

PROMOÇÃO DA SAÚDE ATRAVÉS DO ESPORTE: CENTRO DE PRÁTICAS DE ESPORTES AQUÁTICOS

HEALTH PROMOTION THROUGH SPORTS: CENTER OF PRACTICES AQUATIC SPORTS

¹FERREIRA, R.N.; ²PADOVAN, L D.G.

^{1 e 2} Arquitetura e Urbanismo – Faculdades Integradas de Ourinhos – FIO

RESUMO

Atualmente é visível o crescimento da população obesa e com doenças cardiovasculares no país devido na maioria das vezes ao sedentarismo, má alimentação e facilidades da vida moderna, principalmente em grandes centros, porém são quadros que já se estendem ao interior. A mudança comportamental desses indivíduos para hábitos saudáveis podem estar ligadas diretamente ao que o município ou comunidade oferece em seu contexto urbano. As atividades aquáticas como a natação se destacam nas atividades físicas, pois abrangem os mais variados aspectos do ser humano, podendo ser praticados desde bebês a idosos, proporcionando inúmeros benefícios para quem as pratica, podendo atrair um grande número de interessados, independentemente da finalidade para a qual é utilizada. Com essa justificativa o presente trabalho tem como objetivo embasar uma proposta de criação de um Centro de Esportes Aquáticos para o município de Santo Antônio da Platina – PR, a ser implantado em uma das principais avenidas da cidade visando qualificar a área e proporcionar melhor qualidade de vida à população da cidade, como também servir de alavanca motivadora para a região como um todo, se tornando uma alternativa para práticas esportivas na região. Com essa ideia geral procurou-se buscar através de estudos e análises as referências necessárias para o melhor entendimento do local e as alternativas possíveis para a implantação do projeto. O processo de estudo foi realizado através de revisão bibliográfica e de observação de locais semelhantes ao almejado, além de entrevistas com os proprietários desses locais, buscando assim mesclar as experiências profissionais dos mesmos e as reais necessidades regionais a serem atendidas da melhor maneira possível, inserindo uma novidade esportiva no ambiente urbano e elencando suas potencialidades e deficiências. Com esse trabalho espera-se revelar a necessidade da criação de locais que ofereçam qualidade de vida não só para a população local, mas também para a região como um todo.

Palavras - chave: Esporte, Esportes Aquáticos. Saúde. Natação. Projeto. Projeto Urbano. Município.

ABSTRACT

Currently is visible the growth of obese population and people with cardiovascular diseases in the country due in most of the time to sedentary lifestyle, bad feeding and facilities of modern life, mainly in big centers, however this situation that we already find in the interior. The behavioral change of these people to healthy habits can be linked directly to what the city or community offers in its urban context. The aquatic activities, like swimming, are highlighted in the physical activities, because they reach the most assorted aspects of human being, which can be practiced by, since babies to elder people, providing uncounted benefits to whom practice them, this can attract a big number of interested people, regardless of purpose for what is used. With this justification, the present work, has as a goal, to base a proposal to create a aquatic sports center to Santo Antonio da Platina city – PR State, to be implanted in one of the main avenues of the city to qualify the area and provide better quality of life to the people of the city, also serving as motivating leverage for the region as a whole, becoming an alternative for sports practices in the region. This general idea tried to search through studies and analyzes the references necessary to the a better understanding of the local and the possible alternatives to the project implantation. The study process was accomplished through bibliographic review and observation of similar places, searching to mix the professional experiences of them and the real local needs to be attended of the best way possible, inserting a new sport in the urban environment and detaching their potentialities and deficiencies. With this work we hope to reveal the necessity to create places that can offer quality of life not just for local population, but also to the region as a whole.

Key words: Sport, Aquatic Sports. Health. Swimming. Project. Urban Project. City.

INTRODUÇÃO

O esporte é de suma importância para a saúde e reabilitação do indivíduo. Diante da relevância dos esportes aquáticos para o bem-estar físico, emocional e psicológico, destacam-se algumas importâncias que a atividade tem para o ser humano, trata a circulação e respiração, melhora o raciocínio, recupera movimentos, equilíbrio, ajuda no controle de açúcar e colesterol no sangue, dentre outros.

Definido como atividade física, o esporte tem como finalidade a recreação, educação, atividade sociocultural, profissional e até mesmo melhoramento na saúde. Pode-se dizer que não existe data ou ano exato para determinar quando houve o surgimento do esporte, mas em 580 a.C. foi onde o esporte realmente foi datado como profissionalismo, ocorrendo premiações e declarando vencedores campeões.

Apesar de no Brasil o esporte mais comentado e estimulado ser o futebol existem vários programas e bolsas que incentivam crianças, jovens e adultos a se dedicarem em carreiras de atletas. Para isso, encontramos o Programa Bolsa-Atleta, surgiu em 2005 trabalha o esporte aquático, olímpico e paraolímpico, é dirigido pelo Governo Federal junto com o patrocínio do Correios para a CBDA (Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos) que viabilizam ajudas. O Plano Brasil Medalhas foi lançado em 2012 pela Dilma Rousseff e pelo ministro do Esporte e tem como objetivo classificar o Brasil entre os 10 primeiros nos Jogos Olímpicos e Paraolímpicos atende 21 modalidades olímpicas e 15 paraolímpicas. Para participar desses programas e bolsas o atleta e estudante deve se dedicar ao máximo, atender as regras que cada um possui e obter o mérito para adquirir sucesso em sua carreira.

O conceito de esporte é classificado em três etapas sociais, a educacional, a popular e a de alto rendimento.

O Esporte Educacional é praticado nos sistemas de ensino e em formas assistemáticas de educação, evitando-se a seletividade, a competitividade e rivalidade exacerbada de seus praticantes, com a finalidade de alcançar o desenvolvimento integral do indivíduo e a sua formação para o exercício da cidadania e a prática do lazer.

O Esporte Popular ou de Participação é praticado de modo voluntário, compreendendo as modalidades desportivas praticadas com a finalidade de contribuir para a integração dos praticantes na plenitude da vida social, na promoção da saúde e da educação e na preservação do meio ambiente.

E o Esporte de Rendimento é praticado segundo normas gerais de leis e das regras de práticas desportivas, nacionais e internacionais, com a finalidade de obter resultados e o rendimento, acirrando a competitividade, mas também integrar pessoas e comunidades do País, e estas com as de outras nações.

O da Saúde, por outro lado, é garantir a satisfação em todos os aspectos, físico, mental, social, afetivo e motores. O que acaba dificultando o sucesso em todas em um único momento pela amplitude dos aspectos almejados.

O indivíduo que pratica atividades físicas com frequência se torna um ser humano com mais autoestima, pois sabe lidar com seu corpo em movimento, melhora sua coordenação. Os jovens que praticam atividade física são mais produtivos e não ficam depressivos, pois a depressão vem sendo um problema na vida dos jovens por causa da fase de transição que eles passam e muitas vezes se sentem pressionados por causa do futuro incerto.

A relação de Saúde e Qualidade de Vida está sempre lado a lado onde acabam caracterizando as melhores condições em que o ser humano precisa vivenciar.

A natação é considerada a atividade física mais completa, é junção da harmonia, a flexibilidade, a potência, o ritmo, a coordenação, uma série de movimentos que completam a coordenação do ser humano.

Apesar de sempre inovações aparecerem com o passar dos anos, as competições aquáticas são uma das mais apreciadas no Brasil, que vêm cada vez mais despertando interesse e curiosidade no público. Tem sua divisão repartida em duas, esportes aquáticos olímpicos e esportes aquáticos não olímpicos.

Na cidade de Santo Antônio da Platina foi constatada a ausência de um local no qual possa trabalhar e exercer as atividades aquáticas com toda a população, abrangendo todas as camadas socioculturais. O não desenvolvimento das habilidades proporcionadas por essas atividades faz com que as pessoas procurem realizá-las em outros municípios, muitos distantes, onde muitos não oferecem condições ideais para a prática desportiva e que atue com todos os tipos de atividades aquáticas não potencializando seus benefícios.

A realização desse trabalho tem por objetivo a construção de um Centro de Esportes Aquáticos voltado para o público alvo de pessoas entre os 3 meses aos 90 anos de idade, na cidade de Santo Antônio da Platina que fica localizado no estado do Paraná, com intuito de manter a população ativa e incentivar o interesse em

atividades diferenciadas do cotidiano e que são benéficas para a saúde corporal e mental.

MATERIAL E MÉTODOS

Para a execução dessa pesquisa em primeiro estante, foi feita uma revisão literária para verificar o estado da arte do tema. Buscou-se referencias projetuais como Paulo Mendes da Rocha, arquiteto que tem suas obras reconhecidas por “crua, limpa, clara e socialmente responsável” e Mies Van der Rohe, suas edificações caracterizadas por “menos é mais”, onde trabalha a precisão, regularidade, ordem e beleza.

A pesquisa em campo foi realizada na cidade de Santo Antônio da Platina-PR e foram observadas características do sítio como, topografia, fluxo e sistema viário, edificações de entorno e potencial de crescimento. Também foi praticada a visita técnica e estudo de caso onde pudesse analisar o assunto com maior conhecimento na cidade de Curitiba – PR.

Caracterização da Área

A cidade de Santo Antônio da Platina – PR está localizada a aproximadamente 360 km da capital do Estado (Curitiba) e a 400 km de São Paulo – SP, estando geograficamente em um ponto estratégico privilegiado por onde passa uma das Rodovias mais importantes do País (Transbrasiliana – BR 153). Possui uma área é de 721,625 km², representando 0,3621 % do estado e 0,0085 % de todo o território nacional. Sua população estimada em 2017 pelo censo do IBGE era de 45.819 habitantes e com o IDH de 0,718.

O terreno escolhido para intervenção do projeto para o Centro de Esportes Aquáticos no município de Santo Antônio da Platina está situado em uma das principais avenidas da cidade, a Avenida Oliveira Motta, onde se dá o acesso direto ao centro da cidade. O terreno possui uma área total de 2.420,00 m², abrangendo cinco lotes no qual possuem 11 metros frontais e 44 metros nas laterais, podendo variar de um lote a outro, a junção de todos os lotes tornam o terreno final com 55 metros frontal e posterior e 46,5 metros na lateral nordeste e 46,55 na lateral sudoeste. O bairro no qual se localiza o terreno, está em desenvolvimento e vem crescendo a cada ano, por isso, no entorno do terreno ainda possuem lotes vazios.

Algumas construções que já existem em sua vizinhança podem ser classificadas em residenciais, comerciais e edificações públicas como igrejas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para o Centro de Esportes Aquáticos localizado no Município de Santo Antônio da Platina foram necessários vários detalhes técnicos, análises de estudos e inspirações para a produção do projeto.

Na presente pesquisa encontrou-se a necessidade de fazer diversas análises sobre cada assunto técnico específico. Em primeiro a realização da análise geral na cidade escolhida para a definição do melhor local indicado para instalação do edifício, em segundo, através da análise regional (Figura 1), viu-se um pouco mais sobre estudos de proximidades e acessos, como pontos referenciais e vias principais e secundárias, e em terceiro e último, a análise local (Figura 2), onde foi estudado o terreno escolhido e seu entorno, construções existentes, delimitando todo o detalhamento mais próximos encontrado, como identificação de áreas residenciais ou não, comerciais, lotes vazios e classificação de zoneamentos próximos.

Figura 1 – Mapa Análise Regional (Cidade Santo Antônio da Platina)



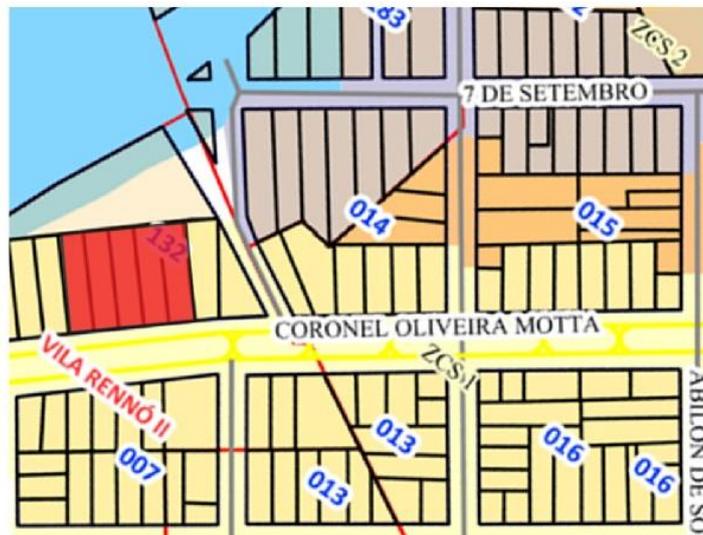
Fonte: Acervo Pessoal

Na figura acima (Figura 1), pode-se observar os detalhes da Análise Regional citados acima, em vermelho está o terreno escolhido, em verde as áreas verdes, na cor rosa claro os pontos referenciais, como, cemitério, igrejas, hospitais,

supermercados, entre outros, já as linhas amarelas são as vias primárias e em laranja as vias secundárias.

Na figura abaixo (Figura 2) está a Análise Local, ainda em vermelho nota-se o terreno, porém, na diferença das outras cores podemos distinguir as classificações dos zoneamentos, em amarelo claro, onde o terreno se localiza está a ZCS1 – Zona Comercial e Serviços 1 e em laranja a ZR1 – Zona Residencial 1.

Figura 2 – Mapa Análise Local (Cidade Santo Antônio da Platina)



Fonte: Acervo Pessoal

Para o projeto, buscou-se referência nos arquitetos Paulo Mendes da Rocha e Mies Van der Rohe já citados acima, e também nas referências projetuais do Complexo Aquático Allmendli localizado na Suíça e o Centro Aquático AISJ situado na África do Sul.

O projeto do Complexo Aquático Allmendli foi escolhido primeiramente pela forma no qual os materiais foram empregados, a união do azulejo, do concreto aparente e a parede de vidro, proporcionam uma harmonia visual (Figura 3). Apesar de o fluxo de circulação deixar um pouco a desejar, acredita-se que o fato de ser a reforma do antigo abrigo dificulta a elaboração, mesmo que o entendimento possa parecer confuso, foi bem arquitetado na medida do possível.

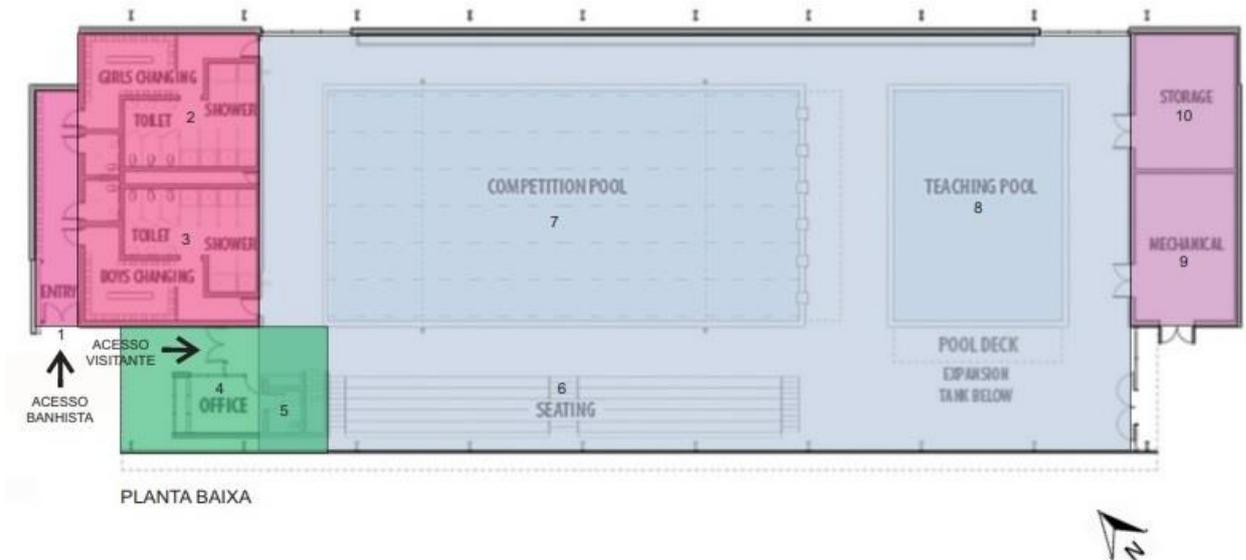
Figura 3 – Emprego dos Materiais no Complexo Aquático Allmendli



Fonte: Archdaily

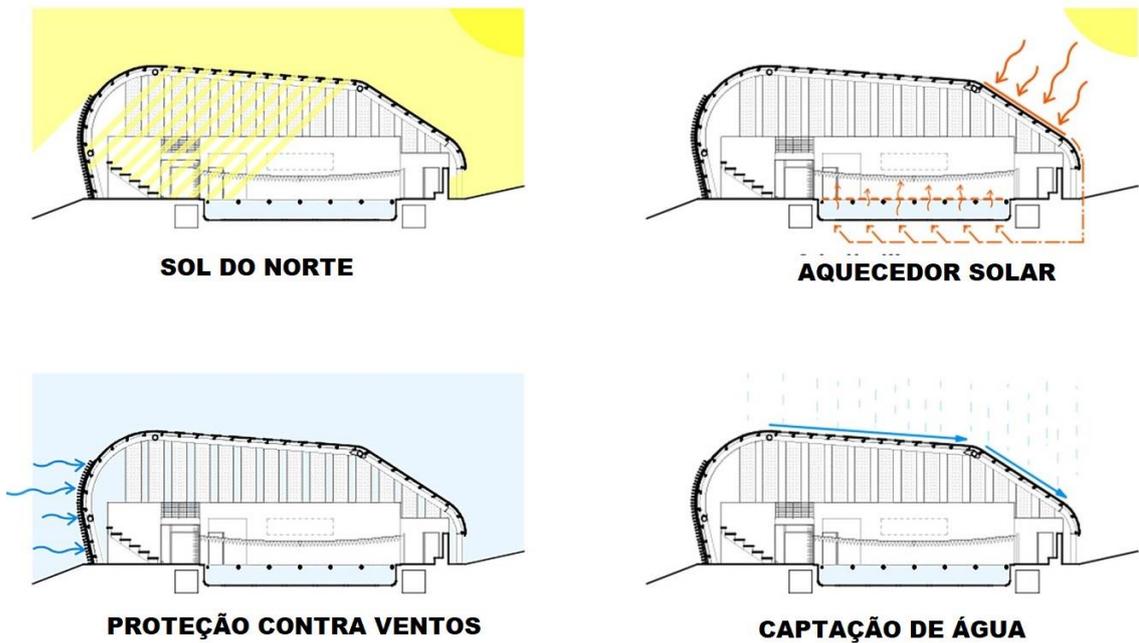
Por outro lado o Centro Aquático AISJ encontra-se um fluxo de circulação bem trabalhado, para cada visitante existe uma área de circulação, alunos, funcionários, convidados, banhistas, entre outros (Figura 4). A projeção da cobertura executada com materiais econômicos e estudos solares apresenta uma excelente aparência trazendo a ideia que se pretende utilizar na proposta do Centro Aquático (Figura 5 e 6).

Figura 4 – Circulação de pessoas no Centro Aquático AISJ



Fonte: Archdaily

Figura 5 – Estudo Solar Cobertura Centro Aquático AISJ



Fonte: Archdaily

Figura 6 – Cobertura Centro Aquático AISJ

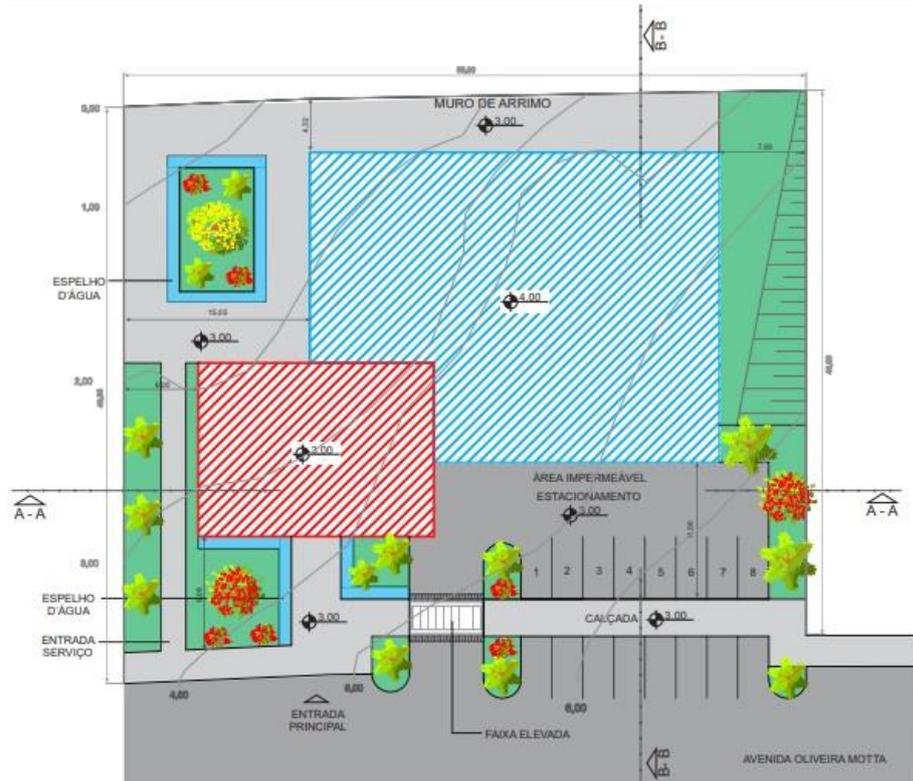


Fonte: Archdaily

Na produção do projeto tem como a organização espacial categorizada por 4 setores, são eles: Setor Administrativo e Serviços, Setor Aquático, Setor Público e Setor Esportivo.

No pavimento térreo se encontram o Setor Administrativo e Serviços (Vermelho), onde possuem a recepção, sala de espera, banheiros, copa e descanso para funcionários, área de serviço, sala de direção e sala de reunião, no Setor Aquático (Azul) que apresentam as piscinas para a prática de exercícios, junto com os vestiários masculino e feminino e a sala de máquinas (Figura 7).

Figura 7 – Setorização Pavimento Térreo



Fonte: Acervo Pessoal

Já no pavimento superior (mezanino) está o Setor Público (Verde), contendo uma loja fitness, lanchonete natural, sala de nutricionista, sala de fisioterapia e sala de avaliação física, ao lado, no Setor Esportivo (Laranja), esta a área de musculação e a sala para atividades físicas em geral, podendo ser utilizada para lutas, danças, entre outras atividades.

Figura 8 – Setorização Pavimento Superior



Fonte: Acervo Pessoal

O sistema construtivo que será utilizado em grande parte da edificação é a alvenaria convencional, para garantir melhor iluminação e conforto térmico, a cobertura será de estrutura tubular metálica com policarbonato. Nas laterais do espaço onde se encontrarão as piscinas será adotada a parede de vidro.

Os materiais utilizados no revestimento das paredes de banheiro e vestiário serão azulejos e no chão, pisos emborrachados, deck de madeira e porcelanato.

Abaixo segue a tabela do programa de necessidades que irá constar no futuro projeto.

TABELA DE PROGRAMA DE NECESSIDADES E PRÉ DIMENSIONAMENTO							
SETOR ADMINISTRATIVO E SERVIÇOS							
ID	AMBIENTE	QUANTIDADE	ÁREA ÚTIL (M²)	SUBTOTAL	ACRESCIMO DE 30% PARA PAREDES E	DESCRIÇÃO	
1	RECEPÇÃO	1	80,00	80,00	104,00		
2	SALA DE ESPERA	1	50,00	50,00	65,00		
3	BANHEIROS	2	7,00	14,00	18,20		
4	COPA FUNCIONÁRIO	1	10,00	10,00	13,00		
5	DESCANSO FUNCIONÁRIO	1	10,00	10,00	13,00		
6	WC FUNCIONÁRIO	1	7,00	7,00	9,10		
7	ÁREA DE SERVIÇO	1	8,00	8,00	10,40		
8	SALA DE DIREÇÃO	1	10,00	10,00	13,00		
9	SALA DE REUNIÃO	1	15,00	15,00	19,50		
					TOTAL DO SETOR	265,20	

TABELA DE PROGRAMA DE NECESSIDADES E PRÉ DIMENSIONAMENTO						
SETOR PÚBLICO						
ID	AMBIENTE	QUANTIDADE	ÁREA UTIL (M²)	SUBTOTAL	ACRESCIMO DE 30% PARA PAREDES E	DESCRIÇÃO
1	LOJA FITNESS	1	100,00	100,00	130,00	
2	LANCHONETE NATURAL	1	85,00	85,00	110,50	
3	SALA NUTRICIONISTA	1	15,00	15,00	19,50	
4	SALA FISIOTERAPIA	1	15,00	15,00	19,50	
5	SALA DE AVALIAÇÃO FÍSICA	1	10,00	10,00	13,00	
					TOTAL DO SETOR	292,50

TABELA DE PROGRAMA DE NECESSIDADES E PRÉ DIMENSIONAMENTO						
SETOR AQUÁTICO						
ID	AMBIENTE	QUANTIDADE	ÁREA UTIL (M²)	SUBTOTAL	ACRESCIMO DE 30% PARA PAREDES E	DESCRIÇÃO
1	ÁREA PISCINAS	1	550,00	550,00	550,00	
2	VESTIÁRIO MASCULINO	1	65,00	65,00	84,50	
3	VESTIÁRIO FEMININO	1	65,00	65,00	84,50	
4	SALA DE MÁQUINAS	1	20,00	20,00	26,00	
					TOTAL DO SETOR	745,00

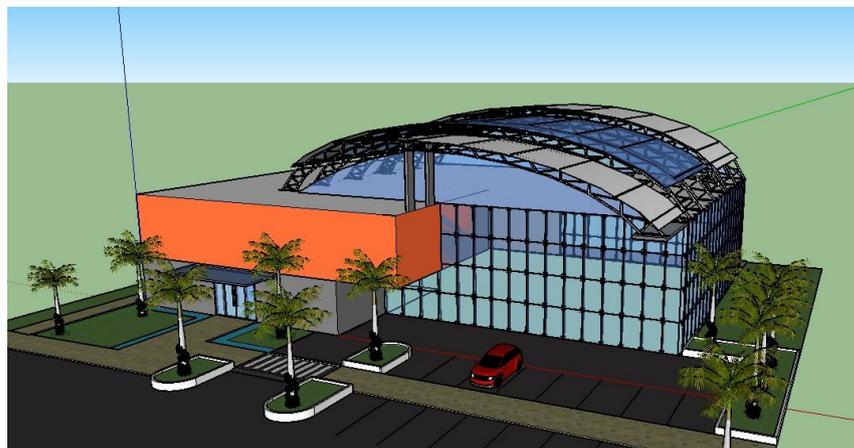
TABELA DE PROGRAMA DE NECESSIDADES E PRÉ DIMENSIONAMENTO						
SETOR ESPORTIVO						
ID	AMBIENTE	QUANTIDADE	ÁREA UTIL (M²)	SUBTOTAL	ACRESCIMO DE 30% PARA PAREDES E	DESCRIÇÃO
1	SALA DE MUSCULAÇÃO	1	200,00	200,00	260,00	
2	SALA DE ATIVIDADES EM GERAL	1	60,00	60,00	78,00	Atividades como dança, luta, entre outras.
					TOTAL DO SETOR	338,00

TOTAL DAS ÁREAS					
ID	SETOR	ÁREA UTIL		ÁREA CONSTRUIDA	DESCRIÇÃO
1	ADMINISTRATIVO E SERVIÇOS	197,00		265,20	
2	PÚBLICO	225,00		292,50	
3	AQUÁTICO	700,00		745,00	
4	ESPORTIVO	260,00		338,00	
TOTAL		1382,00		1640,70	

Por fim, a proposta para o futuro projeto é aplicar a harmonia e a leveza do concreto e o vidro e empregar as técnicas da cobertura onde possam ser usuais e práticas ao dia a dia.

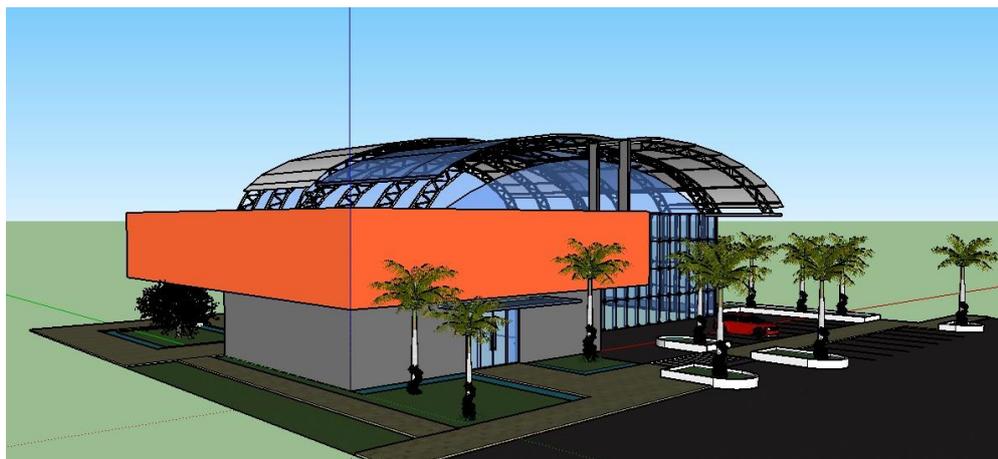
Nas figuras abaixo (Figuras 9 e 10) pode-se observar detalhes finais do projeto e os materiais empregados citados, volumetria, esboços preliminares e cores trabalhadas.

Figura 9 – Vista Frontal do Edifício



Fonte: Acervo Pessoal

Figura 10 – Vista Lateral do Edifício



Fonte: Acervo Pessoal

CONCLUSÃO

Recentemente resultados de pesquisas demonstram íntima relação entre a prática de atividade física regular, bem como hábitos de vida saudáveis desde a infância como um fator determinante na prevenção e melhoria da obesidade e doenças ligadas ao sedentarismo e má alimentação. Dentre as atividades praticadas, atividades aeróbicas como as aquáticas tem se mostrado a principal maneira de ação para melhorar a saúde, sendo de fundamental importância a associação da prática de exercícios físicos regulares com uma dieta balanceada.

Viu-se nesse trabalho a importância da criação de um Centro de Esportes Aquáticos de abrangência Regional, requalificando e trazendo à tona novamente as potencialidades do Município e promovendo uma melhor qualidade de vida para toda a população.

REFERÊNCIAS

BRITO, Anderson de Oliveira; SABINO, Luciano Losilla; SOUZA, Ronaldo Andrade de. **A influencia da nataçao nas habilidades fundamentais básicas de crianças de 7 a 9 anos. 2007.** 51. Trabalho de Conclusão de Curso. UNISALESIANO – Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium, Lins – SP.

FILHO, B. Isaias; JESUS, G. S. Leonardo. **Atividade Física e seus benefícios a saúde.** FAEMA – Faculdade de Educação e Meio Ambiente.

Joyce Barbosa Campos Daibert. **Os benefícios da nataçao para bebês.** 2008. 26. Trabalho de Conclusão de Curso. UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro.

Juliano da Rosa de Moura. **O esporte na Educação Física escolar: uma compreensão da produção do conhecimento**. 2012. 68. Trabalho de Conclusão de Curso. UNIJUÍ – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí – RS.

LAZZOLI, José Kawazoe et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**. Vol. 4, Nº 4 – Jul/Ago, 1998.

Solange das Graças Coutinho Leite. **A importância da atividade física para a formação social do adolescente**. 2012. 69. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade de Brasília, Brasília – DF.

VIEIRA, V, C, R. PRIORE, S, E. FISBERG, M. **A atividade física na adolescência**. Vol. 3, Nº. 1 – Out, 2015.

SITES CONSULTADOS:

Drauzio. **Natação é boa opção para tratar fibromialgia**, indica estudo. Disponível em: <drauziovarella.uol.com.br>. Acesso em 28 março 2018.

GUEDES, Dartagnan Pinto (et all). **Níveis de prática física habitual em adolescentes**. Rev Bras Med Esporte-Vol. 7, Nº 6 – Nov/Dez, 2001. Disponível<<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v7n6/v7n6a02.pdf>> consultado em 30/05/2018.

História da Natação. Disponível em: <www.travinha.com.br>. Acesso em 01 abril 2018.

Ministério do Esporte. **Apoio federal impulsiona resultados da natação brasileira**. Disponível em: <esporte.gov.br>. Acesso em 28 março 2018.

Ministério do Esporte. **Bolsa Atleta, maior programa de incentivo direto ao atleta no mundo**. Disponível em: <esporte.gov.br>. Acesso em 28 março 2018.

Natação. História. Disponível em: <www.brasil2016.gov.br>. Acesso em 28 março 2018.

Plano Brasil Medalhas. **O Brasil entre os melhores do mundo em 2016**. Disponível em: <www.brasil2016.gov.br>. Acesso em 31 março 2018.

Portal Educação. **A origem do esporte**. Disponível em: <www.portaleducacao.com.br>. Acesso em 30 março 2018.

Saúde Brasil. **Gustavo Borges fala da importância da natação desde os primeiros anos de vida**. Disponível em: <www.saudebrasilportal.com.br>. Acesso em 28 março 2018.