
ARQUITETURA PARA DIFUSÃO DO ESPORTE: CALISTENIA E STREET WORKOUT EM BAURU-SP

SPORT DIFFUSION ARCHITECTURE: CALISTHENICS AND STREET WORKOUT IN BAURU-SP

Lucas Scudeller Dametto¹

Resumo

A calistenia é uma modalidade de esporte que já existe há séculos, onde os gregos a utilizavam como forma de treinamento físico a partir do próprio peso corporal, visando assim, uma melhoria na beleza e na força do indivíduo. Já o *street workout*, significa treino de rua, ou seja, são exercícios que utilizam equipamentos que se encontram em áreas públicas. Porém em território nacional o esporte ainda é pouco difundido e existem pouquíssimas academias ou ginásios que são voltados ao esporte em questão. Com a crescente demanda por locais visando o condicionamento físico, a arquitetura desempenha papel fundamental no envolvimento do usuário com o ambiente esportivo. A maneira como percebemos e sentimos os elementos em nosso entorno é afetado diretamente pela arquitetura do local, podendo fazer com que nos atraia ou nos afaste. Dessa forma, por meio deste trabalho será apresentado como a arquitetura pode contribuir com a difusão do esporte, através do desenvolvimento do projeto de um espaço *wellness* que contemplará uma academia de calistenia e *street workout*, onde será agregada em sua estrutura elementos técnicos, assim como estratégias arquitetônicas trabalhando a imersividade visando a atração e envolvimento do público alvo.

Palavras-chave: Arquitetura, bem-estar, academia, calistenia, treino de rua.

Abstract

Calisthenics is a sport that exist for centuries, where the Greeks used it as a form of physical training based on their own body weight, aiming for improving their beauty and strength. On the other hand, street workout means training on the streets, they are exercises that use equipment found in public areas. However, in national territory the sport is not widespread and there are only a few gyms that work with this sport. By increasing the demand for places that provides physical condition, architecture have a fundamental role in the involvement with the sports environment. The way we see and feel the elements in our surroundings is directly affected by the architecture of the place, which can attract or repeal us. Through this work it will be presented how architecture can contribute to spread sports, by the development of a wellness space project that will include a calisthenics and street workout gym, where the structure will have specific technical elements, as architectural strategies aiming to attract and involve the audience.

Keywords: Architecture, wellness, gym, calisthenics, street workout.

¹ Faculdades Integradas de Bauru, lucasdametto@gmail.com

INTRODUÇÃO

O excesso de peso e o sedentarismo, no âmbito da saúde estão entre os maiores problemas do século XXI. Segundo o IBGE (2019), através de pesquisas científicas identificou-se que quase dois terços da população adulta se encontravam acima do peso, o que se refere a 61,7%.

Segundo Andrade e Saldanha (2012), exercícios físicos regulares ajudam a prevenir e combater essas e outras doenças, além de proporcionar uma melhor qualidade de vida aos praticantes e obter êxito em suas tarefas diárias. Entretanto, de acordo com Evangelista e Teixeira (2016), o Brasil é o segundo país com maior número de academias de ginásticas, porém há um público muito reduzido que pratica exercícios físicos nesses locais.

Das modalidades para o condicionamento físico, a calistenia e o *street workout* são algumas das formas mais simples de prática de esporte como aponta Santos *et al.*, (2020), sendo a calistenia um esporte onde utiliza o peso corporal para testar sua resistência e adquirir músculos, além de aumentar a força física, alcançar maior resistência, melhorar o equilíbrio, elevar a massa magra e diminuir a massa gorda, além de contribuir também para o indivíduo ter uma boa postura e qualidade de vida.

Já o *street workout*, assim como sugere o nome na tradução literal, significa treino de rua, ou seja, são exercícios que utilizam equipamentos que se encontravam em praças públicas como bancos, barras e paralelas, assim como outros elementos ou mobiliários. Porém essas modalidades pertencem a um conceito novo no Brasil, fazendo com que ainda estejam num processo de difusão do esporte pelo território nacional, existindo poucas academias especializadas na técnica, as quais ajudam a formar atletas e combater o sedentarismo.

Visando abandonar o sedentarismo e adquirir um bom condicionamento físico, várias pessoas buscam as academias para mudanças de hábitos. Além da escolha da modalidade física que irá praticar, o ambiente ao qual será frequentado também é importante para a obtenção dos resultados. A maneira como percebemos os elementos em nosso entorno é afetada diretamente pela arquitetura daquele local, podendo nos atrair ou nos afastar de algo.

Elementos como forma, materiais e cores podem interferir diretamente no comportamento das pessoas. A cor, por exemplo, pode expressar o caráter de um edifício e o espírito que este pretende transmitir, podendo ser claro e alegre, indicando festividade e recreação, outro pode ter um ar austero, e eficiente, sugerindo trabalho e concentração, mas para os diferentes tipos de edifícios existem diferentes tipos de cores (RASMUSSEN, 2002, p. 226, apud DIAS, 2017, p.8).

Atualmente as academias deixaram de ser apenas locais para a prática esportiva e passaram a ser ambientes de transformação de vida dos usuários, seja pela parte física quanto mental. Desta forma, criou-se uma nova categoria de academias, as quais estão mais focadas em proporcionar um estilo de vida saudável aos seus usuários, do que única e exclusivamente em exercício físico.

Desta forma, tornou-se necessário projetar um espaço com essa característica, onde contempla uma academia de calistenia ambientada, integrada com ambientes complementares à prática esportiva. A ambientação da academia, assim como, a criação de uma área de vendas de alimentos saudáveis e suplementação, uma praça pública e uma da área de fisioterapia e nutrição esportiva irá contribuir para o bem estar dos atletas na prática esportiva. Assim, estão concentradas num mesmo edifício as três etapas necessárias para a manutenção da academia: captação, permanência e suporte às pessoas.

Portanto, esta pesquisa visa contribuir com a difusão da prática da calistenia e *street workout*, tendo em vista que a arquitetura e seus elementos podem impactar positivamente no incentivo ao uso do espaço para prática esportiva, assim como auxiliar na integração de áreas correlatas que visam contribuir para o aumento da qualidade de vida daqueles que a frequentarem.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa qualitativa descritiva visando à criação de uma academia para a prática de calistenia e *street workout*. Para a realização do trabalho foi necessário primeiramente, realizar a revisão bibliográfica para estruturação da pesquisa, assim como, identificar os anseios e necessidades dos usuários da calistenia, com relação aos ambientes para a prática esportiva, além de atrair novas pessoas por meio de estratégias arquitetônicas.

Também foram identificados através de pesquisa quantitativa quais equipamentos e mobiliários são utilizados nas academias já existentes. Foram definidos os materiais que irão compor a edificação, analisando através de leituras de estudos correlatos, quais sistemas construtivos e materiais de acabamento estimulam a prática esportiva durante o período de permanência na academia.

O projeto da academia foi elaborado através de *softwares* específicos de arquitetura e engenharia, assim como, foram realizadas simulações dos ambientes através de maquetes eletrônicas.

2.1 Caracterização do local de implantação do projeto

Foi escolhida a cidade de Bauru/SP, no interior do estado de São Paulo, para a implantação do projeto, mais especificamente o bairro Jardim Marambá. Para tanto, primeiramente foram produzidos mapas temáticos visando entender o local de implantação do projeto, assim como, avaliar quais elementos estruturais, formas e materiais iriam se adequar com o entorno.

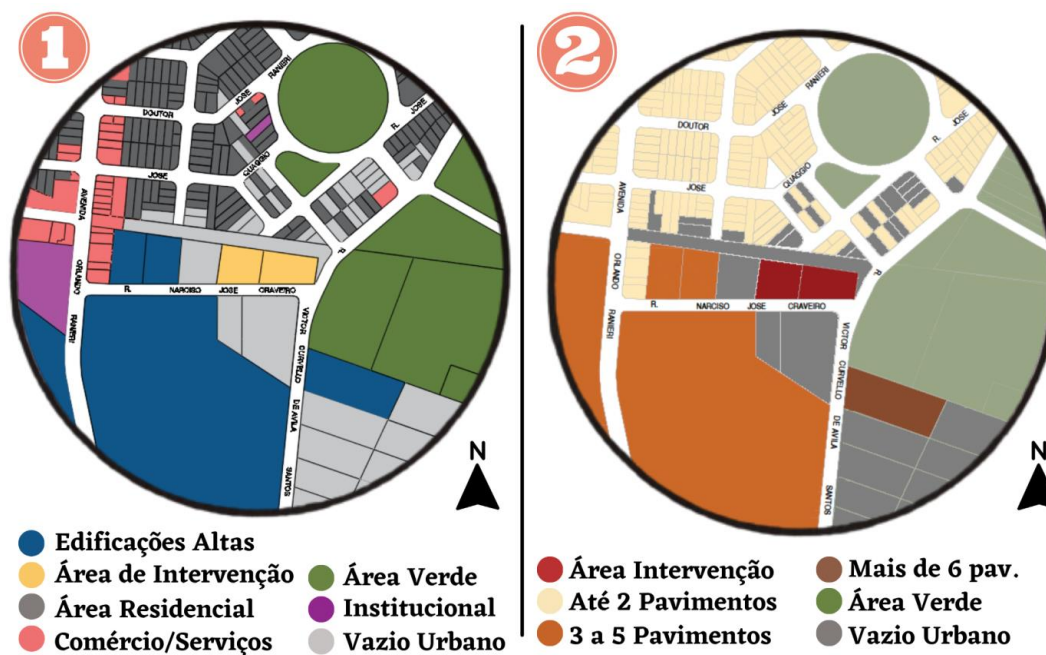


Figura 1 e 2. Mapa Uso e ocupação e Mapa de Pavimentos Fonte: Autor

No mapa de uso e ocupação do solo acima (ver figura 1), nota-se que é um bairro predominantemente residencial, com alta densidade populacional devido à quantidade elevada de condomínios do entorno. Também já existem projetos para receber mais edifícios nas imediações, tendo em vista que o forte comércio do bairro, o qual ocorre principalmente na avenida principal (Av. Orlando Ranieri), além de alguns outros pontos espalhados pelas ruas adjacentes.

No mapa das alturas dos pavimentos (ver figura 2), é possível notar que de um lado predominam-se residências até dois pavimentos, enquanto do lado oposto predominam-se prédios de diferentes alturas, como por exemplo, o Parque Residencial das Camélias e o Condomínio Residencial Flamboyants os quais são os mais antigos da região. Há ainda no bairro, capacidade para expansão imobiliária, devido os terrenos vagos localizados nas proximidades.

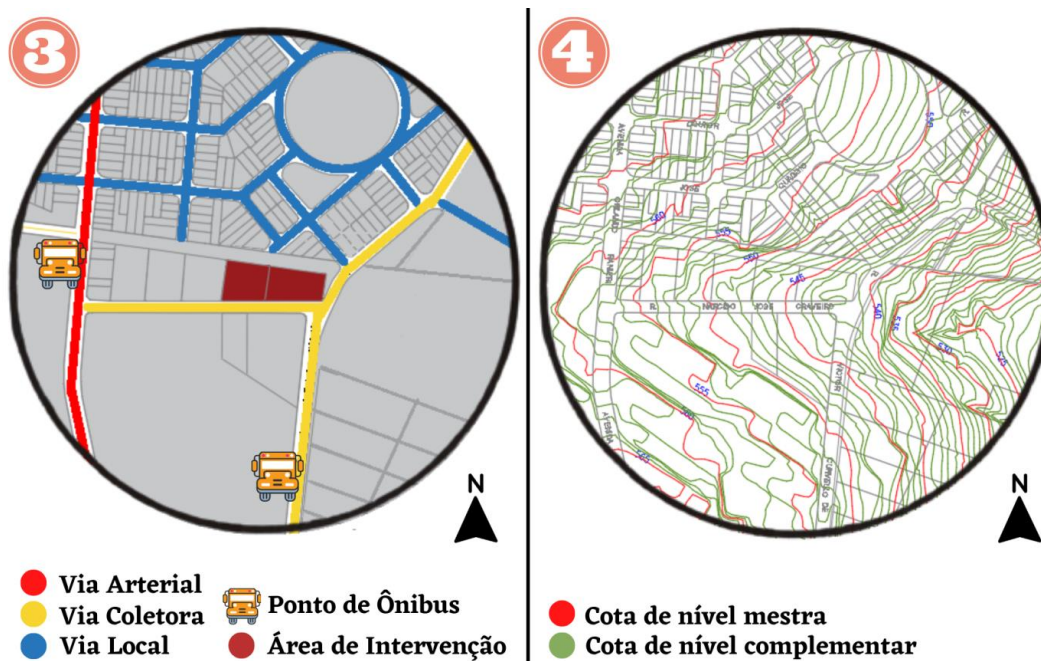


Figura 3 e 4. Mapa de Mobilidade e Mapa de Topografia Fonte: Autor

Através do mapa de mobilidade (ver figura 3), foram identificadas as vias arteriais, vias coletoras e as vias locais. O projeto está localizado próximo da Av. Orlando Ranieri, situado na esquina da Rua Victor Curvello de Avila Santos, com a Av. Jorge Zaiden, sendo esta última responsável por interligar à Av. Nações Unidas, considerada uma das principais avenidas do município de Bauru.

Já através do mapa de topografia (ver figura 4) ficou evidente que nas imediações do local de implantação do projeto existe um desnível considerável, devido ao fundo de vale que há na localidade. Entretanto o desnível da topografia pode ser uma vantagem para o projeto apresentado, tendo em vista o terreno escolhido estar inserido em um nível superior, com visão a uma vasta área verde existente ao redor, proporcionando uma vista revigorante que transmite uma sensação prazerosa as pessoas.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 Os benefícios da prática contínua de exercícios físicos

Quando praticado exercícios físicos de maneira consistente é notável a diferença no corpo e na rotina como um todo, permitindo se sentir mais disposto e/ou apto para as atividades diárias, dentre outras qualidades. A educação física mostra ao praticante a importância em se manter um corpo saudável, alinhando sua forma física e suas atitudes mentais, criando assim um equilíbrio harmônico entre aptidões físicas e psíquicas (SILVA, 2012).

Outros autores também apontam a importância de realizar exercícios físicos, como Taípe-Nasimba *et al.* (2019), os quais salientam que o exercício físico está positivamente relacionado com autoconhecimento, autoestima, humor e autoeficácia. Constitui um fator de prevenção antes do aparecimento de sintomas de ansiedade, depressão, ajuda na regularização de distúrbios do sono, redução de cansaço, índices de estresses percebidos, além de contribuir para a evolução física, psicológica e social.

A prática de exercícios físicos aumenta o fluxo sanguíneo, a oxigenação e outros substratos energéticos cerebrais, contribuindo pela melhora cognitiva das pessoas (OLIVEIRA *et al.* 2011). Ou seja, existem benefícios em todas as etapas da vida, além de proporcionar um envelhecimento mais saudável evitando ou diminuindo o risco de adquirir algumas doenças, principalmente sedentarismo.

Para Filho (2006), novos estudos mostram a gravidade com o aumento de morte em relação às doenças crônico-degenerativas, bem como suas complicações, é influenciada pela quantidade de atividade física realizada pelos indivíduos (quanto mais sedentário, mais prejudicial). Muitas delas ocorrem devido à evolução da tecnologia e o progresso que nos trouxeram facilidades, mas junto incrementaram as doenças silenciosas devido ao sedentarismo.

Em uma pesquisa realizada em um ambiente escolar, entre os alunos praticantes ativos e os que não faziam atividades físicas, demonstraram que o grupo que praticava exercícios, possuía superioridade sobre o controle nas variáveis de resistência muscular e aeróbia (FARIAS *et al.* 2010).

Já os estudos com público acima dos 50 anos, como apresenta a pesquisa de Franchi e Montenegro (2005), a atividade física é realizada apenas devido à orientação médica, incentivo de amigos, familiares, colegas de trabalho ou programas de incentivo a prática esportiva. Os motivos alegados para não realização de atividades físicas por esse grupo, varia como falta de locais adequados, de conhecimento, de um ambiente convidativo e/ou atrativo, medo de se lesionar ou a necessidade de um repouso mais prolongado.

Esta é uma problemática que as novas academias devem resolver, visto que em grande maioria delas são tradicionais e compostas por público mais jovem como esclarece Bertolini e Rial (2020), sendo que no período da manhã os horários onde nota-se a maior parcela das pessoas mais velhas, enquanto no turno vespertino e noturno predominam-se os jovens que estão buscando por um aumento de massa muscular ou algum tipo de resultado na mudança na aparência.

3.2 Calistenia e *Street Workout*: origem e evolução

O termo Calistenia vem do grego *Kallistenés*, que significa "cheio de vigor", derivando de *Kallós*, que significa "belo", e *sthenos*, que corresponde a "força" (CORRÊA,

2002). Todavia se quisermos explicar do que se trata podemos retratar como um esporte onde utiliza o peso corporal para testar sua resistência e adquirir músculos. Com objetivo de aumentar a força física, ou seja, adquirir um aumento dos músculos, alcançar maior resistência, melhorar o equilíbrio, elevar a massa magra e diminuir a massa gorda, além de contribuir para o indivíduo manter uma boa postura e qualidade de vida através de movimentos livres de aparelhos de academias tradicionais (SANTOS *et al.* 2020).

Segundo Arena (2017) a prática da calistenia é um treino com o peso do próprio corpo o que exigirá uma rápida resposta do organismo, através de exercícios que exigem força física como agachamentos, saltos e realização de barras. Alinhado com a calistenia existe outra modalidade denominada *street workout* que traduzindo significa “treino de rua”, caracterizado por Taípe-Nasimba *et al.* (2019) como uma ótima opção de treino para quem busca realizar exercícios físicos e de integração, tornando desnecessário o alto valor aquisitivo direcionado para tal atividade, sendo uma opção acessível à população em geral. Trata-se na maioria das vezes em movimentos livres de calistenia com a junção de equipamentos fixos, sejam barras, paralelas, espaldares, bancos de abdominais, dentre outros.

Comumente encontrados em parques urbanos no cenário internacional ou grandes metrópoles do Brasil, infelizmente ainda há uma dificuldade em se deparar com esses equipamentos em cidades do interior. Segundo Corrêa (2002), essa dificuldade muitas vezes é fruto da falta de conhecimento do próprio esporte em si, já que a calistenia chegou ao Brasil como uma forma de dança, onde a música possuiu um papel importante na sistematização do esporte por volta do século XIX.

Os treinos de calistenia e/ou *street workout* trabalham de maneira separada os seguintes grupamentos de músculos: tronco como um todo, exercícios de equilíbrio, região do abdômen, exercícios sufocantes, onde englobam corridas e saltos, exercícios para ombros e suas respectivas articulações.

É notável entre os praticantes dessa modalidade um maior desenvolvimento muscular na parte superior do corpo e tronco, quando comparados com a região inferior. Para Bies e La Rosa (2006), os praticantes de *Street Workout* mostraram valores semelhantes de massa muscular, óssea e gorda para ginastas de elite usando antropometria como base.

Aos poucos a modalidade vem ganhando espaço no território nacional, tanto como mostrado anteriormente com diferentes aplicabilidades práticas, tanto quanto no meio competitivo entre atletas de alto rendimento voltados ao esporte. Este tipo de treinamento também se popularizou entre os atletas de ginástica, no meio militar e há indícios da calistenia na área clínica voltada a fisioterapia, deixando um pouco de lado o predecessor, ou seja, a musculação (levantamento de peso) exclusivamente (ARENA, 2017).

3.3 A percepção dos treinos em locais abertos e fechados

Atualmente a prática de exercícios físicos cresce a razão de pessoas que se preocupam com a saúde e o bem estar, resultando em mais gente buscando estabelecimentos propícios a atividade física desejada, com motivos como estética e saúde (LIMA, 2014).

Existe um vasto leque de atividades que se apropriam ou adaptam na maioria das vezes, alguns exercícios de calistenia, como, por exemplo, *yoga*, pilates, ginástica, artes marciais, *parkour*, *street workout*, *crossfit* dentre outras (FARIAS, 2019). Nota-se que muitas delas já são conhecidas, consolidadas e até praticadas por um grande público, além de que a maioria citada possui local próprio e específico para o treinamento com profissionais preparados. Todavia isso ainda não ocorre com frequência no *parkour*, *street workout* e até mesmo em academias onde aplicam a própria metodologia de calistenia, muitas vezes devido à falta de conhecimento do esporte.

É de suma importância ter um ambiente apropriado para a atividade fim que planeja realizar, por exemplo, como é o caso do *Crossfit*, pois segundo Silva *et al.* (2020) o local é encarado pelos alunos como motivador, com característica desafiadora e acolhedor, cativando o aluno no treinamento e fortalecendo as relações sociais que acontecem dentro do *box*. Pode-se entender a partir disso, projetar um ambiente com uma atmosfera ideal para a atividade designada proporciona aos alunos uma maior motivação e fidelização do mesmo dentro do grupo pertencente, já que cria um senso de comunidade.

Ainda sobre a percepção dos espaços de treino, dois grupos foram avaliados, sendo um praticante em áreas com espaço verde e outro em ambientes fechados, constando que o primeiro grupo avaliou mais positivamente que o segundo. Entretanto, o grupo que optou por treinar em lugar fechado destacou o fator “segurança” como índice determinante (MIRANDA, 2013).

De maneira geral, o espaço verde permite uma interação maior do usuário com a cidade, remetendo a uma sensação maior de conforto, seja para as pessoas que permanecem no local ou para quem está de passagem, uma vez que a redução das áreas verdes proporciona o aumento da violência. Segundo Miranda (2013), a presença de áreas verdes na cidade pode contribuir para redução da taxa de criminalidade, em função da interação social em torno delas e do envolvimento da comunidade no seu cuidado.

Visto todos os relatos apresentados, torna-se necessário e de suma importância um local que seja convidativo, atraente, confortável, motivador e que transmita uma sensação única ao praticante/aluno naquele ambiente, ainda mais quando existem pesquisas frisando que as barreiras que o público mais velho enfrentam para iniciar no esporte são devido à falta de local e/ou equipamentos adequados, falta de conhecimento e o medo de lesões (BERTOLINI, RIAL, 2020).

Por meio da arquitetura é possível criar ambientes com características acolhedoras, através do emprego de cores adequadas, formas e materiais atraentes, que proporcionarão maior concentração para os usuários (RASMUSSEN, 2002, p. 226, apud DIAS, 2017, p.8).

3.4 *Wellness*: O novo conceito entre as academias

O conceito *wellness*, que significa “bem estar”, vem conquistando cada vez mais espaço no ramo das academias e produtos do gênero, entretanto é necessário compreender um pouco mais sobre a história das academias.

O termo “academia” se estabeleceu no Brasil apenas no início de 1980, sendo que até então as nomenclaturas utilizadas para esses ambientes eram: “instituto de modelação física”, “clubes de calistenia”, “centro de fisiculturismo”, dentre outros (FURTADO, 2009). Esses locais se resumiam em um encontro de professores da área de educação física e pessoas que estavam querendo praticar exercícios físicos, não havendo muito a questão da especulação financeira, ou seja, não era visto como um empreendimento e sim com foco no aperfeiçoamento do corpo.

Todas as relações entre alunos e a academia eram rígidas e engessadas, ou seja, não havia a flexibilidade em quase nenhum quesito. O público, predominantemente masculino, já escolhia os horários específicos que iria comparecer à academia, os dias da semana, o *personal trainer* que iria o auxiliar e por fim, pagava pelo tipo de aula escolhida, seja musculação, alguma arte marcial ou qualquer que seja as opções que ofereciam dentro das poucas existentes na época.

Segundo Furtado (2009), com o passar dos anos e a popularização do esporte no meio artístico, algumas figuras conhecidas, como por exemplo a cantora Madonna, tiveram papel importante na disseminação do esporte, fazendo aumentar o público feminino através de incentivo e divulgação pelos meios comunicação.

Antes as academias eram vistas como espaços para transformação do corpo, visando unicamente à questão estética, através do condicionamento físico da pessoa, entretanto agora, esses locais se tornaram um centro de reabilitação tanto física quanto mental (SILVA, 2016).

Passamos a ver locais de treinos onde não se limitam simplesmente a um galpão fechado onde praticam atividade física, mas sim um ambiente elegante e com todas as características já citadas nesse artigo, onde possa coexistir a comercialização de produtos relacionados à prática esportiva, assim como serviços de saúde, dentre outras atividades relacionadas ao bem estar dos usuários, ampliando desta forma as possibilidades e serviços de quem usa o local.

3.5 A função da arquitetura dentro do mundo *wellness*

A arquitetura possui papel crucial dentro de qualquer edifício, visto que é a responsável por idealizar a mensagem que a edificação quer transmitir através dos elementos utilizados, sejam formas criadas, materiais utilizados na construção, cores, vãos e aberturas, iluminação, climatização, criando toda uma identidade para o edifício. A percepção e imagem do mundo são uma experiência constante de troca de interações com o espaço, o qual está vinculado diretamente com o inconsciente da identidade pessoal (HOMMERDING, 2019).

O comportamento do indivíduo está ligado não somente ao passado ou futuro, mas também ao presente, pois é nessa dimensão temporal que o indivíduo está conectado psicologicamente com o ambiente construído (LEWIN, 1947 apud SOARES, 2019).

As pessoas se conectam melhor com formas mais complexas do que aquelas totalmente simétricas, por exigir maior tempo de absorção da informação dentro do cérebro, sendo também relevantes as proporções dos ambientes e alturas de pé direito (HOMMERDING, 2019). Segundo Gonçalves e Paiva (2018) edificações com um pé direito mais alto e ambientes mais volumosos trazem uma sensação maior de liberdade, estimulando a criatividade das pessoas que estão inseridas nesses locais.

Edificações totalmente planejadas, desde a concepção do projeto até ao *design* interno, conseguem transmitir maior influência sobre as pessoas que a utilizam. Construções bem planejadas podem proporcionar maior sensação de conforto, felicidade e bem estar, assim como, aumentar a produtividade seja para área de comércio e serviços, assim como para a prática esportiva.

Outro elemento que contribui para o bem estar do indivíduo, aumentando o relaxamento e a sensação de restauração interna é a inserção da natureza à edificação, sendo a arquitetura biofílica responsável pelo resgate dessa relação entre homem e meio ambiente (HOMMERDING, 2019; GONÇALVES, PAIVA, 2018).

3.6 Ambientes de treinamento e suas abordagens

Como visto anteriormente, diferentes academias usam estratégias distintas para atraírem seu público alvo, cada vez mais buscando uma abordagem diferenciada, maior opção de serviços oferecidos no local, dentre outras estratégias que vão desde a captação do cliente até sua permanência no local. E isso vem acontecendo desde as academias mais tradicionais que se limitam em aparelhos de musculação até os mais modernos centros *wellness*. Ao buscar compreender essas estratégias para criar um empreendimento único e inovador, desenvolveu-se uma pesquisa detalhada sobre as seguintes academias mostradas na figura 5.

OBRAS:			
			
NOME AUTOR LOCAL	ARENA CALISTENIA NÃO IDENTIFICADO BAURU-SP	CAMPARA WELLNESS LAURIS ARQUITETURA BAURU-SP	PLAYGROUND TRAINING ACADEMY NÃO IDENTIFICADO CLOVIS-CA
DATA DO PROJETO OU CONSTRUÇÃO	NÃO ENCONTRADO	2019	NÃO ENCONTRADO
REFERÊNCIA PARA O PROJETO	OPORTUNIDADE DE ESCOLHA DOS PARTICIPANTES ENTRE TREINOS INTERNOS OU EXTERNOS	INSPIRAÇÃO NO DESENCONTRO DOS EIXOS DOS PAVIMENTOS E ESPAÇOS MODERNOS	TÉCNICAS SENSORIAIS PRINCIPALMENTE COM AMBIENTES VISUALMENTE IMERSIVOS
COMO SERÁ UTILIZADO NO PROJETO	A ACADEMIA CONTA COM ESPAÇOS FECHADOS E ABERTOS PARA TREINOS	OS PAVIMENTOS TÉRREO E SUPERIOR SÃO DESENCONTRADOS CRIANDO UMA GRANDE VARANDA.	O PROJETO SERÁ TOTALMENTE IMERSIVO COM AMBIENTES INTERNOS E EXTERNOS VOLTADOS A SAGA "AVENGERS"

Figura 5. Estudo de Correlatos para o projeto Fonte: Autor

A Arena Calistenia é o primeiro entre os correlatos selecionados para a elaboração do projeto, visto que, é um local de treinos de calistenia localizado na cidade de Bauru-SP com um público variado onde conta com pessoas de diferentes níveis físicos, desde o iniciante no esporte até chegar a equipe que representa a academia nas competições nacionais. Sua infraestrutura era um antigo depósito de móveis o qual recebeu os equipamentos necessários para a prática do esporte, contem uma área fechada mais reservada com alguns aparelhos, uma área aberta, porém coberta criando certa proteção contra o tempo e por fim, uma área totalmente aberta, deixando livre ao usuário o que melhor lhe convém.

A Campara *Wellness Center*, também localizada no município de Bauru é um centro *wellness* que contempla diferentes atividades no recinto. Possui desde locais de treinos diversos, pilates, *HIIT* (Treino Intervalado de Alta Intensidade), etc. Em sua fachada é possível observar que foi usada a arquitetura de maneira prática, onde por exemplo, o pavimento superior, está desencontrado com o pavimento inferior, fazendo com que o próprio pavimento gere uma espécie de beiral para o pavimento inferior e possui em sua fachada grandes vãos em vidro.

O *Playground Training Academy* é um local de treinos de calistenia localizado em Clovis na Califórnia com um público alvo infantil e infanto-juvenil. Foi elaborada uma estratégia de imersividade que contempla a pintura das paredes internas com personagens, elementos de desenhos animados e jogos voltados para este público, conta com uma infraestrutura próxima a comumente vista em *box* de *Crossfit*, resumidamente um grande galpão com pé direito alto onde ocorre o treino.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 Partido Arquitetônico

A calistenia e o *street workout* são modalidades que utilizam muito do local em que estão inseridos seus praticantes, onde um simples banco pode se tornar uma base para diferentes atividades. Objetivou-se a partir disso criar um prédio que fosse o mais funcional possível, surgindo a ideia de criar uma rampa de acesso externo ao pavimento superior, onde já seria uma espécie de escalada ou uma entrada alternativa para o praticante que quer chegar à academia. Uma laje em balanço também foi projetada com intuito de gerar sombra no período da tarde para quem estiver treinando no espaço público e o desalinhamento entre os pavimentos, resultou em uma sacada onde o praticante fica livre para optar por treinar no pavimento superior em um espaço aberto ou fechado de acordo com sua preferência.

Além disso, foi adotada a temática de Vingadores ao projeto, de modo a torná-lo um ambiente imersivo aos usuários, propiciando uma experiência lúdica. O mesmo originou-se devido ao “A” formado na fachada na vista frontal quando unimos a rampa junto à parede lateral da edificação, remetendo ao símbolo do quartel general dos heróis. Ao decorrer do edifício o usuário irá experimentar sensações e cenários únicos ao transitar entre os ambientes que contará com características específicas de diferentes personagens da obra.

Com intuito de projetar um complexo *wellness* com sua atividade principal, treinos de calistenia e *street workout*, agregado a uma estrutura responsável por oferecer suporte ao usuário, contemplando serviços de nutricionista e fisioterapia. Além de uma área comercial que se localiza estrategicamente no térreo designada a captação de clientes por meio de vendas de alimentos saudáveis e loja de suplementos.

Visando o macro, para a implantação do projeto foi pensado sua instalação em uma região com elevado volume de pessoas, onde uma porcentagem significativa dela já praticam exercícios físicos regulares, sejam através de caminhadas ou exercícios mais complexos, porém ainda há um déficit de estrutura deste porte no município como um todo.

4.2 Fluxograma

O fluxograma foi pensado a partir do programa de necessidades, o qual engloba todos os itens citados na figura 6, de forma que tornasse a edificação mais funcional e coerente em relação a seus ambientes. Elaborando conexões inteligentes entre si conforme suas determinadas funções dentro e fora do prédio.

Foram projetados todos os ambientes conforme a área em que eles representam dentro do todo, sendo elas, comercial, atividade principal e suporte aos usuários, de

maneira que eles se complementassem e gerasse valor a atividade principal (academia de calistenia e *street workout*).

Todos os ambientes voltados ao público têm grandes aberturas e vãos de ligação com o grande *deck* de madeira, de forma que o prédio se torne convidativo a quem passa pela via de acesso.

Enquanto o pavimento superior é responsável pelas atividades voltadas aos atletas da modalidade citada.

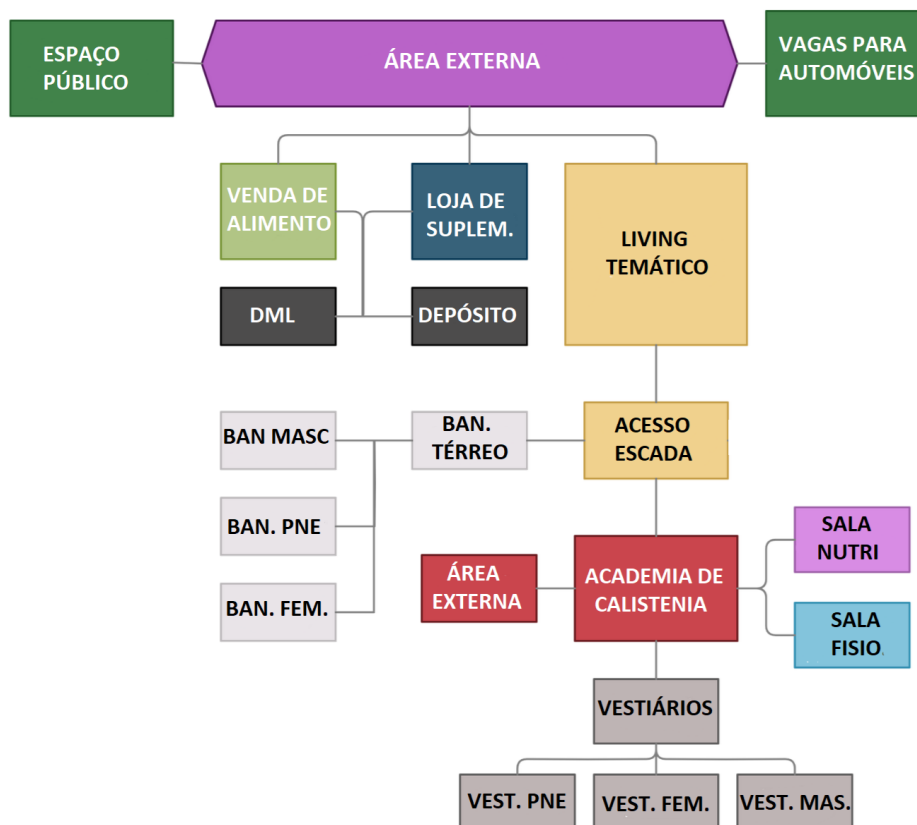


Figura 6. Fluxograma Fonte: Autor

4.3 O local da implantação

O terreno possui uma vista privilegiada por sua posição geográfica, visto que está localizado na parte mais alta de um fundo de vale, contando com um vasto entorno verde ao redor. O edifício será implantado em cima de um *deck* de madeira responsável pela nivelção do edifício, evitando que haja grande movimentação de terra.

Na figura 7, o *deck* mostra como o edifício está disposto, além das interações com o estacionamento, basicamente no mesmo nível e a praça num nível inferior.

Há uma densa arborização no local, principalmente na parte de trás do terreno pensada por desenvolver um fundo ao empreendimento, tornando-o ainda mais único e imponente, além é claro, das questões de conforto ambientais, sendo capaz de reduzir a temperatura e o ruído com a arborização presente.



Figura 7. Mapa de Implantação Fonte: Autor

4.4 Plano de Massas

O edifício foi projetado propositalmente com a parte comercial no piso térreo por possuírem atividades e serviços já conhecidos ao grande público, sendo responsável pela prospecção e venda na grande maioria.

Enquanto o pavimento superior já foi elaborado para manter a atividade principal do edifício (academia de calistenia e *street workout*), assim como as atividades encarregadas por oferecer o suporte aos usuários, criando assim um complexo *wellness* por completo, oferecendo bem estar da pessoa em diferentes estágios, desde a alimentação com nutricionista, suplementação, passando pela atividade física até o acompanhamento com fisioterapeuta auxiliando na recuperação.

Na figura 8 é possível notar de maneira geral a disposição dos ambientes previstos para o edifício. Além disso, na criação da volumetria da edificação, houve a ideia de ser algo imponente, funcional e que trouxesse imersividade ao usuário, resultando em um edifício de dois andares, onde são dois blocos alocados um em cima do outro com uma leve rotação do eixo de um deles, além do andar superior estar transpassando o andar inferior com os seguintes intuitos: o desencontro dos eixos ficou responsável pela criação da sacada (local aberto para treino no pavimento superior, fora a vista privilegiada alcançada devido o posicionamento geográfico do terreno e do edifício, o mesmo está localizado numa parte mais alta de um fundo de vale), enquanto a laje suspensa cria um espaço de sombra no período da tarde no local público de treino, dentre estratégias de cunho arquitetônico para extrair melhor performance possível da edificação.

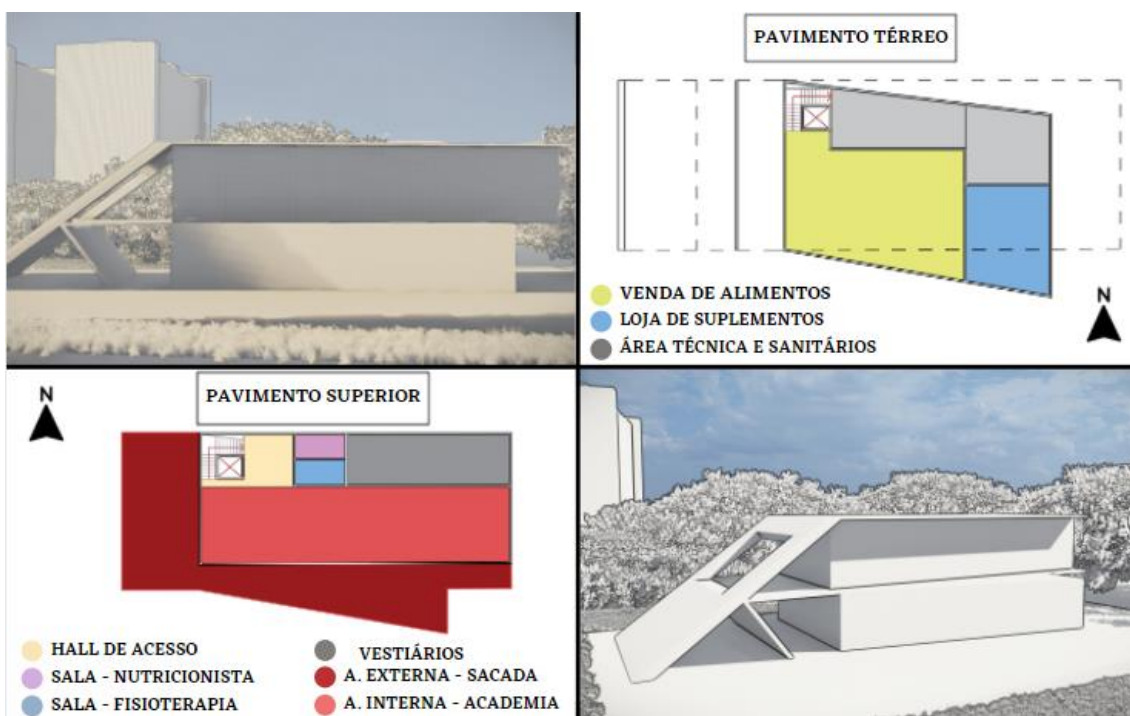


Figura 8. Volumetria e Plano de Massas Fonte: Autor

4.5 Projeto do edifício

Segundo a linha de raciocínio desenvolvida no plano de massas da edificação, os seguintes projetos de planta térrea e pavimento superior mostram a disposição dos ambientes previstos com os móveis inseridos.

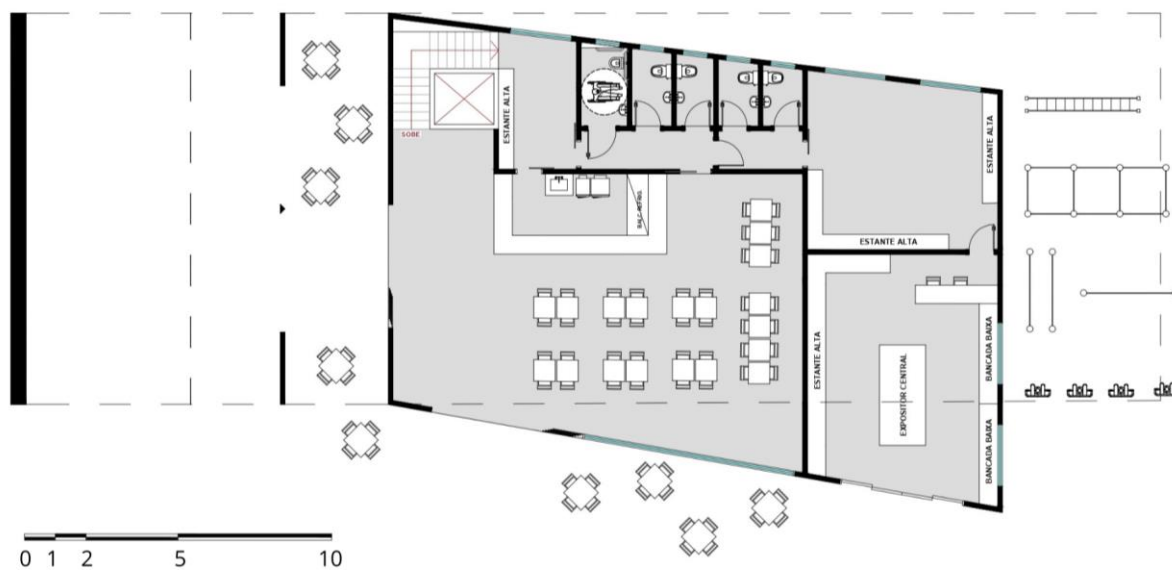


Figura 9. Planta de Layout Térreo Fonte: Autor



Figura 10. Planta de Layout 1º Pavimento Fonte: Autor

No piso térreo (figura 9) encontra-se a ilha de venda de alimentos saudáveis e seu local de armazenagem da matéria prima, a loja de suplementos e seu espaço para estoque de produtos, banheiros para os funcionários, banheiros públicos, separados da seguinte maneira: masculino, feminino e banheiro adaptado. *Living* temático e por fim, o acesso ao pavimento superior.

Enquanto no pavimento superior, inicia-se com o *hall* de acesso, uma área de espera para os clientes (principalmente para quem está buscando serviço do nutricionista ou fisioterapeuta, os quais as respectivas salas já se encontram ao lado). Logo em frente, há a recepção que faz o controle de pessoas que acessam a academia privativa, tanto quem vem de fora pela rampa quanto quem acessa pelo interior do edifício. O ambiente da academia em si contempla parte interna e externa como meios alternativos para treinamento, conforme o gosto de cada praticante. Existe ainda uma ampla parede com guarda volumes para os alunos e funcionários, além de vestiários que seguem a mesma separação de áreas do pavimento térreo já citado anteriormente, com vestiário masculino, vestiário feminino e vestiário adaptado.

4.6 Os espaços e sua imersividade

Para melhor compreensão da imersividade buscada em todo o projeto, as imagens a seguir possuem a função de propiciar o leitor a sensação que deseja-se transmitir ao usuário. Partindo desde a área externa até o interior do edifício passando assim por todas as situações que as pessoas experienciarão ao percorrerem a área. Como na figura 11, mostrando os acessos laterais ao edifício, seja por cima pelo estacionamento ou por baixo por meio da praça pública e a figura 12 mostrando o resultado da fachada.



Figura 11. Perspectivas do estacionamento (em cima) e praça pública (embaixo) Fonte: Autor

Na primeira parte da figura 11, nota-se que logo no estacionamento que muitas vezes é um espaço pouco trabalhado nos projetos, já há a presença de um espaço temáticos com intuito de o público compartilhar fotos no local em suas redes sociais, gerando um engajamento, além de tornar o empreendimento mais reconhecido e divulgado.

Enquanto na parte inferior (figura 11), está à praça pública munida de equipamento público de treino, arquibancada e bancos, além do paisagismo pensado e a visão do edifício juntamente a rampa de acesso. Enquanto a vasta arborização no entorno cria a sensação de maior imponência ao edifício devido ao fundo, isolando-o, além da questão de conforto explicado anteriormente no item retratando a implantação.

Consequentemente a entrada principal também se tornou imponente e ao mesmo tempo mais convidativa possível ao público, com grandes aberturas em vidro pelo edifício.



Figura 12. Perspectiva da fachada principal do edifício Fonte: Autor



Figura 13. Perspectivas internas do edifício Fonte: Autor

Na parte interna do edifício todos ambientes foram projetados trazendo personagens da saga “Vingadores” personalizando todas as experiências dentro do empreendimento, ficando disposto da seguinte maneira seguindo a numeração das imagens apresentadas:

As primeiras duas imagens são do pavimento superior mostrando a academia e um trecho do hall onde há as portas para nutricionista e fisioterapeuta, enquanto na imagem três nota-se o grande living temático com quiosque de venda de alimentos saudáveis e telas interativas com usuário ao fundo. E por fim, a loja de suplementos caracterizada pelo personagem “Hulk” com a grande vitrine lateral.

CONCLUSÃO

O esporte nos dias de hoje é uma importante ferramenta para combater um dos maiores mal do século, o sedentarismo, então trabalhos relacionados ao mesmo, independente da vertente devem ser incentivados visto que podem melhorar a vida de grande parcela da sociedade.

Atualmente existem diferentes vertentes de academias com focos distintos, porém está crescendo cada vez mais o nicho de “*wellness*”, que vai além das atividades físicas única e exclusivamente e parte para um conceito, como sugere a palavra, de bem-estar ao indivíduo, contemplando diversas atividades relacionadas a saúde, no caso, o treino, a alimentação, a recuperação muscular, etc.

No complexo *wellness* desenvolvido, houve a incessante busca para projetar um ambiente único, estimulador e a partir de uma abordagem temática, trabalhada com a

imersividade do usuário, um estreitamento na relação entre indivíduo e atividade física, facilitando aquilo que muitas pessoas consideram “difícil” (o próprio ato de praticar esportes) por diferentes motivos, como apontado no artigo, às vezes por falta de apoio, às vezes por falta de local adequado, dentre outros.

O local de implantação do projeto é um bairro que já tem uma relação com a atividade física, sendo o local ideal para receber o mesmo. Visto que ainda não possui nenhum empreendimento deste porte com este foco em específico. Compondo uma relação benéfica para ambos os lados.

REFERÊNCIAS

1. ANDRADES, Michele Tais de. Faculdade Cencista de Osório. Treinamento funcional: o efeito da estabilização do core sobre o equilíbrio e propriocepção de mulheres adultas saudáveis e fisicamente ativas. *Revista Vento e Movimento*, Osório, v. 1, n. 1, p. 114-133, abr. 2012. Anual. Disponível em: http://facos.edu.br/publicacoes/revistas/vento_e_movimento/abril_2012/#/page/1. Acesso em: 13 abr. 2021.
2. ARENA, Gabriel Petean. INTRODUÇÃO DA CALISTENIA COMO UM DESPORTO DE ALTO RENDIMENTO E SUAS FUNÇÕES TERAPEUTICAS EM CARDIOPATAS E HIPERTENSOS. Bauru: XII Jornada Científica da Fib, 2017. 2 p. Disponível em: https://fibbauru.br/custom/561/uploads/EDUCACAO_FISICA.pdf. Acesso em: 07 maio 2021.
3. BRASIL. IBGE. Um em cada quatro adultos do país estava obeso em 2019; Atenção Primária foi bem avaliada. 2020. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/29204-um-em-cada-quatro-adultos-do-pais-estava-obeso-em-2019>. Acesso em: 12 mar. 2021
4. BERTOLINI, Jeferson; RIAL, Carmen. ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA: um estudo etnográfico. *Revista Observatório*, [S.L.], v. 6, n. 4, p. 12-31, 1 jul. 2020. Universidade Federal do Tocantins. <http://dx.doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2020v6n4a12pt>.
5. BIES, Elizabeth Rodriguez; LAROSA, Francisco José Berral de. ESTUDIO MORFOLÓGICO EN GIMNASTAS ARGENTINOS DE ALTO RENDIMIENTO. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, [S.L.], v. 4, n. 8, p. 16-24, 19 dez. 2006.
6. CORRÊA, Lígia de Moraes Antunes. Da beleza e vigor do corpo: breve história da calistenia. 2002. 63 f. Monografia (Especialização) - Curso de Educação Física, Unicamp, Campinas, 2002.
7. DIAS, Alisson de Souza. PROJETAR SENTIDOS: A arquitetura e a manifestação sensorial. FAG. 2016. Disponível em: <https://www.fag.edu.br/upload/contemporaneidade/anais/594c063e6c40e.pdf>. Acesso em: 13 abr. 2021.
8. FARIAS, Edson dos Santos; CARVALHO, Wellington Roberto Gonçalves de; GONÇALVES, Ezequiel Moreira; JÚNIOR, Gil Guerra. Efeito da atividade física programada sobre a aptidão física em escolares adolescentes DOI: 10.5007/1980-0037.2010v12n2p98. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, [S.L.], v. 12, n. 2, p. 1-8, 1 abr. 2010. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2010v12n2p98>.
9. FARIAS, Thalles. DESVENDANDO A ORIGEM DA CALISTENIA. 2019. Disponível em: https://teammaf.com.br/wp-content/f15d/uploads/teammaf.com.br/2019/08/ORI_GEM-DA-CALISTENIA-1.pdf. Acesso em: 07 maio 2021.

10. FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros; MONTENEGRO, Renan Magalhães. Atividade física:: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, Fortaleza, v. 18, n. 3, p. 152-156, nov. 2005. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/408/40818308.pdf>. Acesso em: 06 maio 2021.
11. FURTADO, Roberto Pereira. DO FITNESS AO *WELLNESS*: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. *Pensar A Prática*, [S.L.], v. 12, n. 1, p. 8-9, 12 mar. 2009. Universidade Federal de Goiás. <http://dx.doi.org/10.5216/rpp.v12i1.4862>. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/4862>. Acesso em: 05 maio 2021.
12. GONÇALVES, Robson; PAIVA, Andréa de. *Triuno: Neurobusiness e qualidade de vida*. 2.ed. Clube de autores, 2018.
13. HOMMERDING, Mariana. *ANÁLISE DO IMPACTO DE NOVAS ESTRATÉGIAS DE PROJETO NO BEM-ESTAR DOS USUÁRIOS EM UMA EDIFICAÇÃO CORPORATIVA: o caso da certificação well e da neurociência aplicada à arquitetura*. 2019. 8 f. Monografia (Especialização) - Curso de Engenharia Civil, Universidade do Vale do Rio dos Sinos, Porto Alegre, 2019.
14. LIMA, Anna Caroline Moura. *Motivação para adesão e permanência em academia de ginástica*. 2014. 20 f. Monografia (Especialização) - Curso de Educação Física, Uniceub, Brasília, 2014. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/5829/1/21128625.pdf>. Acesso em: 07 maio 2021.
15. MIRANDA, Ana Karine Pires. *PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ÁREAS VERDES E AMBIENTES FECHADOS: percepções de beneficiários e professores dos polos de atividade física de São Luís-MA*. 2013. 129 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Saúde e Ambiente, Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2013.
16. OLIVEIRA, Eliany Nazaré; AGUIAR, Rômulo Carlos de; ALMEIDA, Maria Tereza Oliveira de; ELOIA, Sara Cordeiro; LIRA, Tâmia Queiroz. *Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental*. *Saúde Coletiva*, São Paulo, v. 8, n. 50, p. 126-130, mar. 2011. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84217984006>. Acesso em: 06 maio 2021.
17. SANTOS, Antonia Aline Paz dos; GOMES, William Nataniel Pereira; SANTOS, Regina da Silva; LANDIM, Liejy Agnes dos Santos Raposo. *Calistenia: uma revisão*. *Research, Society And Development*, [S.L.], v. 9, n. 10, p. 1-11, 29 out. 2020. *Research, Society and Development*. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i10.9371>.
18. SILVA, Isabela da Costa e. *Academias de Ginástica Bem-sucedidas: conceitos e atributos para o sucesso empresarial na área do fitness e do *wellness**. 2016. 33 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2016. Disponível em: https://www.monografias.ufop.br/bitstream/35400000/266/1/MONOGRRAFIA_AcademiasGin%C3%A1sticasBem-sucedidas.pdf. Acesso em: 07 maio 2021.
19. SILVA, Albertino J.; SILVA, Anderson A. *Educação Física para o Corpo e Filosofia para a Alma*. Disponível em http://editorarealize.com.br/editora/anais/conaef/2012/Comuni_cacao_143.pdf, acesso em 05 mai. 2021.
20. SOARES, Sônia Maria. *A concepção de envelhecimento com base na teoria de campo de Kurt Lewin e a dinâmica de grupos*. *Ciência & Saúde Coletiva*, [S.L.], v. 24, n. 8, p. 3141-3146, ago. 2019. *FapUNIFESP (SciELO)*. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018248.30192017>.
21. TAIPE-NASIMBA, Nora; PERIS-DELCAMPO, David; CANTÓN, Enrique. *Motivos de práctica deportiva, bienestar psicológico e inmigración en practicantes de *Street Workout**. *Revista de Psicología del Deporte*, Almería, v. 28, n. 2, p. 135-142, out. 2019.
22. TEXEIRA, Cauê V. La Scala; EVANGELISTA, Alexandre L. *Treinamento funcional sem equipamentos: calistenia, autorresistência e resistência manual*. Rio de Janeiro: Vozes, 2016. 103 p.