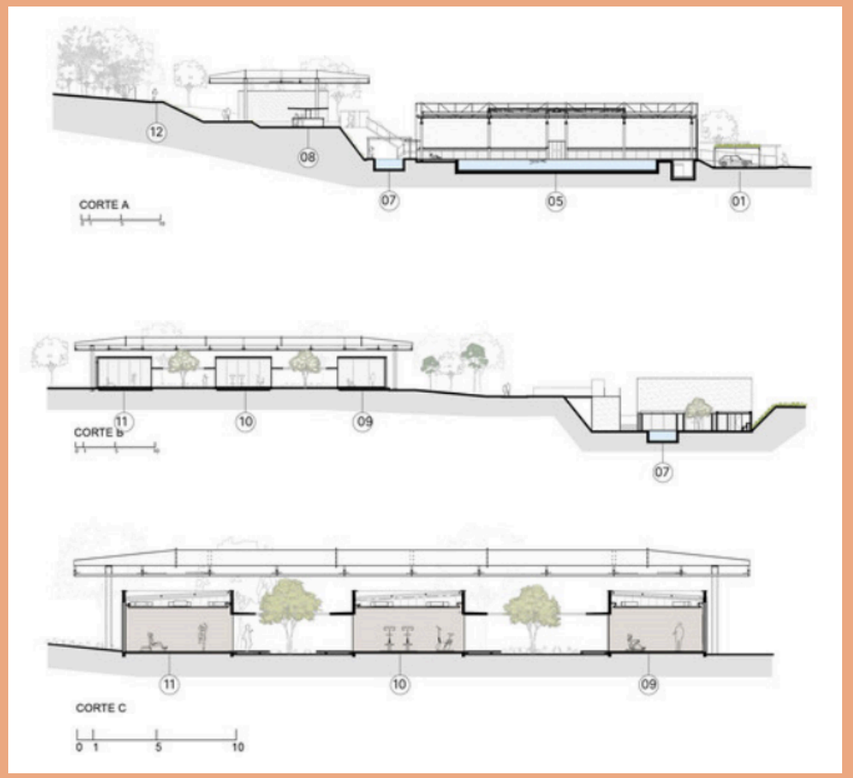
Nesta edificação pode-se constatar que se utilizou da arquitetura biofílica, com ventilação e iluminação natural, integração com a natureza e preservação da mata existente, fortalecendo o laço do homem com o ambiente. Além disso, o projeto tem formas retilíneas com alvenaria e peles de vidro, dividindo-se em blocos, os revestimentos com tonalidades claras, sem agredir o entorno, destacando também a iluminação do local ao anoitecer.

Figura 19: Perspectiva da integração dos espaços



Fonte: Disponível em: https://www.archdaily.com.br/br/1011512/fitness-center-capote-marcondes-longo-arquitetura-e-urbanismo. Acesso em: 26/05/2024

Figura 20: Cortes do projeto



Fonte: Disponível em: https://www.archdaily.com.br/br/1011512/fitness-center-capote-marcondes-longo-arquitetura-e-urbanismo. Acesso em: 26/05/2024

4.1.3 SESC GUARULHOS / DAL PIAN ARQUITETOS

O edifício aglomera múltiplas funções, sendo uma delas atividades esportivas, o SESC Guarulhos foi projetado como um grande espaço que busca favorecer a convivência e a interação entre pessoas. A edificação concebida em 2019 está localizada em Guarulhos/SP com 34.200m², seu entorno é fragmentado devido ao crescimento urbano.

Devido a pele de vidro utilizada na fachada o acesso é convidativo devido as aberturas com vistas para o seu interior, como pode-se observar na Figura 21, em seu interior foi concebido uma grande “praça” de interação onde se concentra os fluxos das circulações e distribuição para cada ambiente do complexo. Toda edificação trabalha a possibilidade de transparência expondo o movimento de todos usuários de acordo com as Figuras 22 e 23.

Figura 21: Fachada do SESC/SP



Figura 22: Praça de Convivência



Figura 23: Circulações interiores

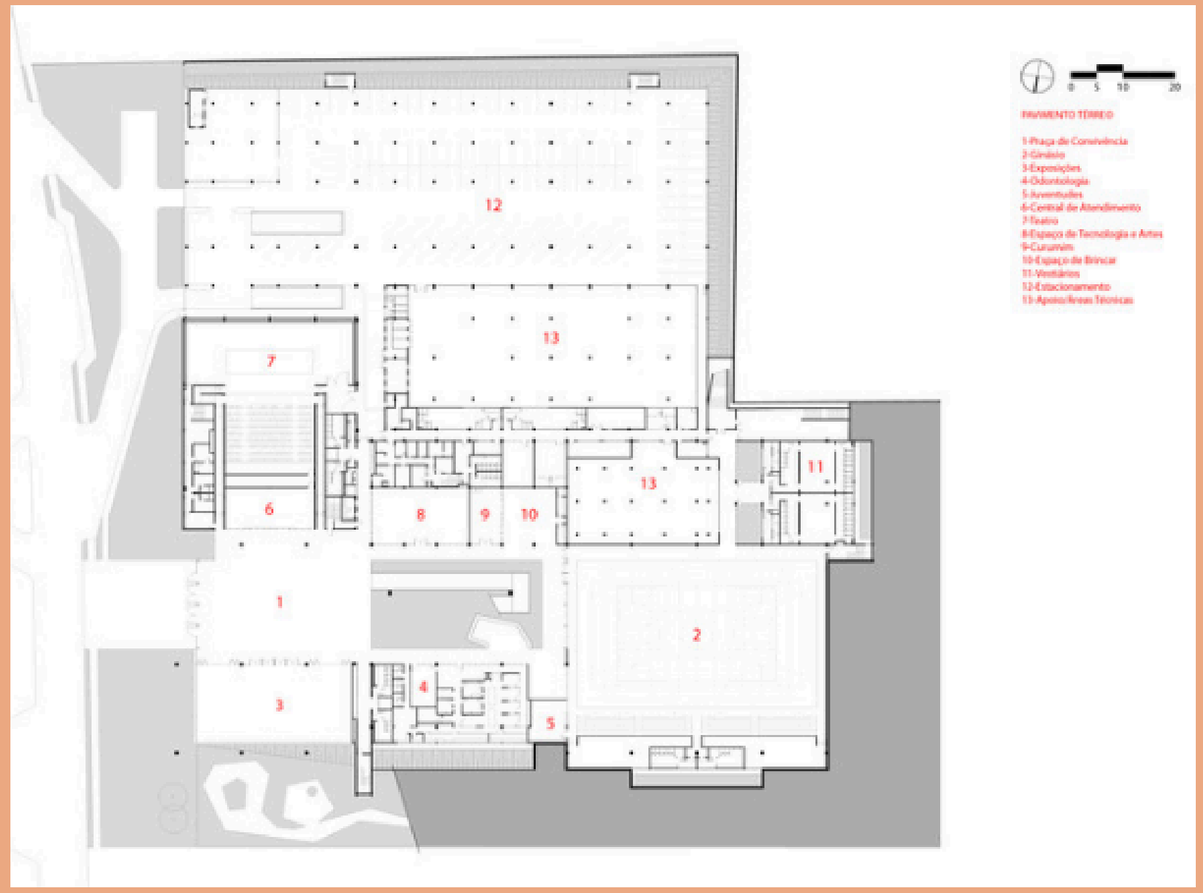


Fonte: Disponível em: https://www.archdaily.com.br/br/924666/sesc-guarulhos-dal-pian-arquitetos?ad_source=search&ad_medium=projects_tab. Acesso em: 10 de junho de 2024

Seu sistema de cobertura utiliza vidros, estruturas metálicas na cor branca e brises horizontais para proteção dos raios solares. O formato retilíneo combinado com o pé direito alto e a transparência através de esquadrias, brises, rampas e passarelas remetem a uma arquitetura contínua e harmônica. Apesar de utilizar cores claras em sua estrutura os mobiliários e itens de caráter decorativo buscou utilizar tons coloridos, com assentos variando do azul ao verde e nas paredes desenhos com formas e cores variadas, reduzindo a característica “clean” do projeto.

O projeto determinou um espaço com multifunções e voltado para os mais variados públicos, dentre eles crianças e adultos. Composto por três pavimentos: no térreo (figura 24) se encontra a praça de convívio, central de atendimento e salas de exposições, além destes ambientes, se encontra a recreação infanto-juvenil. Neste mesmo pavimento está o ginásio de atividades desportivas.

Figura 24: Planta pavimento térreo



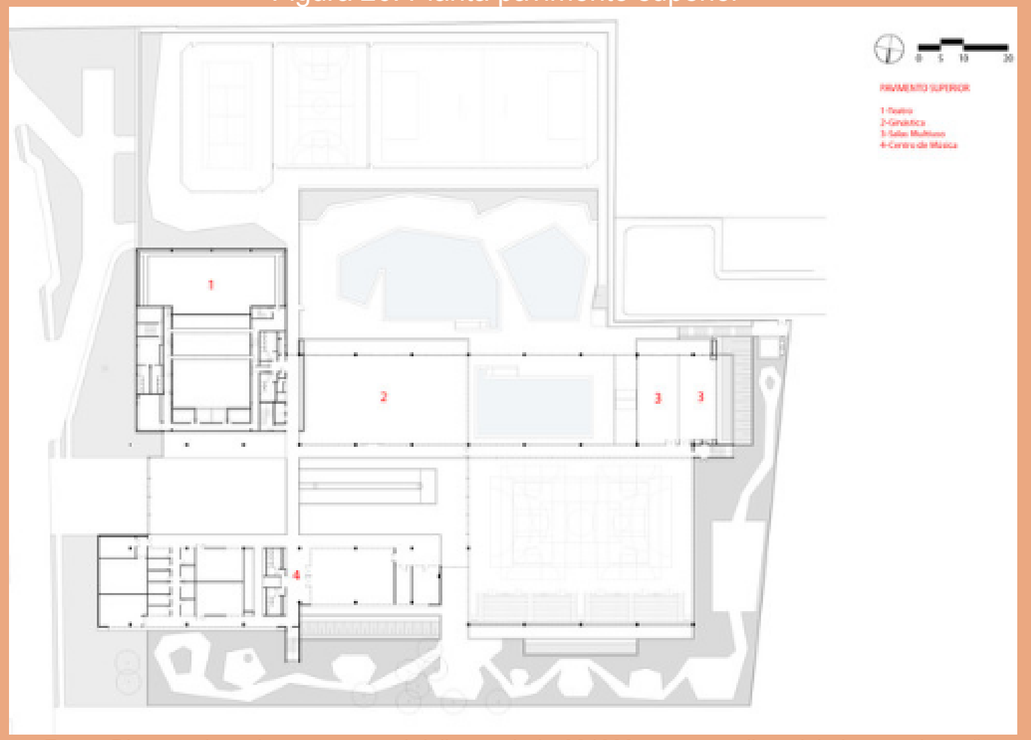
Fonte: Disponível em: https://www.archdaily.com.br/br/924666/sesc-guarulhos-dal-pian-arquitetos?ad_source=search&ad_medium=projects_tab. Acesso em: 10 de junho de 2024

Figura 25: Planta pavimento intermediário



Fonte: Disponível em: https://www.archdaily.com.br/br/924666/sesc-guarulhos-dal-pian-arquitetos?ad_source=search&ad_medium=projects_tab. Acesso em: 10 de junho de 2024

Figura 26: Planta pavimento superior



Fonte: Disponível em: https://www.archdaily.com.br/br/924666/sesc-guarulhos-dal-pian-arquitetos?ad_source=search&ad_medium=projects_tab. Acesso em: 10 de junho de 2024

No pavimento intermediário (Figura 25), o foyer está voltado para a praça com um grande pátio aberto, no mesmo está localizado complexo aquático, quadras esportivas, jardins internos, administração, biblioteca, entre outros. No terceiro pavimento (Figura 26) estão as salas multiuso, ginástica multifuncional e atividades físicas e está disposto de forma que foyer está voltado para o centro de convívio e também uma varanda voltada para o exterior.

4.2. ANÁLISE DAS REFERÊNCIAS

A tabela na página a seguir apresenta uma análise resumida dos projetos utilizados como referência para esta pesquisa, para que esse conhecimento adquirido através da pesquisa possa servir como base para a criação do projeto.

Diante dos projetos analisados, os três apresentam boas soluções, porém se obtém como diretrizes o uso de espaços verdes, integração entre os ambientes, bem como uso de iluminação natural, ou seja, utilizam de arquitetura biofílica. Um dos pontos mais importantes é a implantação das edificações que foram planejadas de modo que acompanharam o relevo do terreno, criando formas e espaços complexos e com bom aproveitamento da topografia natural.

A solução do **Projeto 1** (Academia de Ginástica de Guimarães) que se destaca pelo revestimento natural utilizado na fachada com tripla função, sendo estética, meio de controle acústico e sustentável, além de aberturas zenitais permitindo iluminação natural entre os ambientes internos. A maneira como o **Projeto 2** (Fitness Center) distribuiu os ambientes de acordo com as tipologias de atividades sem perder a integração dos ambientes, mantendo todos conectados e acessíveis. Por fim, a forma que a arquitetura pode incentivar interação e convívio entre as pessoas como o **Projeto 3** (Sesc Guarulhos), onde também suas circulações internas promovem movimento do fluxo entre as pessoas e transparência em toda edificação, com uma solução tão simples através de passarelas, vidro e aberturas, reunindo os mais variados públicos.

Os três projetos se complementam, dando um aspecto visual de que a edificação se sobressaia na paisagem sem agredir o seu entorno, dando mais visibilidade e deixando a edificação mais atrativa. Assim, todos os elementos mencionados serão levados em consideração durante a concepção do programa de necessidades.

Tabela 01: Projetos de Referência

ATRIBUTO	VARIÁVEIS	PROJETOS DE REFERÊNCIAS		
		PROJETO 01	PROJETO 02	PROJETO 03
ESTRUTURA FÍSICA	Título	Academia de Ginástica de Guimarães	Fitness Center	Sesc Guarulhos
	Situação Atual	Em funcionamento	Em funcionamento	Em funcionamento
	Ano de Conclusao	2017	2023	2019
	Localização	Guimarães - Portugal	Goiânia - Góias	Guarulhos - São Paulo
	Metragem (m²)	3160 m²	10600 m²	34200 m²
	Partido Arquitetônico	Sustentabilidade e Eficiência Energética	Vista para a vegetação existente	Um grande espaço convidativo que favorece a convivência
	Ambientes Projetados	Clube de Ginástica - pavilhão, ginásio de apoio, balneários, serviços administrativos e espaços comuns	Piscina, sauna e reabilitação/fisioterapia, pista de cooper, treinamento de força (musculação), aeróbico e pilates. Além de área de alimentação como lanchonete/bar	Praça de convívio, central de atendimento, salas de exposições, recreação infanto-juvenil, ginásio de atividades desportivas, piscinas, complexo aquático, quadras esportivas, jardins internos, administração, biblioteca, salas multiuso e ginástica multifuncional
	Materiais Construtivos	Madeira, aço, concreto, vedações e abertura em vidro, blocos de aglomerado negro de cortiça	Estrutura metálica com cobertura retratil, concreto, piso vinilico e drenante, aberturas e vedações em vidro	Aço, concreto, vidros, estruturas metálicas e brises horizontais
	Benefícios Ambientais	Preservação da área verde local, iluminação natural e utilização de revestimento natural	Preservação da vegetação existente e iluminação natural	Iluminação e ventilação natural
	Instrumentos Complementares	******	******	******
	Entorno	Parque verde	Condomínio e vegetação/mata	Espaço urbano/Cidade

Fonte: Elaborado pela autora



5. CONDICIONANTES DE PROJETO

5.1 ASPECTOS URBANOS

5.1.1 Localização da Área de Estudo

O município de Cuiabá está localizado na região Centro-Oeste do Estado de Mato Grosso (figura 27) com uma área territorial de 4.327,448 km², de acordo com o último censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2022), a capital mato-grossense possuí 650.877 habitantes.

A área de estudo para implantação da Academia Integrada (figura 28) está localizado no bairro Cidade Alta, localizado na região oeste do município de Cuiabá, o bairro possui ocupação comercial e residencial.

Figura 27 e 28: Localização de Cuiabá e Terreno



Fonte: Elaborado pela autora através do MapChart e Google Earth, 2024.

O terreno está situado na Avenida Miguel Sutil, uma das principais vias da cidade, sendo assim possuí grande movimentação do setor comercial ao mesmo tempo que o entorno do terreno possuí muitos bairros residenciais que é o objetivo do estudo, alguns dos bairros vizinhos são: Novo Terceiro, Coophamil e Cidade Verde.

5.1.2 Terreno

O terreno de estudo consiste em um formato trapezoidal alocado em uma Zona Urbana de Uso Múltiplo (ZUM), conforme figura 29, localizado no Bairro Cidade Alta, com área total de 9.595,51 m², possuí várias curvas de níveis com uma topografia em aclive.

É um terreno amplo disposto entre três vias de acesso, sendo elas: Avenida Miguel Sutil, Rua Professora Silvia Curvo e Rua Professor Francisval de Brito.

Tabela 02: Índices Urbanísticos de Cuiabá

ÍNDICES URBANÍSTICOS								
ZONAS URBANAS	COEFICIENTE DE OCUPAÇÃO (CO)	COBERTURA VEGETAL PAISAGÍSTICA (CVP)	COBERTURA VEGETAL ARBÓREA (CVA)	COEFICIENTE DE PERMEABILIDADE (CP) [1]	POTENCIAL CONSTRUTIVO (PC)	LIMITE DE ADENSAMENTO (LA)	POTENCIAL CONSTRUTIVO EXCEDENTE (PCE)	GABARITO DE ALTURA
ZUM	0,50	0,20	0,05	0,25	1,00	3,00	2,00	---

Fonte: Lei Complementar nº 389/2015, 2024

Figura 29: Terreno e entorno



Fonte: Prefeitura de Cuiabá – Consulta Preliminar, 2024

Como pode-se observar na Figura 29, o terreno está localizado em uma região de grande movimento e interesse comercial com diversos tipos de segmentos, então o empreendimento proposto neste estudo tem potencialidade para ser inserido neste local de visibilidade. Outro ponto é que apesar da relevância comercial, o seu entorno dispõe de bairros residenciais que é muito importante para o tema, tendo em vista que o público alvo são famílias que possam frequentar esta academia integrada

5.1.3 Topografia

Sua topografia tem 8 curvas de níveis, que se iniciam na curva 162,4 o ponto mais baixo do terreno entre a Avenida Miguel Sutil e a Rua Professora Silvia Curso e finaliza na curva 168,5 sendo o ponto mais alto na Rua Professor Franscival de Brito, ou seja, formando uma espécie de rampa natural onde à medida que se movimenta pelo terreno observa-se o aclive, conforme pode-se observar na figura 30.

O terreno não possui nenhuma vegetação existente (figura 31), apesar de estar cercado delimitando seus limites há presença de lixos e entulhos jogados as margens do terreno (figura 32) localizado bem próximo da Avenida Miguel Sutil, onde o fluxo de veículos é intenso.

Figura 30: Situação atual do terreno



Fonte: Prefeitura de Cuiabá - adaptado pela autora, 2024

Figura 31: Situação atual do terreno



Fonte: Autoral, 2024

Figura 32: Situação atual do terreno



Fonte: Autoral, 2024

5.1.4 Características Gerais dos Edifícios no Entorno

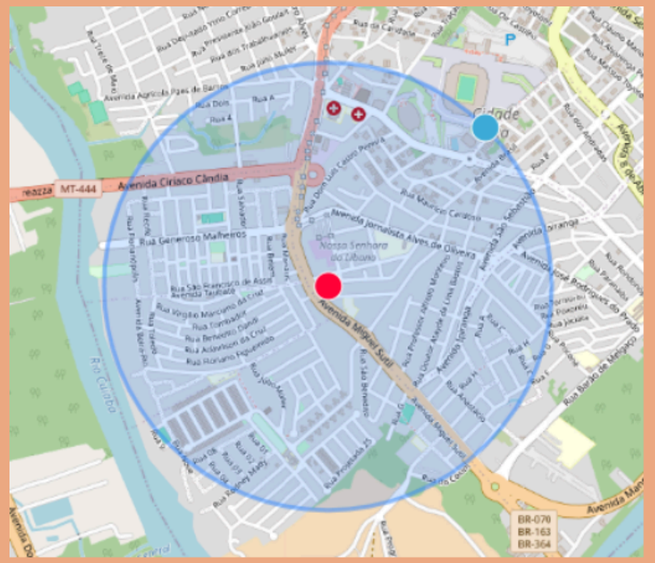
Para um estudo da área de entorno, foi considerado o raio de um quilômetro (figura 33), onde foi possível verificar que dentro desta faixa existem quatro bairros residenciais e as construções encontradas nesse perímetro são diversificadas, como condomínios, residências, arena pantanal, lanchonetes, loja de autopeças e automotivas, distribuidoras de diversos produtos e segmentos, farmácia, escolas, unidade de pronto atendimento (UPA), posto de combustível, loja de materiais para construção, academia, entre outros.

5.1.5 Hierarquia Viária, Sistema Viário e Transporte Público

O terreno possuí três testadas (figura 34), a primeira está orientada para Avenida Miguel Sutil sendo uma via estrutural contendo nove metros de largura, as outras duas testadas são voltadas para as ruas Professora Silvia Curvo e Professor Francisval de Brito denominadas vias locais com fluxo nos dois sentidos, em uma visita *in loco* foi observado que a calçada existente possui uma variação na largura, medindo entre 2,55 a 3 metros. Além das vias mencionadas nas testadas do terreno, é possível verificar na região a presença de vias coletoras também, auxiliando na distribuição do trânsito entre a via estrutural e local.

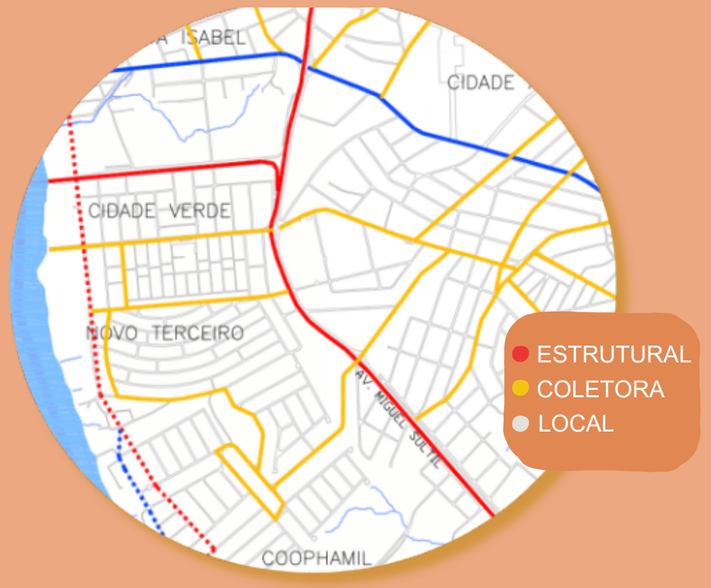
As vias de seu entorno são pavimentadas e com alto fluxo de veículos, a hierarquia do bairro é bem definida tendo vias de fácil acesso a regiões centrais da cidade. Na via estrutural a sinalização é bem delimitada, porém não ocorre o mesmo com as vias locais, necessitando de melhores sinalizações

Figura 33: Raio de 1km do terreno



Fonte: Elaborado pela autora através do CalcMaps, 2024

Figura 34: Hierarquia viária



Fonte: Prefeitura de Cuiabá - adaptado pela autora, 2024

5.1.6 Aspectos do Meio Ambiente Local

Em Cuiabá, durante o ano inteiro o clima é quente e ao longo do dia o sol é predominante. De acordo com a figura 35, pode-se observar que a fachada principal do terreno tem sua face voltada para o Oeste, recebendo a incidência do pôr do sol. A rua Professora Silvia Curvo está virada para o sul, logo a rua Professor Francisval de Brito tem sua face orientada para o Norte.

Os ventos dominantes localizados a noroeste atuam precisamente no período do verão, para a área de estudo será necessário realizar o projeto com pontos estratégicos afim de se obter uma ventilação mais eficiente.

Há grande poluição sonora e atmosférica, tendo em vista estar localizada em uma via estrutural de grande fluxo de veículos variados que transitam em frente ao mesmo, ou seja, presença de muitos ruídos e gases de automóveis.

A poluição visual se atribui pela ausência de preocupação estética e falta de limpeza dos edifícios comerciais próximos ao terreno, principalmente das edificações localizadas na Avenida Miguel Sutil.

Figura 35: Orientação solar e ventos predominantes



Fonte: Google Earth - adaptado pela autora, 2024



6. PROPOSTA PROJETUAL

A concepção do projeto foi atender as necessidades do seu público alvo, que são pais e filhos, porém não deixando de atender todos os usuários que utilizarão a academia, além de agregar ao projeto diretrizes que condicionam a integração entre as pessoas e espaços verdes que procura através do conceito biofílico agregar uma ambientação mais voltada para a natureza com o objetivo de trazer acolhimento e tranquilidade aos seus usuários.

6.1 Programa de Necessidades

O projeto desta academia tem como objetivo se diferenciar do padrão, onde normalmente é apenas um “caixote” ou galpão fechado com equipamentos de musculação, ou seja, este projeto busca elaborar um espaço com um conceito aberto, tendo integração com jardins e arborização, propiciando ambientes para convívio, interação e bem-estar.

Para elaboração do projeto buscou reunir várias modalidades esportivas fazendo com que o programa de necessidades se tornasse completo e atendesse todas as necessidades do seu público. E para isso foram utilizados projetos precedentes para nortear a elaboração do pré-dimensionamento do projeto.

Tabela 03 - Programa de Necessidades

PROGRAMA DE NECESSIDADES	
AMBIENTE	ÁREA M²
EDIFICAÇÃO 1 - ADMINISTRAÇÃO E SERVIÇOS	
RECEPÇÃO	27,33m²
ADMINISTRAÇÃO	32,35m²
SALA FUNCIONÁRIOS COM COPA	21,11m²
SALA DE AVALIAÇÃO	16,61m²
SALA DE NUTRICIONISTA	16,71m²
CFTV	14,83m²
ENFERMARIA	21,55m²
DEPÓSITO	5,50m²
DML	6,58m²
WC PCD	4,32m²
WC/VESTIÁRIO FEMININO	24,30m²
WC/VESTIÁRIO MASCULINO	22,11m²
EDIFICAÇÃO 3	
NATAÇÃO	789,52m²
ESPAÇO DE CONVIVÊNCIA	324,94m²
DML	5,79m²
WC PCD	7,50m²
WC/VESTIÁRIO FEMININO	24,66m²
WC/VESTIÁRIO MASCULINO	24,78m²

EDIFICAÇÃO 2	
MUSCULAÇÃO	283,66m²
BIKE INDOOR	55,59m²
JUMPING	56,05m²
ZUMBA/GINÁSTICA AERÓBICA	56,05m²
FUNCIONAL KIDS	56,05m²
LUTAS 1	56,86m²
LUTAS 2	57,10m²
LUTAS 3	57,27m²
PILATES	54,86m²
YOGA	55,34m²
BRINQUEDOTECA	36,27m²
ESPAÇO FAMÍLIA	18,18m²
DML SUPERIOR	5,73m²
DEPÓSITO SUPERIOR	3,53m²
WC/VEST FEMININO SUPERIOR	19,32m²
WC/VEST MASCULINO SUPERIOR	19,57m²
WC PCD SUPERIOR	5,89m²
DML TÉRREO	8,55m²
DEPÓSITO TÉRREO	3,53m²
WC/VEST FEMININO TÉRREO	30,25m²
WC/VEST MASCULINO TÉRREO	30,34m²
WC PCD TÉRREO	5,85m²

OUTROS	
PLAYGROUND	174,95m²
PISTA DE CAMINHADA	421,08m²
TERRAÇO JARDIM	278,89m²
JARDIM DE CONVIVÊNCIA	439,76m²

Fonte: Elaborado pela autora, 2024

6.2 Concepção do Projeto

A Academia Integrada foi desenvolvida a partir da necessidade de cada setor, que abrange a área das atividades físicas e o administrativo. O projeto está dividido em 3 edificações, a primeira é o administrativo onde estão localizados principalmente a gerência, enfermaria e nutricionista, a segunda onde estão as salas com diferentes modalidades esportivas, e a terceira e onde se destina a natação e espaços de convivência. Em todas edificações e suas circulações possuem espaços de convivência como jardim internos e externos, o terraço-jardim, pista de caminhada e um playground personalizado para as crianças. Todos os ambientes projetados busca promover a interação social, integração com a natureza e conexão visual.

6.3 Descrição das Atividades

Como dito anteriormente, todos os ambientes projetados para a academia foram elaborados pensando sempre na interação social e visual, verificando as possibilidades de incorporar os espaços verdes ao projeto. Na Edificação 1 se encontra onze salas destinadas para musculação, bike indoor, jumping, zumba/ginástica aeróbica, funcional kids, yoga, pilates, lutas e brinquedoteca.

Na Edificação 3 está localizado a piscina semiolímpica com um amplo espaço de convivência com mobiliários que proporciona a interação social. Este bloco tem acesso ao terraço-jardim que se encontra acima do setor administrativo (Edificação 1), esse ambiente será utilizado para práticas de atividades externas com funções multiusos e para futuras ampliações, caso necessário.

O setor administrativo apesar de ser separado dos blocos não fica isolado das outras edificações, um complementa o outro. Nele está localizado a administração da academia, juntamente com sala dos funcionários, enfermaria, nutricionista e avaliador.

Na parte externa foi projetado um playground personalizado para as crianças, onde influencia elas de forma lúdica a exercitar o corpo, sendo que a melhor estratégia é brincando. Além disso, conta com uma pista de caminhada externa e jardim de convivência.

6.4 Processo do Projeto

Para a elaboração das plantas foram observadas a funcionalidade e o fluxo que compõem a academia, afim de distribuir estrategicamente os ambientes no terreno escolhido.

O projeto possuí três fachadas, a principal voltada para o Oeste onde se encontra a Avenida Miguel Sutil, as peles de vidro laminado foram utilizadas para melhor aproveitamento de luz natural e para manter a conexão visual do interno com o externo, porém para melhor conforto térmico acima da edificação 02 terá uma grande "casca" feita de brise zenital metálico, é uma solução arquitetônica formado por chapas metálicas que fornecem a proteção solar e promove eficiência de energia, pois permite a entrada de luz natural nas circulações comuns da edificação, está solução foi utilizado para reduzir o impacto da luz solar direta e utilizar ventilação e iluminação natural, juntamente com isso foi alocado um jardim central na circulação principal da edificação proporcionando uma sensação de bem-estar.

Referente a edificação 03, também foram utilizadas peles de vidro laminado, porém para melhor controle térmico, ventilação cruzada e iluminação natural utilizou-se como estratégia a cobertura com aberturas zenitais, sendo escolhido para este caso os Sheds com curvatura metálico, proporcionando ventilação cruzada, economia de energia e iluminação natural.

Quanto ao setor administrativo, por ser necessário ser mais privado com limitação de acessos, foi utilizado a alvenaria com esquadrias em vidro laminado, em seu entorno foi utilizado a arborização como barreira e sombreamento. Além disso, a cobertura escolhida para esta edificação foi o terraço jardim, contendo as temperaturas e reduzindo os ruídos.

A implantação da edificação buscou o aproveitamento da topografia existente, na fachada norte se encontra o ponto mais alto do terreno, onde estrategicamente foi alocado o pavimento da piscina, aproveitando a diferença de 3,5 metros de desnível que para isso foi necessário utilizar murros de arrimo neste bloco nivelando está área em conjunto com taludes no entorno. Quanto ao restante do terreno, à medida que o usuário se movimenta observa-se o aclive de forma quase imperceptível devido à grande extensão do terreno.

6.5 Diretrizes do Projeto

O partido arquitetônico escolhido se deu através do objetivo de conceber uma academia com conceito aberto, que proporcionasse o convívio entre as pessoas e a interação com a natureza, pensando neste conceito optou-se por elaborar uma tipologia de planta onde tornasse a academia mais convidativa. Apesar do projeto trazer uma proposta de blocos separados, pode-se observar que para a concepção deles foram utilizadas formas mais lineares, com circulações claras, onde o usuário tem ciência para onde se deslocar. Toda edificação trabalha a transparência com o vidro laminado expondo o movimento de todos usuários, todas as salas, possibilitando até mesmo para os pais observar seus filhos de longe realizando alguma atividade.

Foi idealizado um projeto que quebrasse os padrões das academias existentes na capital de Mato Grosso, onde é necessário utilizar de estratégias para melhor conforto lumínico e térmico. Além de integrar ambientes que possibilitem crianças e adultos utilizarem o mesmo espaço. Ou seja, buscando um novo conceito para as academias e reintegrando a vegetação e arborização as edificações atuais.

6.6 Ensaios Gráficos

Neste item será apresentado o projeto através de plantas e perspectivas, visando melhor entendimento e compreensão do projeto da Academia Integrada.

Figura 36: Vista Externa



Fonte: Elaborado pelo autor, 2024

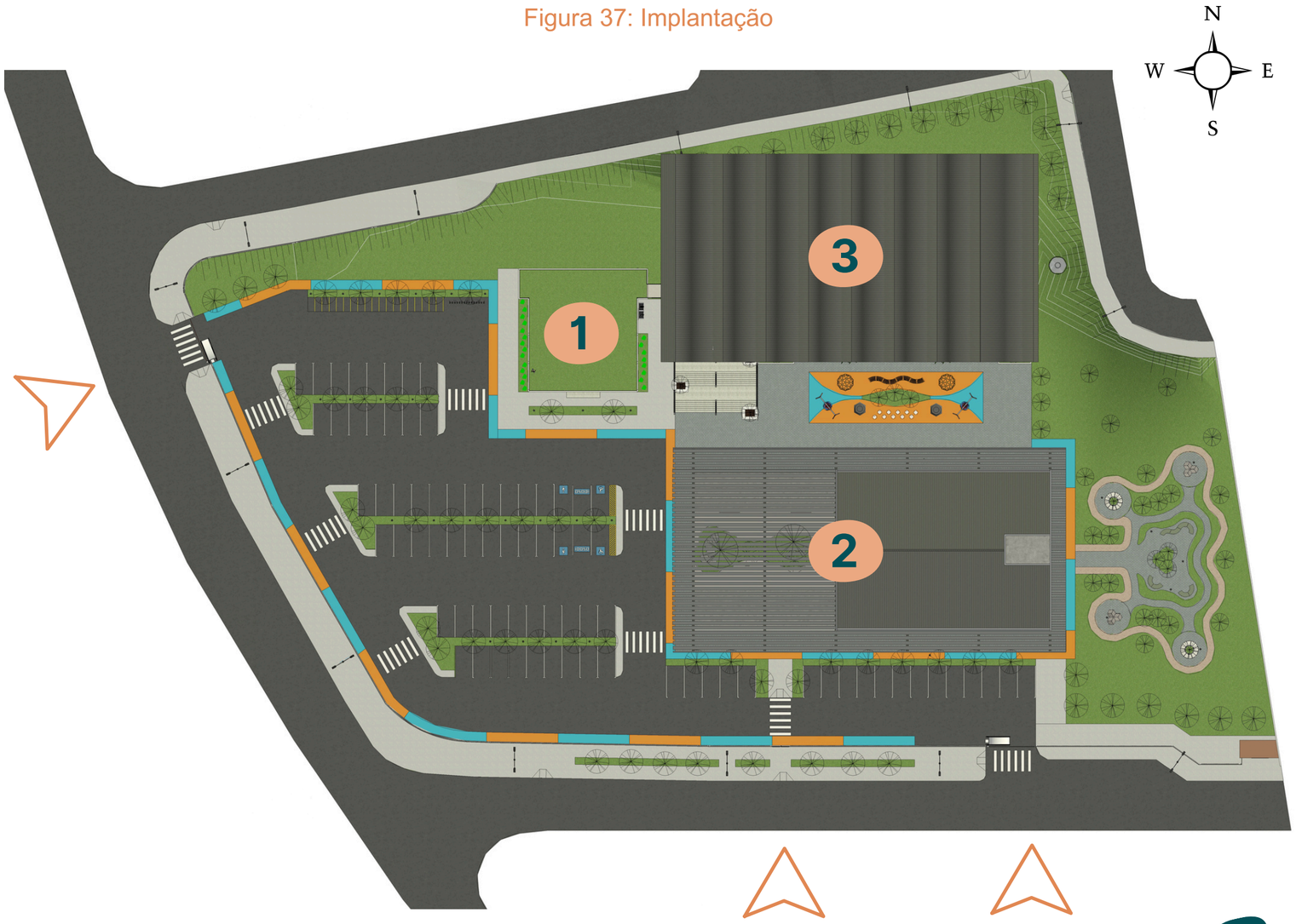
6.6.1 IMPLANTAÇÃO

Ao analisar a topografia existente pode-se observar que na fachada norte se encontra o ponto mais alto do terreno, diante disso para melhor distribuição da edificação nesta área do terreno foi utilizado murros de arrimo e taludes, tendo dois níveis principais: 168,5 e 165,0, ou seja, com uma diferença de 3,5 metros. À medida que se movimenta no terreno observa-se o aclive de forma quase imperceptível devido à grande extensão do terreno, tornando-se uma rampa quase natural.

Devido ao desnível do terreno a Edificação 3 (setor natação) está a 3,5 metros de diferença da Edificação 1 e 2, para viabilizar o acesso utilizou-se uma escadaria trabalhada com arborização em seus degraus e uma plataforma elevatória para pessoas com mobilidade reduzidas. Todo o entorno das edificações foram implantados arborização, vegetação, espaços interativos e uma pista de caminhada que percorre toda a extensão do terreno.

Os usuários podem acessar a academia pela Rua Professora Silvia Curvo, tendo uma entrada para veículos e um acesso/saída para pedestres, já a saída de veículos é pela Avenida Miguel Sutil. Os acessos e saídas foram definidos de uma forma que não sobrecarregue a via principal que conta com um grande fluxo de veículos.

Figura 37: Implantação



Fonte: Elaborado pelo autor, 2024

6.6.2 PLANTAS

A proposta para a Academia Integrada se consiste em três blocos de edificações, com uma tipologia de planta linear, mantendo o padrão retilíneo em seus ambientes, porém trabalhando a forma orgânica nos jardins e ambientes externos presentes. Os jardins presentes no projeto têm como função promover a interação entre os indivíduos, trazer a sensação de bem-estar e proporcionar um espaço de contemplação.

O setor administrativo se encontra no mesmo nível da edificação 2, tem seu acesso restrito ao público que frequenta a academia. Nele se encontra ambientes que irá gerenciar o espaço, conta com recepção para os usuários, sala de nutricionista e avaliador, enfermaria, administração, circuito fechado de televisão (CFTV), depósito de material de limpeza (DML), sala de deposito, sala de descanso com copa para os funcionários e conjunto de vestiário/WCs feminino, masculino e PCD. Em sua cobertura possuí o terraço-jardim, que pode ser utilizado para aulas e atividades no ambiente externo, sendo um espaço multi-uso e que futuramente poderia ser utilizado para ampliação da academia, caso necessário.

Figura 38 - Layout Edificação 1



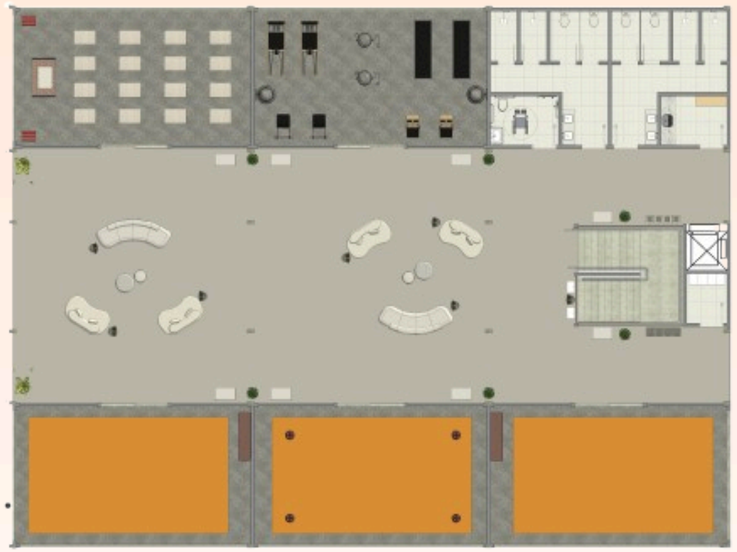
Fonte: Elaborado pelo autor, 2024

ADMINISTRAÇÃO

6.6.2 PLANTAS

A edificação 2 é composto de dois pavimentos localizado no nível 165,0 do terreno, no térreo ficou destinado as salas com as atividades de musculação, bike indoor, jumping, funcional kids, zumba/ginástica aeróbica, brinquedoteca, espaço família, depósito de material de limpeza (DML), vestiários/WCs feminino, masculino e para pessoas com deficiência (PCD). No pavimento superior que é acessado por meio de escada e elevador se encontra as modalidades de pilates, yoga e lutas.

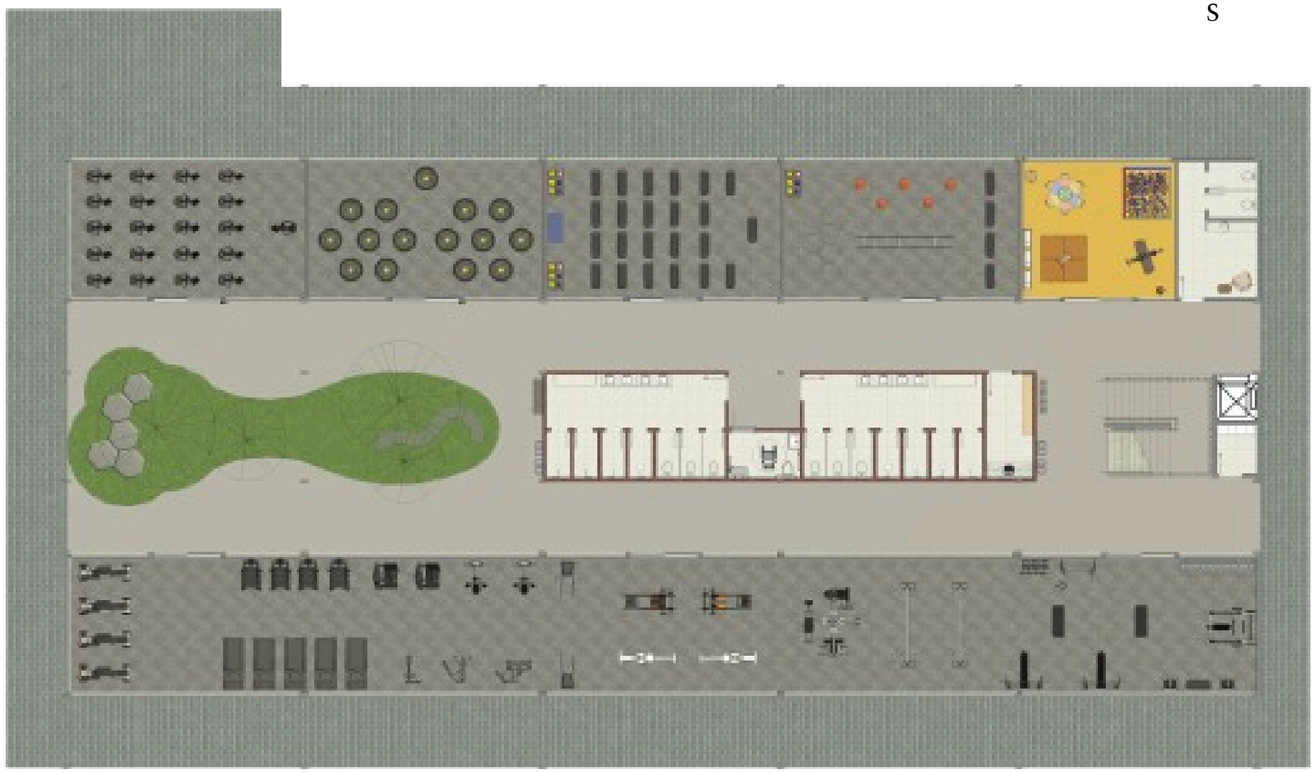
Figura 39 - Layout Superior



Fonte: Elaborado pelo autor, 2024

SUPERIOR

Figura 40 - Layout Térreo



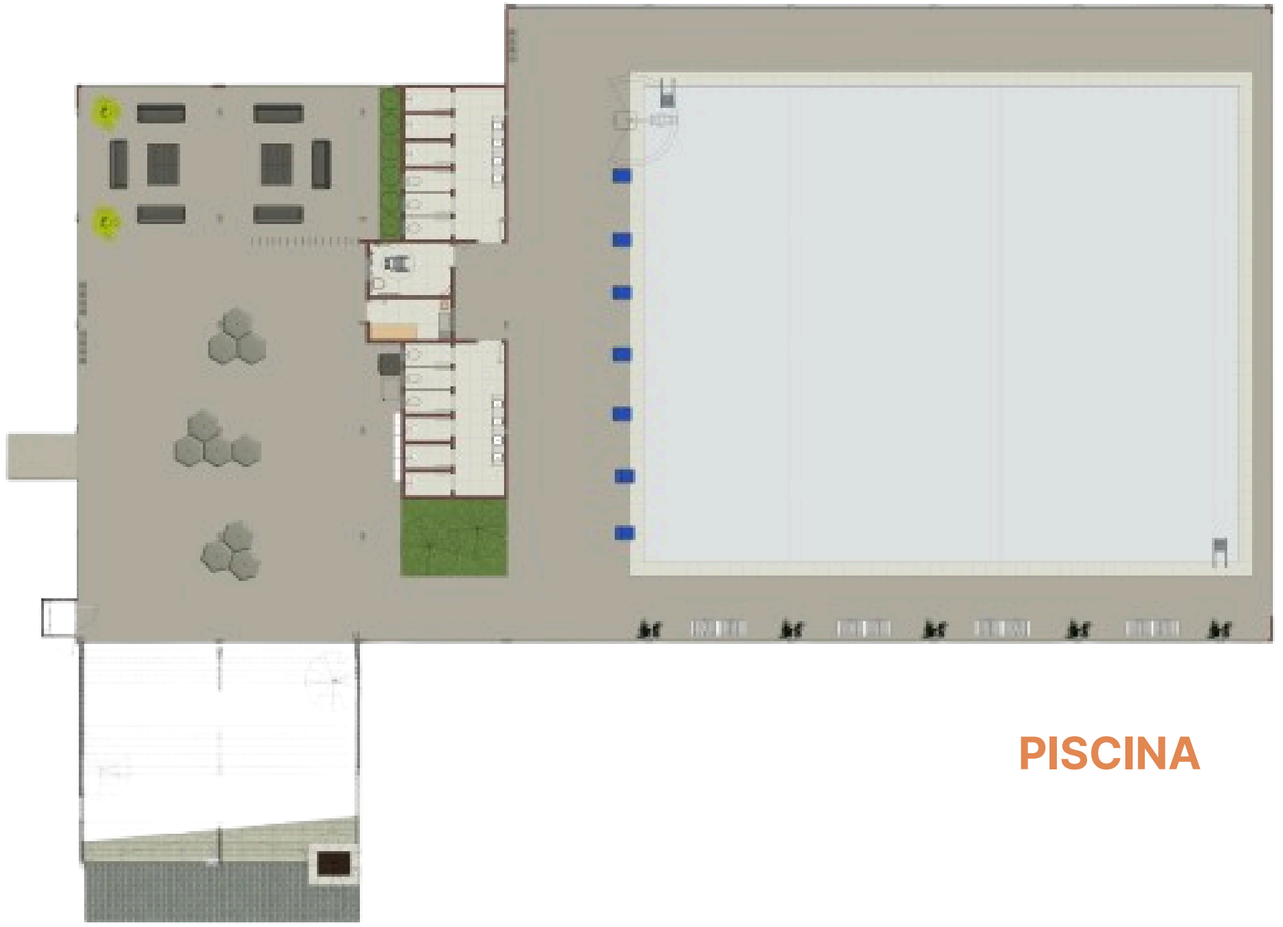
TÉRREO

Fonte: Elaborado pelo autor, 2024

6.6.2 PLANTAS

A edificação 3 tem seu acesso através de escada e plataforma elevatória, na escada de acesso foi trabalho a arborização, como se as árvores “saíssem” dos degraus, concedendo sombreamento e um ambiente para possíveis rodas de conversas. Neste bloco se encontra a piscina semiolímpica com 25 metros de comprimento e 20 metros de largura, conjunto de vestiário e sanitários feminino, masculino e para pessoas com deficiência (PCD). Esta edificação conta com uma ampla área de convivência e que acessa por meio de uma passarela o terraço jardim.

Figura 41 - Layout Edificação 3



Fonte: Elaborado pelo autor, 2024

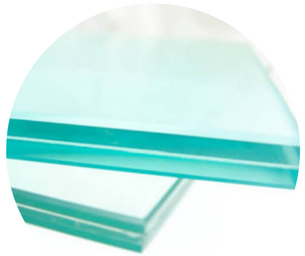
FACHADAS

Como pode-se observar todo o projeto utilizou-se pele de vidro laminado, composto por duas ou mais lâminas de vidro unidas, sendo um material resistente a impactos, além de filtrar os raios ultravioleta e proporcionar melhor controle acústico. Foi utilizado também ambientes abertos, circulações sem fechamentos, possibilitando ventilação cruzada, iluminação natural, integração com a natureza, conexão com o interior e o exterior, convivência entre as pessoas. Todo o projeto utilizou coberturas como estratégia para o controle térmico e solar. As cores utilizadas são sóbrias sem agredir o seu entorno, utilizou-se a técnica construtiva do concreto aparente fachadas, assim reduzindo o custo com manutenção, materiais e mão de obra. Em alguns pontos estratégicos do projeto foram utilizados pontos de cor de acordo com a logomarca da Academia, nas cores laranja e verde, como o playground personalizado e a pista de caminhada.

Figura 42 - Fachadas



Fonte: Elaborado pelo autor, 2024



Vidro Laminado



Jardim Interno



Concreto Aparente

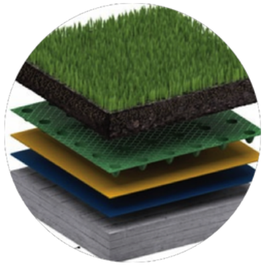
FACHADAS



Brise Zenital Metálico



Sheds Curvada



Terraço-Jardim

Figura 43 - Fachadas



Fonte: Elaborado pelo autor, 2024

PERSPECTINAS INTERNAS

Figura 44 - Perspectivas Internas













Fonte: Elaborado pelo autor, 2024

PERSPECTINAS INTERNAS

Figura 45 - Perspectivas Internas







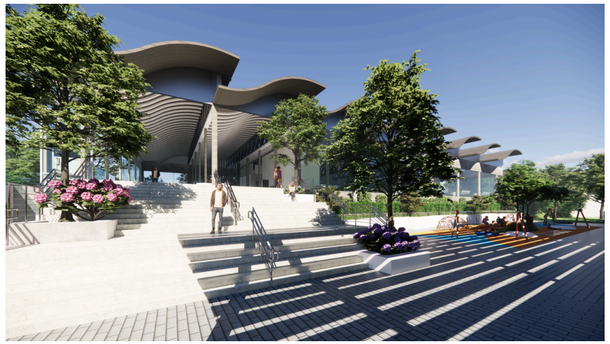


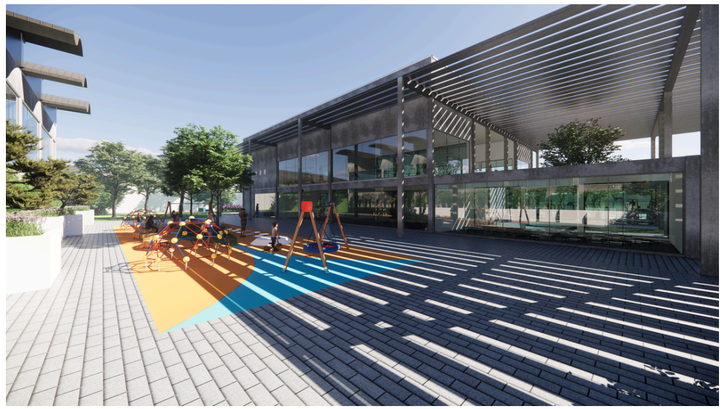
Fonte: Elaborado pelo autor, 2024

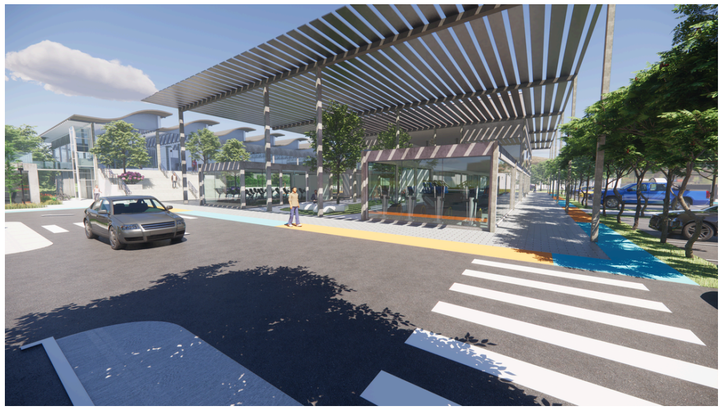
PERSPECTINAS EXTERNAS

Figura 46 - Perspectivas Externas









Fonte: Elaborado pelo autor, 2024



6.7 Considerações Finais

O trabalho proposto tem como finalidade elaborar um projeto de Academia Integrada adequada para o público alvo que são pais e filhos, com ambientes que permitem interação social e integração com a natureza com um conceito arquitetônico aberto. Foram realizados estudos para alicerçar o entendimento sobre o tema proposto, onde foi observado a importância de influenciar desde criança as pessoas manterem um hábito saudável, exercitar o corpo e ter ambientes adequados para isso.

A proposta teve como diretrizes a iluminação natural, conforto térmico, ventilação cruzada, conexão com os ambientes, espaços de convivência que possibilitassem adultos e crianças ocupar o mesmo ambiente, tudo isso integrado a arborização e vegetação. Assim, percebeu-se a importância desse estudo e elaboração desta proposta, pois a arquitetura é capaz de mudar conceitos, criar hábitos a partir de como o ambiente é projetado, possibilitando espaços estéticos e modernos, porém funcionais.

Figura 47 - Vista da Academia Integrada



Fonte: Elaborado pelo autor, 2024

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUIAR, Fernanda Andrade de. Análise da satisfação dos clientes das academias de ginástica da cidade de João Pessoa, PB. 2007. 174 f. Dissertação (Mestrado em Administração) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2007. Disponível em: https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/tede/3799. Acesso em: 02 maio 2024.

ANVISA, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Manual de Orientações para Fiscalização Sanitária em Estabelecimentos Prestadores de Atividades Físicas e Afins. Brasília, 2009. Disponível em: https://www.conhecer.org.br/download/cp/VIGILANCIA%20SANITARIA/leitura%20anexa%205.pdf. Acesso em: 22 de maio de 2024.

ARCHIDALY (Brasil). Fitness Center / Capote Marcondes Longo Arquitetura e Urbanismo, 2024. Disponível em: //www.archdaily.com.br/br/1011512/fitness-center-capote-marcondes-longo-arquitetura-e-urbanismo. Acesso em: 25 de maio de 2024.

ARCHIDALY (Brasil). Academia de Ginástica de Guimarães / Pitagoras Group, 2017. Disponível em: https://www.archdaily.com.br/br/882224/academia-de-ginastica-de-guimaraes-pitagoras-group. Acesso em: 25 de maio de 2024.

ARCHIDALY (Brasil). Sesc Guarulhos / Dal Pian Arquitetos, 2021. Disponível em: https://www.archdaily.com.br/br/924666/sesc-guarulhos-dal-pian-arquitetos?ad_source=search&ad_medium=projects_tab. Acesso em: 10 de junho de 2024.

AQUINO, Thiago Couto. Projeto Arquitetônico FIT CENTER: Saúde física x saúde mental. 2018. 46 p. Monografia (Graduação em Arquitetura e Urbanismo) - Universidade de Taubaté, São Paulo, 2018.

BRASIL. Norma Brasileira nº NBR 9050. Acessibilidade a edifcações, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos, 2020. Disponível em: https://www.caurn.gov.br/wp-content/uploads/2020/08/ABNT-NBR-9050-15-Acessibilidade-emenda-1_-03-08-2020.pdf. Acesso em: 23 de maio de 2024.

BRASIL. Norma Brasileira nº 9077. Saídas de emergências em edifícios, 2001. Disponível em: https://www.normas.com.br/visualizar/abnt-nbr-nm/5346/nbr9077-saidas-de-emergencia-em-edificios. Acesso em: 23 de maio de 2024.

BRASIL. Norma Brasileira nº 6492. Representação de projetos de arquitetura, 1994. Disponível em: https://docente.ifrn.edu.br/albertojunior/disciplinas/nbr-6492-representacao-de-projetos-de-arquitetura. Acesso em: 23 de maio de 2024.

BRASIL. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Presidente da República. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 11 de junho de 2024.

CONFEF, Conselho Federal de Educação Física. Resolução CONFEF Nº 052/02 - Dispõe sobre Normas Básicas Complementares para fiscalização e funcionamento de Pessoas Jurídicas prestadoras de serviços na área da atividade física, desportiva, e similares, 2002. Disponível em: https://www.confef.org.br/confefv2/resolucoes/91. Acesso em: 22 de maio de 2024.

CARICCHIO, Yasmim Xavier. ANTEPROJETO DE UMA ACADEMIA VERDE EM JABOATÃO DOS GUARARAPES – PE. 2014. 128 f. TCC (Graduação) - Curso de Arquitetura e Urbanismo, Faculdade Damas, Recife, 2014. Disponível em: https://revistas.faculdadedamas.edu.br/index.php/academico/article/view/1823. Acesso em: 02 maio 2024.

CAPINUSSÚ, José Maurício. Academias de ginástica e condicionamento físico: origens. In: DA COSTA, Lamartine (Org.). Atlas do esporte no Brasil. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006

CORBELLA, O; YANNAS, S. Em busca de uma Arquitetura Sustentável para os trópicos: Conforto Ambiental. Rio de Janeiro: Revan, 2003. 288p. ISBN 85-7106-268-4.

COSTA, M. G. da ginástica localizada. Rio de Janeiro. Sprint: 1996.

COSTA, Viviany Moreira. SPA de Emagrecimento. 2018. 72 p. Monografia (Graduação em Arquitetura, Urbanismo e Paisagismo) - Centro Universitário de Várzea Grande, Várzea Grande, 2018.

É obesidade infantil? Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-ter-peso-saudavel/noticias/2021/e-obesidade-infantil. Acesso em: 17 de mar. de 2024.

FURTADO, Roberto Pereira. Do fitness ao wellnes: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica Pensar a Prática. 12/1: 1-11, jan./abr. 2009.

FURTADO, Roberto Pereira. Novas tecnologias e novas formas de organização. Pensar a Prática 10/2: 307-322, jul./dez. 2007

FURTADO, ROBERTO P. Do Fitness ao Wellness:Os Três Estágios do Desenvolvimento das Academias de Ginástica. Disponível em <http//: www.revistas.ufg.br/fef/article/viewFile/4862/5345>, acesso em 05 maio 2024.

LANGLADE, A.; LANGLADE, N. R.. Teoría general de lagimnasia. Buenos Aires: Stadium, 1986.

LEOPARDI, Maria Tereza. Metodologia da pesquisa na saúde. 2ed. Florianópolis: UFSC, 2002.

MACHADO, Rayssa Belchior. Centro de Atividades Fisícas. 2016. 33 p. Monografia (Graduação em Arquitetura e Urbanismo) - Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2016.

MÃES solo no mercado de trabalho crescem 1,7 milhão em dez anos. Portal FGV, 2023. Disponível em: https://portal.fgv.br/artigos/maes-solo-mercado-trabalho-crescem-17-milhao-dez-anos. Acesso em: 18 de mar. de 2024.

MARTINS, Jessica Caroline Santos. A importância do espaço kids em academias fitness da cidade de Curitiba/PR, na perspectiva das mães. 2019. 42 p. Monografia (Curso de Bacharelado em Educação Física) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2019.

MATO-GROSSO (Estado). Lei Nº 11.551, de 04 de novembro de 2021. Dispõe sobre o Plano Estadual de Esporte e Lazer de Mato Grosso e dá outras providências. Mato-Grosso: Assembleia Legislativa do Estado de Mato Grosso, 2021. Disponível em: https://legislacao.mt.gov.br/mt/lei-ordinaria-n-11551-2021-mato-grosso-dispoe-sobre-o-plano-estadual-de-esporte-e-lazer-de-mato-grosso-e-da-outras-providencias. Acesso em: 11 de junho de 2024.

MAZZILLI, Clice de Toledo Sanjar. Arquitetura lúdica: criança, projeto e linguagem; estudos de espaços infantis educativos e de lazer. Tese (Doutorado em Estruturas Ambientais Urbanas) - Faculdade de Arquitetura e Urbanismo, Universidade de São Paulo. SP, p. 388, 2003. Acesso em: 06 maio 2024.

MUNICIPAL. Lei Complementar Nº 516 de 18 de julho de 2022. Código de Obras do Município de Cuiabá, 2022. Disponível em: https://www.legisweb.com.br/legislacao/?id=434243. Acesso em: 24 de maio de 2024.

MUNICIPAL. Lei Complementar nº 150 de 29 de janeiro de 2007. Plano Diretor de Desenvolvimento Estratégico de Cuiabá, 2007. Disponível em: https://www.cuiaba.mt.gov.br/upload/arquivo/plano_diretor_de_desenvolvimento_estrategico_cuiaba.pdf. Acesso em: 24 de maio de 2024.

MUNICIPAL. Lei Complementar Nº 389 de 03 de novembro de 2015. Disciplina o Uso e Ocupação do Solo no Município de Cuiabá, 2015. Disponível em: https://www.smades.cuiaba.mt.gov.br/storage/app/media/LC_389_de_2015_Uso_e_ocupacao_do_solo.pdf. Acesso em: 24 de maio de 2024.

NOBRE, Leandro. (Re). Projetando a academia de ginástica. Garulhos, SP: Phorte, 1999.

OLIVEIRA, Maxwell. METODOLOGIA CIENTÍFICA: um manual para a realização de pesquisas em administração. Catalão, GO: 2011.

O impacto da obesidade. Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-ter-peso-saudavel/noticias/2022/o-impacto-da-obesidade. Acesso em: 17 de mar. de 2024.

O que a arquitetura pode fazer? Uma entrevista com Xiaodu Liu. Archdaily, 2011. Disponível em: https://www.archdaily.com/168202/what-can-architecture-do-an-interview-with-xiaodu-liu. Acesso em: 26 de mar. de 2024.

PREVENINDO a obesidade infantil por meio dos hábitos saudáveis. Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-ter-peso-saudavel/noticias/2022/prevenindo-a-obesidade-infantil-por-meio-dos-habitos-saudaveis. Acesso em: 18 de mar. de 2024.

RAMOS, J. J. Os exercícios físicos na história e na arte. São Paulo: Ibrasa, 1982.

RIBEIRO, Daniela Batista. Resgate histórico do surgimento da ginástica de academia em Goiânia. Goiânia, 2004. 50 f. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – ESEFFEGO, Universidade Estadual de Goiás, Goiânia, 2004.
SABA, Fabio. Liderança e gestão: para academia e clubes esportivos. São Paulo: Phorte, 2006.

SABA, Fábio. Liderança e gestão: para academia e clubes esportivos. São Paulo: Phorte, 2006.

SABA, Fábio. Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar. São Paulo: Takano, 2003.

SEBRAE, Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas. Como montar uma Academia de Ginástica: Estrutura. Disponível em: <http://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/ideias/Como-montar-uma-academia-deginastica>. Acesso em: 24 de maio de 2024.

SOBREPESO e obesidade como problemas de saúde pública. Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-ter-peso-saudavel/noticias/2022/sobrepeso-e-obesidade-como-problemas-de-saude-publica. Acesso em: 18 de mar. de 2024.

SELLTIZ, C.; WRIGHTSMAN, L. S.; COOK, S. W. Métodos de pesquisa das relações sociais. São Paulo: Herder, 1965.

SILVA, ALBERTINO J.; SILVA, ANDERSON A. Educação Física para o Corpo e Filosofia para a Alma. Disponível em <http//: SILVA, Albertino J.; SILVA, Anderson A. Educação Física para o Corpo e Filosofia para a Alma>, acesso em: 05 maio 2024.

TOTARO, Patricia. Nem só de fitness vive uma academia. Disponível em: < http://www.gestaofitness.com.br/nem-so-de-fitnessvive-uma-academia/>. Acesso em: 07 maio 2024.

TOSCANO, José J. O. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. Revista brasileira de ciência e movimento, Brasília, v.9, n 1.p.40-42, 2001.

UNESCO, Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura. Carta Internacional da Educação Física e do Esporte da UNESCO, 1978. Disponível em: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000216489_por. Acesso em: 22 de maio de 2024.

UNICEF, Declaração Universal dos Direitos Humanos. Adotada e proclamada pela Assembleia Geral das Nações Unidas (resolução 217 A III), 1948. Disponível em: https://www.unicef.org/brazil/declaracao-universal-dos-direitos-humanos. Acesso em: 11 de junho de 2024.