

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA COM ESTUDO DE CASO SOBRE UM CENTRO DE TREINAMENTO FÍSICO CORPORAL PERSONALIZADO: UM ESTUDO COMO SUBSÍDIO PARA O PROJETO DE ARQUITETURA

THEORETICAL FOUNDATION WITH A STUDY CASE ABOUT A PHYSICAL BODY CUSTOM TRAINING CENTER: A SUPPORT STUDY FOR AN ARCHITECTURE PROJECT

^{1o} PINHEIRO, F.D.G.; ² GUARNIERI, A.R.

^{1e2} Departamento de Arquitetura e Urbanismo – Faculdades Integradas de Ourinhos - FIO/FEMM.

RESUMO.

O presente trabalho constitui a apresentação de pesquisa e estudo de caso realizados para fundamentação de um futuro trabalho de final de graduação no curso de Arquitetura e Urbanismo das Faculdades Integradas de Ourinhos – SP, acerca do entendimento sobre as características físicas arquitetônicas de edifícios destinados à um Centro de Treinamento Corporal. Durante a história da humanidade o aumento da tecnologia e as facilidades da modernidade, frutos da globalização, tornaram o ser humano cada vez mais sedentário. Esse sedentarismo torna-se um vilão moderno e silencioso, capaz de abrir a porta para os maiores problemas de saúde pública da atualidade, como a obesidade, doenças cardiovasculares, dos pulmões e até alguns tipos de câncer. O combate a esses males da saúde pode estar na mudança de comportamento das pessoas com relação à prática de exercícios físicos regulares. Mas como conciliar, o trabalho, os estudos e os afazeres do dia-a-dia com a prática de atividades físicas? A necessidade de especialização do atendimento para esses grupos de pessoas sedentárias é o que justifica o trabalho em questão. A pesquisa e o estudo de caso realizados visam o entendimento para à criação de um futuro Centro de Treinamento Físico Corporal Personalizado, na cidade de Bernardino de Campos - SP. Para tanto, procedeu-se com estudo bibliográfico acerca dos assuntos pertinente, seguido de um estudo de caso. A partir dos estudos realizados, foi possível compreender que a etapa “pesquisa e estudo de caso” é de fundamental importância na atuação do arquiteto visto que gera subsídios para o ato projetual.

Palavras-Chave: Sedentarismo. Atividade Física. Treinamento. Saúde. Arquitetura.

ABSTRACT

The present work is made of research and study case presentation conducted to support a future undergraduate work in Architecture and Urbanism Course at College FIO - Faculdades Integradas de Ourinhos – SP, it's about the physical characteristics of architectural buildings understanding for a Body Training Center. During the mankind history the technology increase and modernity facilities, globalization origin, have made the human beings increasingly sedentary. This sedentarism becomes a modern and quiet villain, it's able to open the door to the biggest public health problems nowadays such as obesity, cardiovascular and lung diseases and even some kinds of cancers. The fight against these health problems may be in changing people's habit in relation to regular physical exercises practice. But how to conciliate, work, studies and day by day chores with physical activities? The need for these sedentary people groups care specialization is what justifies this work. This research and study case aims the understanding to create a future Physical Body Custom Training Center in the city of Bernardino de Campos - SP. For this project scope, a literature study was made about the concerning subjects followed by a study case. From the studies made, it was possible to understand that the step "research and study case" is of fundamental importance in the architect role as it generates benefits for project act.

Keywords: Sedentarism. Physical Activity. Training. Health. Architecture.

INTRODUÇÃO.

O avanço da tecnologia e as facilidades advindas do mundo moderno contribuíram para a diminuição da atividade física das pessoas, em outras palavras, o sedentarismo.

O sedentarismo ocasionou durante os últimos anos uma epidemia silenciosa de vários problemas de saúde considerados mundialmente como problemas de saúde pública, como a hipertensão, a obesidade e outras. Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), por exemplo, problemas cardiovasculares, o diabetes e o câncer, que juntos, correspondem a maior parte dos casos de morte não só no Brasil como também em todo o mundo.

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2010) aproximadamente 80% da população brasileira está no sedentarismo, números expressivos que apontam para uma sociedade cada vez mais propensa a ter problemas de saúde que poderiam ser evitados ao manter alguma atividade física regular, nem que seja por alguns minutos a cada dia.

Esse cenário evidencia a necessidade latente de se criar alternativas eficientes para a reversão do quadro sedentário, proporcionando meios para que as pessoas possam suprir suas necessidades de atividades físicas, a fim de condicionar ou restaurar a saúde, prevenindo ou tratando doenças crônicas.

Outro aspecto importante é que a obesidade não representa apenas um problema de saúde, mas nos últimos anos configurou-se também um problema de ordem social, o que traz por consequência diversos problemas psicológicos e de relacionamento entre esse grupo de pessoas.

A conscientização das pessoas da importância de atividades físicas regulares para a melhoria da saúde vem mudando o comportamento das pessoas durante as últimas décadas, porém, o desafio atual é como atender a esta necessidade, se adaptando ao mundo moderno cheio de compromissos e obstáculos do dia-a-dia? A resposta salta aos olhos: personalização.

O que justifica este projeto é que pessoas que são consideradas no grupo de risco, como: diabéticos, hipertensos, com histórico familiar e também obesos, ou até mesmo aquelas que buscam apenas um bem-estar físico, necessitam de uma avaliação específica para cada caso, daí a necessidade de se ter um tratamento também específico e de forma personalizada.

Desta forma o objetivo deste estudo é propor uma alternativa moderna, capaz de promover uma melhor qualidade de vida, bem como, a manutenção da saúde através de um Centro de Treinamento Físico Corporal Personalizado.

A proposta visa à criação de um espaço, que integra ambiente de atividades físicas, atendimento de profissionais de diferentes áreas como nutricionistas, fisioterapeutas, *personaltrainere* e também ambientes para alimentação e comercialização de suplementos e vestuário, na cidade de Bernardino de Campos, no Estado de São Paulo.

A aproximação social, a manutenção da saúde, qualidade de vida e sensação de bem estar, são os fundamentos desta proposta.

Para a realização do trabalho foram levantados aspectos bibliográficos para fundamentar o tema proposto, além de elucidar vários pontos importantes como a história das atividades físicas, criação de academias, sedentarismo, empreendedorismo, segmentação de mercado, entre outros.

Após a pesquisa bibliográfica, procedeu-se uma pesquisa de mercado, através de entrevistas, a fim de conhecer formas de aplicação e funcionamento deste tipo de Centro de Treinamento Personalizado.

MATERIAL E MÉTODOS.

Para a futura idealização do trabalho de final de graduação com o tema Centro de Treinamento Físico Corporal Personalizado para o município de Bernardino de Campos – SP, foram coletadas e estudadas algumas referências bibliográficas que abordam o histórico da evolução da atividade física, o sedentarismo e DCNT e o crescimento das academias, publicados em CAMPOS (2002); ULLMANN (2007); PYHN (2004); SABA (2003).

Em relação à parte gráfica, foram coletadas e estudadas algumas referências projetuais e bibliografia técnica e também foram consultados alguns sites e projetos para dar embasamento nas etapas que compreende o processo para o referido trabalho.

Ainda buscou-se referências projetuais, em edifícios que podem contribuir com o entendimento pretendido, sendo assim analisados projetos de arquitetos referências como: Gustavo Penna (Figuras 1 e 2) (Disponível em: <http://projetonews.com/casa-lincoln-por-gpaa-lincoln-house-by-gpaa/>. Acesso em: 27 de abril de 2014, às 12:15 horas), e Richard Meier (Figura 3) (Disponível em:

<http://emcarquitectura.blogspot.com.br/2012/12/casa-smith-richard-meier.html>.
Acesso em: 16 de maio de 2014, às 15:45 horas).

Figura 1. Fachada Frontal – Casa Lincoln.



Fonte: Projetonews (2014).

Figura 2. Fachada Lateral – Casa Feliciano.



Fonte: Galeria da Arquitetura (2014).

Figura 3. Vista diagonal externa – Casa Smith.



Fonte: Emcarquitectura (2012).

Além de toda pesquisa bibliográfica e das referências projetuais estudadas, também foram efetuados estudos de caso através de visitas em academias e clínicas de atendimento personalizado nas cidades de Santa Cruz do Rio Pardo e São José do Rio Preto, cidades do interior do estado de São Paulo. Estas visitas técnicas foram fundamentais para a coleta de dados e observação espacial destes espaços, para que em conjunto com todas as referências bibliográficas conduzissem o desenvolvimento do trabalho proposto.

RESULTADOS E DISCUSSÃO.

Através da leitura das bibliografias, da análise das referências projetuais, da legislação consultada e das visitas realizada em academias e clínicas, foi possível entender de fato as necessidades concretas para a elaboração do programa de necessidades espacial para através deste programa de necessidades, esboçar os croquis esquemáticos dos estudos preliminares do centro de treinamento físico corporal personalizado para o município de Bernardino de Campos (SP).

Em análise aos projetos dos arquitetos Gustavo Penna e Richard Meier, será possível auxiliar na elaboração do projeto a ser proposto. Para tanto, foram considerados alguns estilos arquitetônicos utilizados pelos arquitetos. Entre eles estão: amplitude dos ambientes através dos pés direitos duplos, interação interior x exterior através da transparência, otimização dos espaços evitando áreas ociosas, configuração da planta e do volume proposto conduzindo uma implantação de

aproveitamento do terreno, funcionalidade, simplicidade de formas, utilização de linhas retas, simetria de projeto e a contemporaneidade.

Dentre as visitas realizadas nas academias e clínicas, se destacou a Clínica Corpore da cidade de São José do Rio Preto (Figura 4), definida como um dos maiores e melhores centros de atendimento personalizado do país, atua no município desde 1.999, e conta com filiais em mais seis cidades do interior de São Paulo.

Segundo o projeto de Cálido (2008), foi desenvolvido em um terreno de 1.400,10 m², possuindo uma área total construída de 1.365,50 m², sendo 552,00 m² pavimento térreo, 526,00 m² pavimento superior e 287,50 m² da quadra poliesportiva. E o estacionamento conta com uma área de 372,05 m².

O projeto arquitetônico em questão foi elaborado com total observância aos dispositivos da legislação edilícia vigente (1995) e NBR 9050 e obedece o Código Sanitário (1978) e também o Código de Edificações do município (1992), declara a arquiteta.

Figura 4. Fachada Principal da Clínica Corpore.



Fonte: Clínica Corpore (2014).

A clínica está implantada num local de fácil acesso, pois está próxima a entrada principal da cidade, em uma área cercada por condomínios residenciais, pela Universidade Paulista e pelo Estádio Municipal.

De acordo com o levantamento, a clínica atende de segundas-feiras às sextas-feiras das 6:30 às 21:30 horas, e aos sábados das 8:00 às 12:00 horas, os períodos de maior fluxo são: matutino das 7:00 às 9:00 horas e noturno das 18:00 às 20:30 horas, atendendo mensalmente aproximadamente 700 clientes, que são acompanhados individualmente por profissionais de diferentes áreas como *personais*, fisioterapeutas, nutricionistas e esteticistas, de acordo com as especialidades que a clínica oferece, que são: musculação, cárdio esteira, cárdio bike, treinamento funcional, fisioterapia, pilates, RPG, massagem, estética corporal e facial, massoterapia, nutrição e lutas.

CONCLUSÃO.

De acordo com o trabalho apresentado foi possível verificar que a partir dos estudos realizados, pode-se compreender que a etapa “pesquisa e estudo de caso” é de fundamental importância na atuação do arquiteto visto que gera subsídios para o ato projetual.

REFERÊNCIAS.

CAMPOS, M. V., *et al.* **Atividade física passo a passo – saúde sem medo e sem preguiça.** Brasília: Thesaurus, 2002.

PYHN, E. G.; SANTOS, M. L. **Idade Biológica: comportamento humano e renovação celular.** São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2004.

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

ULLMANN, R. A. **Amor e Sexo na Grécia.** Porto Alegre: EDIPUCRS, 2007.

SITES CONSULTADOS.

CLÍNICA CORPORE. Galeria de fotos. Disponível em:
http://www.clinicacorpore.com.br/admin/fotos/imagem25_8_17_3.jpg. Acesso em: 25 de maio de 2014, às 17:49 horas

EMCARQUITECTURA. Casa Smith – Richard Meier. Disponível em:
<http://emcarquitectura.blogspot.com.br/2012/12/casa-smith-richard-meier.html>. Acesso em: 16 de maio de 2014, às 15:45 horas.

GALERIA DA ARQUITETURA. **Casa Feliciano**. Disponível em <http://www.galeriadaarquitetura.com.br/projeto.aspx?idProject=560>. Acesso em: 27 de abril de 2014, às 14:35 horas.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Hábitos sedentários**. Disponível em: <http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv64436.pdf>. Acesso em: 01 de fevereiro de 2014, às 17:20 horas.

PROJETONEWS. **Casa Lincoln**. Disponível em: <http://projetonews.com/casa-lincoln-por-gpaa-lincoln-house-by-gpaa/>. Acesso em: 27 de abril de 2014, às 12:15 horas.