

COMPLEXO

Wellness

COMPLETExO Wellness

Pontifícia Universidade de Goiás
Curso de Arquitetura e Urbanismo
Orientadora: Maria Ester - TCC

O bem-estar entre corpo e mente.
Júlia Rezende Saddi

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	02
2. TEMÁTICA	03
2.1. Esportes;	04
2.2. Saúde.	06
3. TEMA	07
4. ESTUDO DO LUGAR	13
4.1. Área de estudo;	14
4.2. Fotos do terreno;	16
4.3. Pontos notáveis;	17
4.4. Uso do solo;	19
4.5. Gabarito;	19
4.6. Hierarquia viária;	20
4.7. Topografia;	20
4.8. Lote escolhido;	21
4.9. Legislação aplicada.	22
5. ESTUDOS DE CASO	23
5.1. Clube Kalorias;	24
5.2. Ginásio Mais Fitness;	26
5.3. Clínica Novamed;	29
5.4. Clínica Wind;	31
5.5. Spa Aigai.	33
6. ANTEPROJETO	35
6.1. Programa de necessidades;	36
6.2. Fluxogramas;	36
6.3. Setorizações;	37
6.4. Planta Pavimento Térreo;	40
6.5. Planta Pavimento Sub-térreo;	42
6.6. Planta Primeiro Pavimento;	44
6.7. Planta Segundo Pavimento;	46
6.8. Planta de Cobertura;	44
7. REFERÊNCIAS	52



INTRODUÇÃO

O mundo fitness (conceito relacionado à saúde física e mental) tem passado por muitas transformações e a sua associação ao bem-estar vem crescendo. Este processo ativo e consciente de fazer escolhas saudáveis é determinante para uma melhor qualidade de vida. É um grande aliado no combate dos problemas da sociedade moderna, como stress, obesidade e sedentarismo, reduzindo a probabilidade de aparecimento de doenças e contribuindo para a formação física e psíquica das pessoas.

Devido a pandemia da Covid-19, muitas pessoas tiveram sua saúde prejudicada, pois poucas coisas na vida são tão benéficas para a mente e corpo quanto a prática esportiva. Além do combate a doenças, é também uma forma de inclusão social, sendo acessível para todas as pessoas, de todas as classes sociais.

Dessa forma, conclui-se que cuidar da saúde é importante por uma série de motivos, incluindo:

- 1. Qualidade de vida:** Quando cuidamos da nossa saúde, nos sentimos melhor e somos capazes de aproveitar mais a vida. Ter uma boa saúde física e mental nos permite realizar nossas atividades diárias com mais facilidade, além de permitir que participemos de atividades que nos tragam prazer;
- 2. Prevenção de doenças:** Cuidar da saúde pode ajudar a prevenir doenças. Ao adotarmos hábitos saudáveis, como uma dieta balanceada, exercícios regulares, e evitar hábitos prejudiciais, podemos reduzir o risco de desenvolver várias doenças crônicas, como diabetes, doenças cardíacas e alguns tipos de câncer;
- 3. Bem-estar emocional:** Cuidar da saúde física também pode ter um impacto positivo na saúde mental. Quando nos sentimos fisicamente bem, é mais fácil manter uma perspectiva positiva sobre a vida e gerenciar o estresse.
- 4. Longevidade:** Cuidar da saúde pode ajudar a aumentar a expectativa de vida. Ao adotar hábitos saudáveis e evitar hábitos prejudiciais, podemos melhorar nossa saúde geral e reduzir o risco de doenças que podem encurtar a vida.

Este trabalho teve o objetivo de projetar um complexo esportivo e de cuidado com a saúde e corpo, que atenda a população de Goiânia em sua necessidade de qualidade de vida. Foram feitas pesquisas sobre o tema em livros, entrevistas com profissionais da área de saúde, estudos de caso de projetos similares e estudo de um lugar apropriado para a locação do equipamento.



ESPORTES

A OMS define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer.

A prática do esporte envolve competição, regras estabelecidas e habilidades específicas, sendo desenvolvida por uma pessoa ou um grupo, com regularidade ou não, com o fim de recreação ou competição. Tem uma grande importância para a saúde física e mental das pessoas, além de ter impactos positivos em outras áreas da vida, como socialização, autoestima, habilidades de trabalho em equipe, disciplina e combate à doenças. Aqui estão algumas das principais razões pelas quais a prática do esporte é tão importante:

- 1. Melhora a saúde física:** A prática regular de esportes ajuda a melhorar a saúde cardiovascular, fortalece ossos e músculos, reduz a gordura corporal e melhora a resistência física. Esses benefícios podem ajudar a prevenir várias doenças crônicas, como doenças cardíacas, obesidade e diabetes.
- 2. Aumenta a saúde mental:** O esporte também tem benefícios mentais, como redução do estresse, ansiedade e depressão. Ele ajuda a aumentar a autoestima e a autoconfiança, melhora o humor e proporciona uma sensação de realização.
- 3. Desenvolve habilidades sociais:** A prática de esportes geralmente é em equipe, o que significa que os atletas têm a oportunidade de trabalhar em conjunto para alcançar objetivos comuns. Isso ajuda a desenvolver habilidades sociais, como comunicação, colaboração e resolução de conflitos.
- 4. Melhora a disciplina:** O esporte requer disciplina e dedicação para alcançar os objetivos. A prática regular de esportes ajuda a desenvolver a disciplina e a perseverança, além de promover uma rotina saudável e consistente.
- 5. Ensina a lidar com a derrota:** O esporte ensina a lidar com a derrota, pois nem sempre se ganha. Isso ajuda a desenvolver a resiliência e a perseverança, além de promover uma atitude positiva diante das dificuldades.

Em resumo, a prática do esporte é fundamental para a saúde física e mental das pessoas, além de ajudar no desenvolvimento de habilidades sociais, disciplina e resiliência.



Fonte: UNICEF, Brasil.

O esporte é praticado a partir de mais de uma modalidade, podendo ser oferecido como atividade pública (institucional) ou privada (academias de ginástica). Como atividade pública, nós temos secretarias de esportes e disciplinas em escolas públicas que oferecem a prática de atividades físicas dentro das instituições.

Um exemplo da abrangência do esporte como atividade pública é a presença dos jogos internacionais como olimpíadas e copas do mundo, mas temos também competições esportivas em nível nacional, estadual e municipal como ciclismo, vôlei, maratonas, natação, basquete, entre outras. Do ponto de vista das atividades privadas, existem também academias especializadas como funcional, spinning, pilates, oferecendo apenas as modalidades como especialização.



Fonte: Clube 9 de julho, Indaiatuba



O esporte também está aberto a prática de pessoas com deficiência, sendo visto como um meio pelo qual é possível alcançar a inclusão no âmbito social, bem como superar as dificuldades que pessoas com deficiência têm de enfrentar e a falta de oportunidades (Instituto Victorem, 2022).

SAÚDE

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades.

A saúde é fundamental para uma vida plena e feliz. É um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade. A importância da saúde se estende além do indivíduo e afeta a comunidade como um todo. Algumas razões pelas quais a saúde é importante são:

- **Qualidade de vida:** A boa saúde permite que as pessoas desfrutem de suas atividades diárias, trabalhem efetivamente e desfrutem de suas relações interpessoais. Ter boa saúde ajuda as pessoas a ter uma vida plena e ativa.
- **Prevenção de doenças:** A boa saúde pode prevenir doenças e enfermidades, o que permite que as pessoas tenham uma vida mais longa e saudável. As pessoas que cuidam de sua saúde tendem a adoecer menos frequentemente, o que lhes permite ter mais tempo para suas atividades diárias e para se relacionar com as pessoas que amam.
- **Melhoria do sistema de saúde:** Quando as pessoas têm boa saúde, elas exigem menos serviços de saúde e recursos médicos. Isso pode ajudar a melhorar o sistema de saúde, tornando-o mais eficiente e acessível para todos.
- **Desenvolvimento econômico:** A saúde é importante para o desenvolvimento econômico, pois trabalhadores saudáveis são mais produtivos e menos propensos a faltar ao trabalho. Isso pode ajudar a melhorar a economia e a aumentar a prosperidade das pessoas.
- **Redução dos custos de assistência médica:** Quando as pessoas têm boa saúde, tendem a precisar de menos tratamentos médicos, o que pode ajudar a reduzir os custos de assistência médica para indivíduos e governos.

Em resumo, a saúde é uma parte vital de uma vida feliz e bem-sucedida. Cuidar da saúde é importante não apenas para o bem-estar pessoal, mas também para o bem-estar da sociedade como um todo.

RELAÇÃO ESPORTE X SAÚDE

A relação entre a prática de exercícios físicos e a manutenção da saúde mental tornou-se um consenso entre os profissionais de saúde. Pesquisas mostram que o exercício físico regular pode reduzir o risco de depressão e reduzir a perda cognitiva em pacientes com Alzheimer. Uma das descobertas de pesquisas recentes é que exercícios como caminhar, correr ou andar de bicicleta são essenciais para manter a função nervosa saudável, mesmo com a idade mais avançada. Diante do declínio do nível de atividade física da população mundial, a Organização Mundial da Saúde (OMS) assumiu que estamos vivenciando a prevalência de estilos de vida sedentários. Ou seja, a falta de exercícios não é mais apenas um problema estético, mas um grave problema de saúde pública, causando 2 milhões de mortes a cada ano.

De modo geral, quando se trata dos riscos do sedentarismo para a saúde, na maioria das vezes se fala muito em hipertensão, diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares. Mas os efeitos dos hábitos sedentários na saúde mental podem ser igualmente devastadores. Estudos da OMS indicam que pessoas moderadamente ativas têm menos probabilidade de serem afetadas por transtornos mentais do que pessoas que não praticam nenhuma atividade física. Pessoas sedentárias costumam ter problemas com a autoestima, autoimagem, depressão, ansiedade, aumento do estresse e maior risco de doenças como Alzheimer e Parkinson. Isso mostra que a participação em um programa de exercícios físicos pode trazer benefícios físicos e psicológicos. Além de melhorar a aptidão física, o exercício físico regular também pode melhorar a capacidade cognitiva e reduzir os níveis de ansiedade e estresse em geral.

Os exercícios ajudam a melhorar a autoestima, a imagem corporal, a cognição e a função social de pacientes em risco de saúde mental. Nesse caso, atividade física se refere a qualquer movimento físico produzido pelo tecido muscular esquelético que faz com que o praticante consuma energia. Nessas atividades, há também componentes biológicos, psicossociais, culturais e comportamentais, como jogos, lutas, dança, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamento. Tudo isso faz da atividade física uma ferramenta imprescindível para a promoção da saúde mental, e seu custo é muito menor se comparado a outros tratamentos e medicamentos.

A prática de exercício pode melhorar a circulação sanguínea no cérebro, alterando assim a síntese e a degradação dos neurotransmissores. Este é considerado o efeito direto da atividade física na melhoria da velocidade do processamento cognitivo. Além desse efeito direto, existem alguns mecanismos indiretos que podem promover a saúde mental, como redução da pressão arterial, redução dos níveis de triglicerídeos no sangue e inibição da agregação plaquetária. Acredita-se que o exercício físico pode aumentar o fluxo sanguíneo cerebral, aumentando assim o oxigênio e outros substratos de energia, melhorando assim a função cognitiva. Além disso, não se pode descartar que o exercício físico leve ao aumento da concentração de serotonina e β -endorfina, resultando em uma sensação de bem-estar. (Governo do Estado de São Paulo, 2021).

RELAÇÃO ESPORTE X SAÚDE

PANDEMIIA

A pandemia do coronavírus impôs, naturalmente, diversas restrições à prática de atividades físicas. Agora, com a possibilidade de fazer exercícios ao ar livre e em academias, a população pode novamente retomar parte da rotina.

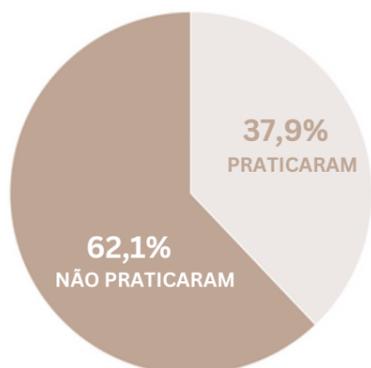
Segundo o psiquiatra Matias Carvalho, preceptor da Residência em Psiquiatria do Hospital de Saúde Mental Professor Frota Pinto (HSM), do Ceará, "a atividade física ajuda no efeito da medicação, da terapia, atuando de forma complementar nesses casos", comenta.

O psiquiatra afirma também que, pessoas que deixaram de se exercitar durante a pandemia relataram no período hábitos

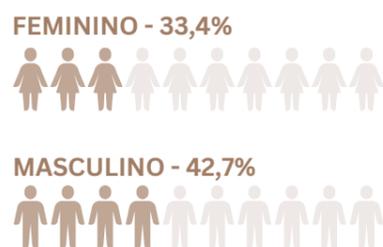
prejudiciais, como o consumo imoderado de alimentos e de bebidas alcoólicas. "Com isso, pode haver uma evolução tanto de desordens metabólicas físicas quanto de desordens mentais", pontua.

O ideal é inserir a atividade física na rotina, reservando um horário para a prática de exercícios. Quem pratica esporte regularmente costuma perceber a sensação de bem-estar que os exercícios físicos proporcionam, na medida em que garantem maior energia, sono mais tranquilo e melhora da memória. Muitos comentam que se sentem mais positivos, o que sinaliza benefícios para a saúde mental. (Fernandes, 2020).

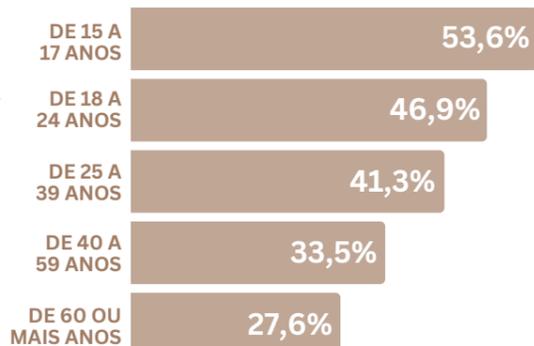
BRASILEIROS QUE PRATICARAM ESPORTES



INDIVÍDUOS DE CADA SEXO QUE PRATICARAM ESPORTES



INDIVÍDUOS POR FAIXA ETÁRIA QUE PRATICARAM ESPORTES



Fonte: IBGE, Suplemento "Prática de Esporte e Atividade Física" da Pesquisa Nacional por amostra de domicílios (PNAD) 2015.

O COMPLEXO WELLNESS

Este trabalho teve o objetivo de projetar um complexo voltado ao esporte e a saúde, buscando atender a população de Goiânia em sua necessidade de qualidade de vida.

O USUÁRIO

O local é destinado às pessoas de todas as idades, mesclando usos privados e públicos, abrangendo ao máximo todas as camadas da sociedade.



SERVIÇOS OFERECIDOS



COMPLEXO WELLNESS

O termo wellness significa "bem-estar" em tradução literal para o português. Muito mais que um conceito, ele é visto como um estilo de vida a ser seguido por aqueles que prezam pelo equilíbrio. Desse modo, o wellness pode ser visto como o ato de praticar hábitos saudáveis diariamente, aumentando o bem-estar do corpo e da mente. Ele está presente em diversas esferas da vida e vai além da saúde física.

Contudo, pode ser difícil entender como aplicar o conceito na prática para alcançar uma vida mais equilibrada e saudável. Algumas dicas simples e funcionais são:



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Para realizar as atividades do dia a dia, é importante manter um corpo bem nutrido. Por isso, o wellness aborda questões de saúde, que vão dos exercícios físicos à alimentação. Alimentos frescos e sem agrotóxicos são indicados, enquanto produtos altamente industrializados devem ser evitados.



ATIVIDADE FÍSICA

Wellness e fitness são conceitos diferentes. O primeiro preza pelo bem-estar total, enquanto o segundo está mais ligado às capacidades físicas de realizar determinadas atividades esportivas. Seguir uma rotina de atividades físicas também é fundamental, sendo que o objetivo não está ligado à aparência ou ao desempenho excepcional, mas ao fato de manter o corpo ativo e saudável.



AUTO CUIDADO

Devido à pandemia, o autocuidado tornou-se ainda mais relevante. Esse conceito fala sobre entender vontades, desejos e necessidades, adotando hábitos de autocuidado que melhoram a qualidade de vida a partir disso.



ROUPAS CONFORTÁVEIS

A tendência "athleisure" popularizou o estilo esportivo fora das academias. Desse modo, as roupas possuem um design característico das peças próprias para as atividades físicas, mas são desenvolvidas para o dia a dia. Essa tendência revela a necessidade de conforto e praticidade da população.



QUALIDADE DO SONO

O mundo está cada vez mais conectado. Em tempos de pandemia, ficou evidente quanto tempo passamos em frente ao computador ou aos smartphones. Esse hábito afeta diretamente o nosso sono. Não à toa, especialistas indicam afastar-se das telas algumas horas antes de ir para a cama. As consequências de uma noite mal dormida afetam o sistema imunológico, podendo influenciar, inclusive, o apetite. Por isso, quem está em busca de uma vida mais saudável e equilibrada precisa priorizar o sono.



Hoje em dia, as pessoas não buscam apenas um produto ou um serviço. Elas procuram por experiências. E o Complexo Wellness é um espaço que mescla todos esses conceitos.

Do fitness ao bem-estar, o Complexo Wellness busca melhorar a qualidade de vida dos usuários para se sentirem bem em todas as etapas da vida. E com o intuito de influenciar o auto cuidado, o conjunto explora diferentes estabelecimentos que se complementam em um só lugar. Contendo espaços que vão abrigar os setores de esporte, saúde, alimentação, comércio e espaço público.

O setor esportivo oferece espaços voltados à atividade física, como salas com conceito de estúdios que abrigam treinos fundamentados em metodologias mundialmente conhecidas como spinning, pilates, treinamento funcional e yoga. No setor de saúde, encontra-se um edifício composto por clínicas para profissionais da saúde, como nutricionistas, fisioterapeutas, nutrólogos, endocrinologistas e psicólogos.

Além dos setores de esporte e saúde, há um setor de alimentação, com um restaurante de gastronomia saudável. Sem contar com os setores comerciais e com a praça integrativa, que é o coração do projeto.

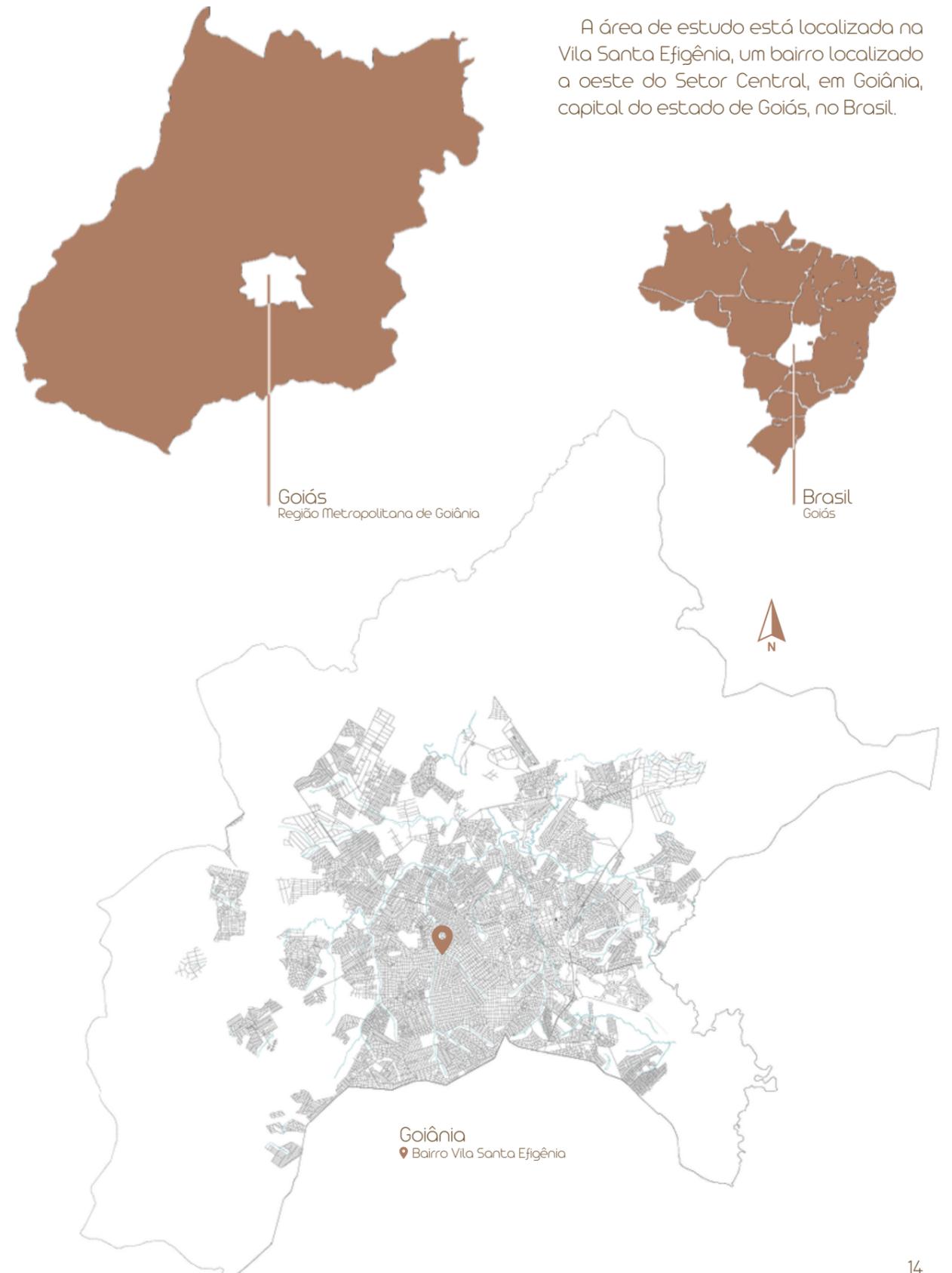
Dessa forma, o Complexo reúne tudo o que é voltado à saúde e bem estar, influenciando os visitantes a passarem mais tempo no local e circularem por todos os setores, que são independentes entre si.

ESTUDO do lugar

04

ÁREA DE ESTUDO

A área de estudo está localizada na Vila Santa Efigênia, um bairro localizado a oeste do Setor Central, em Goiânia, capital do estado de Goiás, no Brasil.



GOIÂNIA

VILA SANTA EFIGÊNIA



A Vila Santa Efigênia está localizado na cidade de Goiânia, estado de Goiás, região Centro-Oeste do Brasil.

O bairro começou a ser formado na década de 1960, quando algumas famílias começaram a se estabelecer na região. Inicialmente, era um bairro pequeno e predominantemente residencial, com pouca infraestrutura. Aos poucos, com o aumento da demanda por moradias na cidade, o bairro foi crescendo e se desenvolvendo.

Atualmente, a Vila Santa Efigênia é um bairro bastante populoso e diversificado. Além das residências, existem diversos estabelecimentos comerciais, como lojas, restaurantes, supermercados e escolas. O bairro também conta com praças e áreas verdes, proporcionando espaços de lazer para os moradores.



12:00

Do centro ao lote: 14 min



12:00

Do centro ao lote: 21 min



12:00

Do centro ao lote: 29 min

Ao analisar Goiânia, pode-se observar muitas clínicas e academias de ginástica, mas há um déficit de empreendimentos que trabalham com essas duas vertentes juntas, por isso a proposta da implantação dessa temática.

A escolha do terreno na Vila Santa Efigênia se deu após realizar uma análise de que não se tem nenhum tipo de atendimento relacionado a proposta e que seja de fácil acesso a todos. Outro fator decisivo para a escolha do local, foi a proximidade de três Faculdades e do Abrigo de idosos São Vicente de Paula, podendo proporcionar oportunidade para todos os estudantes e idosos usufruírem do Complexo e cuidarem de sua saúde.

FOTOS DO TERRENO



Fonte: Google maps



Fonte: Google maps

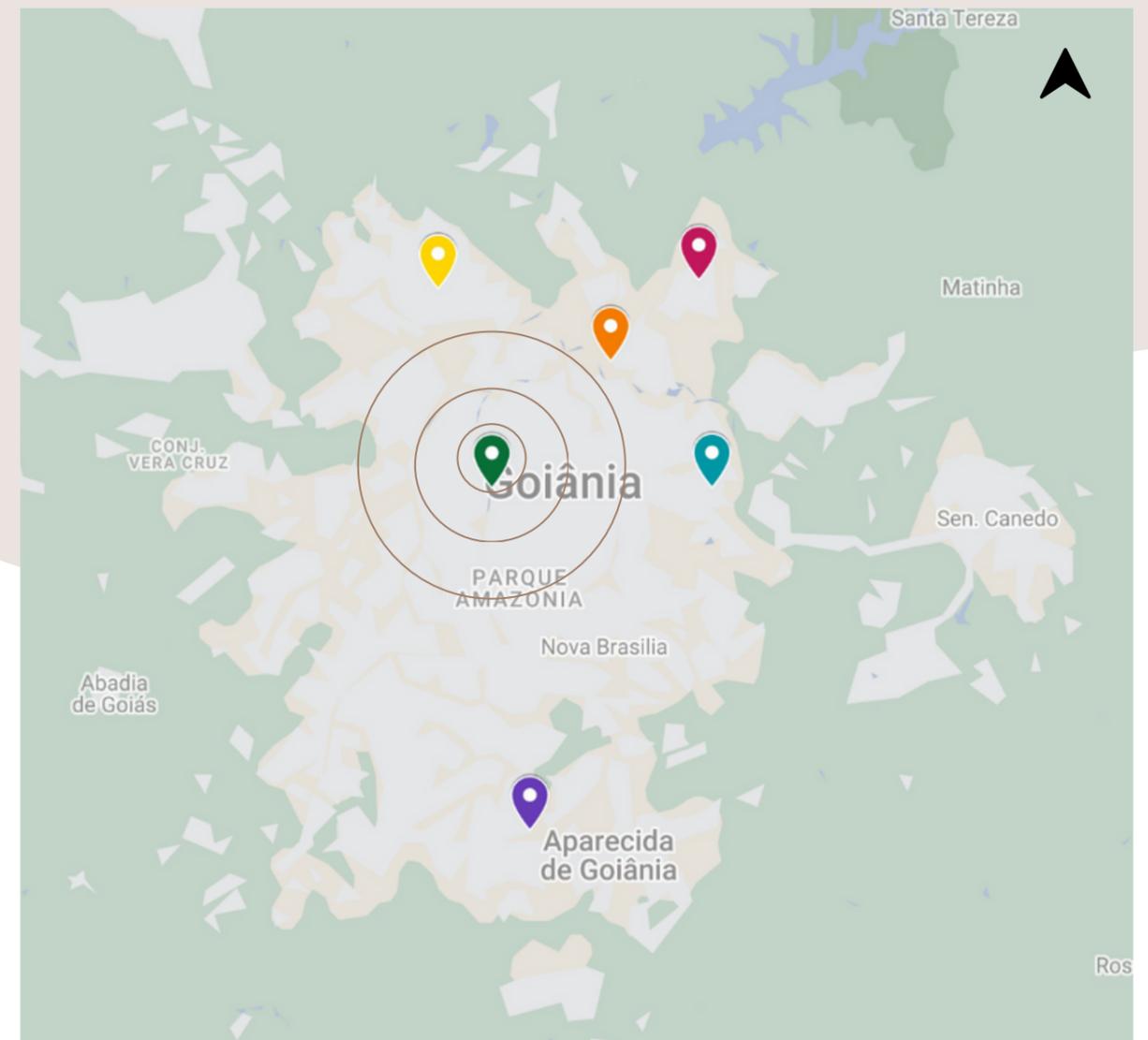


PONTOS NOTÁVEIS



- | | |
|---|---|
| ● Apoio Pró-saúde | ● Bate Bola Gun |
| ● Parque Cascavel | ● Faculdade Objetivo (Campus T2) |
| ● Ambulatório Municipal de Psiquiatria | ● UNICEUG |
| ● Abrigo de Idosos São Vicente de Paula | ● Hospital São Domingos |
| ● Hospital Santa Casa da Misericórdia | ● Faculdade Evangélica de Goiânia |
| ● Faculdade Unicambury | Lote escolhido |

RAIOS DE ABRANGÊNCIA CLUBES ESPORTIVOS



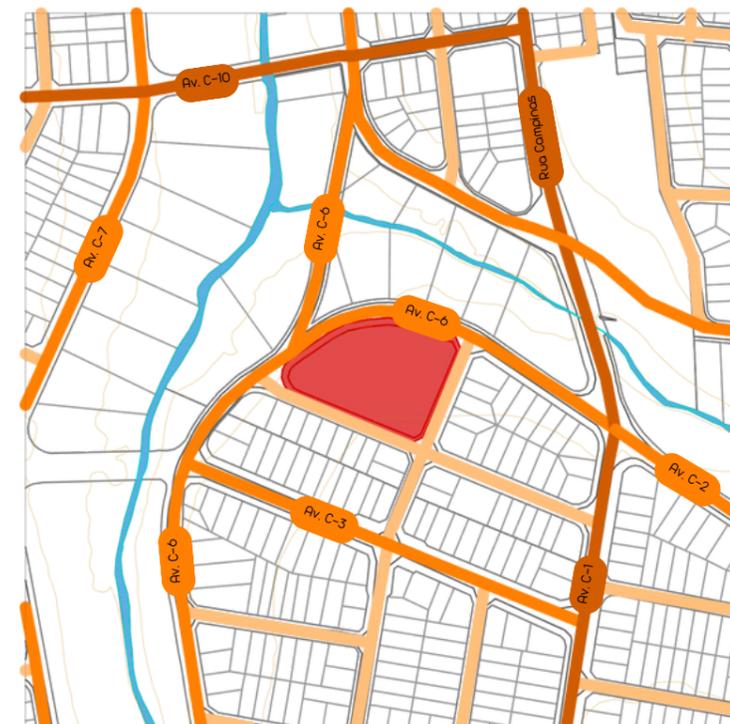
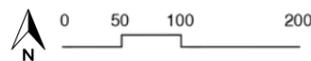
- | |
|---|
| ● Lote escolhido |
| ● Clube Ferreira Pacheco |
| ● Clube do Povo |
| ● Centro Olímpico de Aparecida |
| ● Centro Esportivo Jardim Guanabara |
| ● Centro Esportivo Maguito Vilela |



- Lote vago
- Comércio
- Residencial
- Uso Misto
- Institucional
- Área Verde
- Lote escolhido

O entorno do lote no raio de 300 metros é predominantemente ocupado por residências de até 2 pavimentos. Os principais usos no entorno também são de baixo gabarito, como o Hospital Santa Casa da misericórdia.

USO DO SOLO

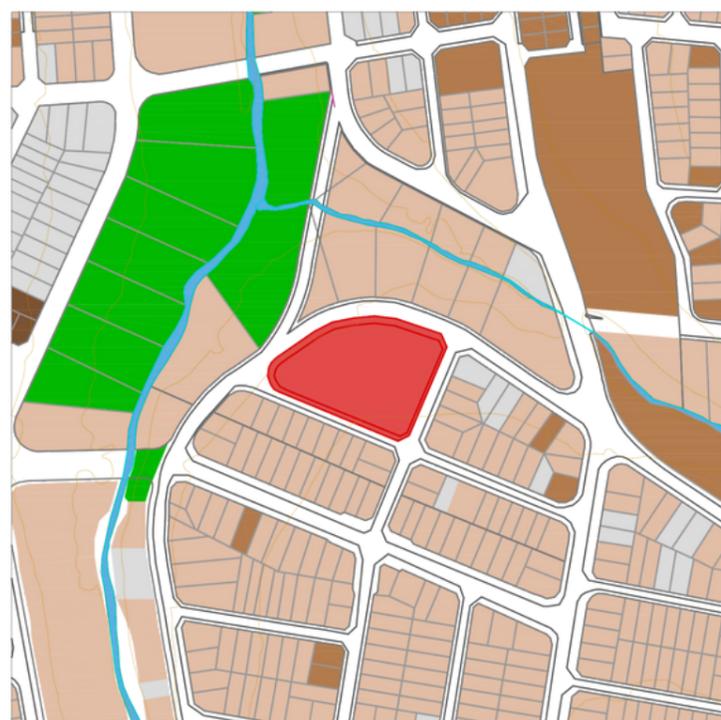
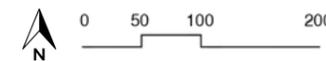


- Via Arterial
- Via Coletora
- Via local
- Lote escolhido

O acesso ao lote por veículo é facilitado pelo sistema viário bastante rico de vias arteriais e coletoras. A principal via é a Rua Campinas / Av. C-1, outra via arterial importante é a Av. C-10, que liga o bairro aos seus vizinhos.

Pelas características do loteamento, encontramos vias locais com dimensões de 15 metros, que são duas das três vias que limitam o lote, e calçadas possuindo 3 metros.

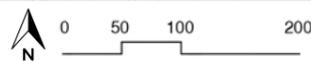
HIERARQUIA VIÁRIA



- Lote vago
- 1 a 2 pavimentos
- 3 a 4 pavimentos
- 5 a 9 pavimentos
- Lote escolhido

Observamos que o Córrego Cascavel está canalizado e tem partes de sua área de preservação permanente ocupada por residências e até comércios. Mesmo com isso, o lote escolhido terá no seu entorno uma área verde para colaborar na composição do projeto.

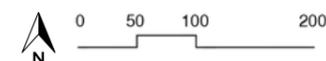
GABARITO



- + 725,00
- + 730,00
- + 735,00
- + 740,00
- + 745,00
- + 750,00
- Lote escolhido

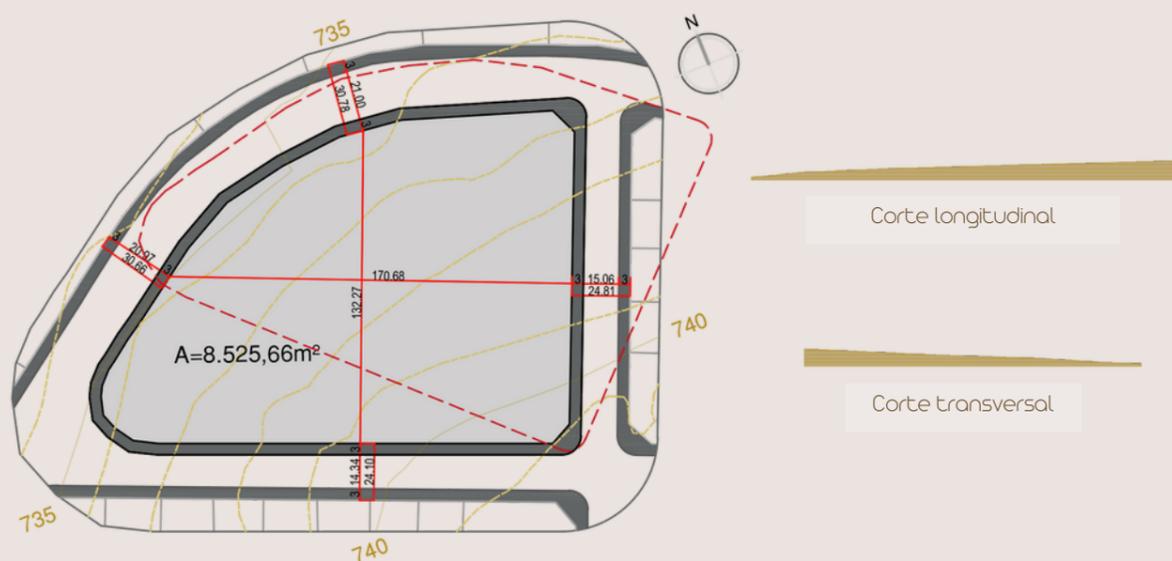
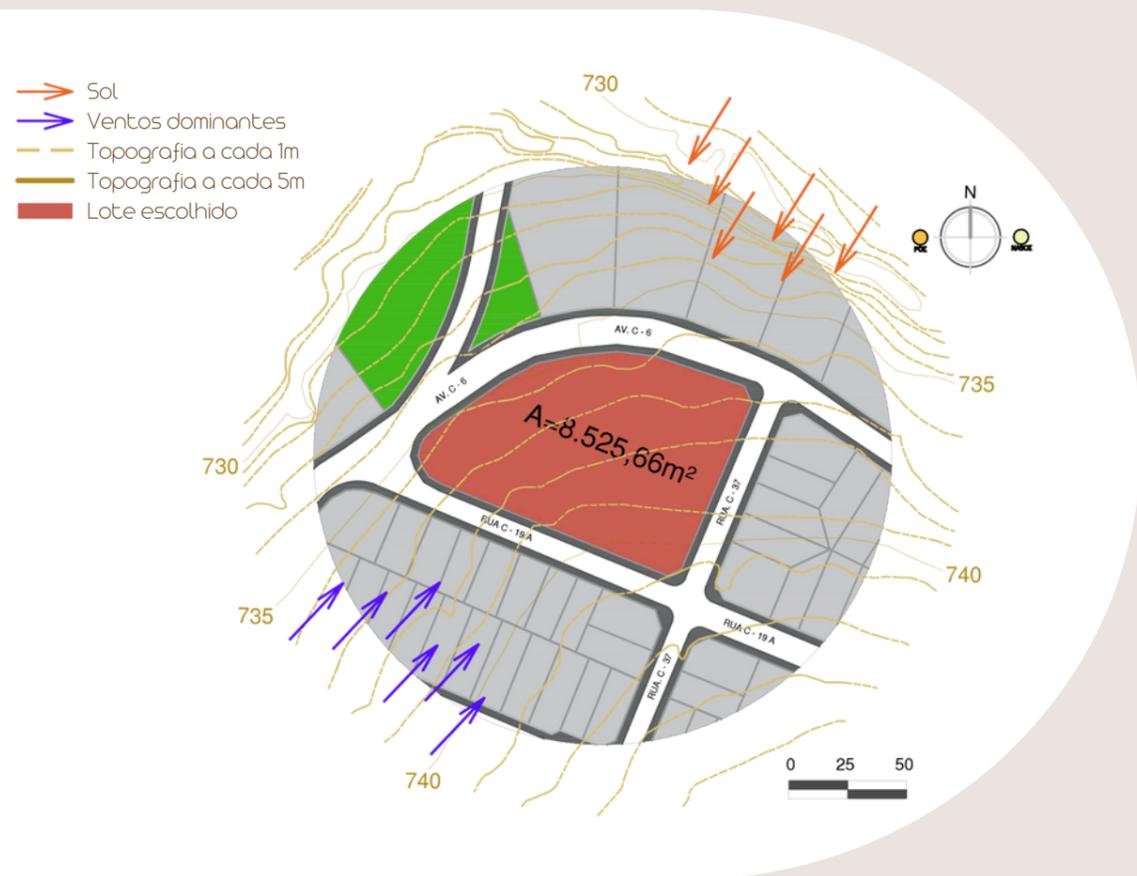
Com relação a topografia, encontramos a região plana com inclinação descendente no sentido do Córrego Cascavel. O ponto mais alto do lote está na cota 740,00 e ele cai 5 metros no sentido norte.

TOPOGRAFIA



LOTE

A área é particular e foi objeto de implantação do equipamento. Situa-se em Goiânia, na Vila Santa Efigênia. Entre a Av. C-6, Rua C-19A e Rua C-37, próximo a uma área de preservação permanente e do córrego cascavel. O Lote escolhido contém 8.525,66m² e um desnível de 6 metros. Possuindo inclinação de 2,54% no sentido longitudinal e 4,54% no sentido transversal.



LEGISLAÇÃO APLICADA

VIGILÂNCIA SANITÁRIA

- I - definir a política de fiscalização em saúde pública nos estabelecimentos sujeitos ao controle sanitário no Município;
- II - promover o monitoramento das condições sanitárias de produtos, ambientes, serviços de saúde e saúde ambiental;
- III - promover a investigação dos agravos específicos, relacionados a seu campo de atuação, notadamente os casos de surtos e epidemias, em conjunto com a vigilância epidemiológica e a atenção a saúde;
- IV - gerenciar e coordenar atividades de vigilância em saúde ambiental, de contaminantes ambientais na água, no ar e no solo, de importância e repercussão na saúde pública, bem como a vigilância e prevenção dos riscos decorrentes dos desastres naturais e acidentes com produtos perigosos;
- V - coordenar as ações de prevenção e controle de infecção nos serviços de saúde do Município (públicos, privados, filantrópicos e congêneres).

NOTAS TÉCNICAS CMB GO

As Instruções Técnicas também são chamadas de IT's. Essas instruções são elaboradas pelo Corpo de Bombeiro junto a Polícia Militar e, contém informações e procedimentos necessários para a segurança contra incêndio.

PLANO DIRETOR DE GOIÂNIA

O plano diretor é um projeto de cidade no que tange aos seus aspectos físico-territoriais, elaborado pelo Poder Executivo Municipal, sob a responsabilidade técnica de um arquiteto urbanista com a participação de uma equipe interdisciplinar, em um processo de planejamento participativo.

NBR 9050/2021

Esta Norma visa proporcionar a utilização de maneira autônoma, independente e segura do ambiente, edificações, mobiliário, equipamentos urbanos e elementos à maior quantidade possível de pessoas, independentemente de idade, estatura ou limitação de mobilidade ou percepção.

CÓDIGO DE OBRAS E EDIFICAÇÕES DE GOIÂNIA

O Código de Obras é o instrumento que permite à Administração Municipal exercer o controle e a fiscalização do espaço edificado e seu entorno, garantindo a segurança e a salubridade das edificações. Nele, portanto, está contido um conjunto de regras municipais que controlam o uso do solo urbano.

05

CLUBE KALORIAS

Localização: Montijo, Portugal

Projeto: Estúdio AMATAM

Ano: 2015

Área: 1.300 m²

O projeto girou em torno da transformação de uma antiga loja em um ginásio do Clube KALORIAS. O conceito do projeto era ser mais do que um simples ginásio, e criar uma nova estética e identidade própria que pudesse ser replicada em futuros clubes.

→ Os aspectos observados no projeto de relevância para o trabalho foram os materiais utilizados e o programa.



Fonte: Archdaily

A procura de materiais adequados a custos comportáveis, a adoção de soluções construtivas expeditas, a priorização das zonas nucleares para a definição e identidade do espaço e a eficiência no uso dos recursos, foram preocupações presentes no projeto. Mas acima de tudo, o principal objetivo era que este deveria ser um ginásio para todos, para crianças, jovens, adultos, atletas e sedentários, um espaço de convívio e confraternização, um verdadeiro clube para a família, moderno e atual.

Analisando o programa necessário e as dimensões físicas do espaço, optou-se por uma estratégia de colocação de volumes fechados de dimensão inferior, interligados pelo enorme vazio do espaço existente.



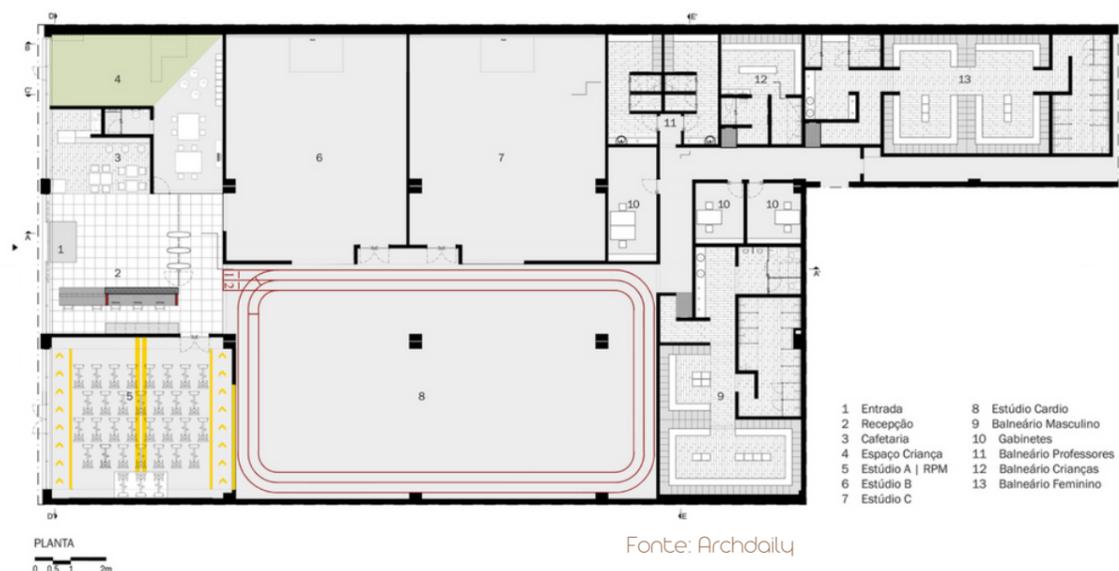
Fonte: Archdaily



Fonte: Archdaily

Com o intuito de enfatizar a fluidez espacial, pintaram de preto todos os planos estruturais, acima dos 3,5 metros, de forma a esconder os seus limites físicos, criando assim a ilusão de um espaço ainda maior. Por sua vez, nos novos volumes introduzidos, optou-se por uma pintura branca que proporciona a difusão da luz natural.

O estudo cromático que foi elaborado, procurou associar cores específicas para cada banheiro, permitindo criar ritmos e contrastes que simbolizam os 3 pilares orientadores do conceito do projeto: urbanidade, dinamismo e diversidade.



Fonte: Archdaily

Devido a prática de atividades físicas, houve o cuidado de escolher materiais duráveis e resistentes ao impacto. Dessa opção resulta a aplicação de revestimentos em OSB e em Valchromat em paredes com mais propensão de contato. Também utilizou-se blocos de cimento à vista, não só por uma questão de rapidez construtiva, mas também devido ao aspecto mais bruto e resistente que transparece. No piso, foi feita uma aplicação de granulado de borracha reciclada, que possui resistência ao impacto e absorção do choque.

GINÁSIO MAIS FITNESS

Localização: Torres Vedras, Portugal

Projeto: Estúdio AMATAM

Ano: 2016

Área: 1.105 m²

O novo ginásio em Torres Vedras, pretendia definir uma imagem espacial identitária para este e futuros ginásios MAIS FITNESS. Uma tribo comunica por símbolos e cores, e foi essa linguagem que procuraram identificar de modo a afirmar a identidade da marca MAIS FITNESS.

A mística do MAIS FITNESS está associada à energia positiva das pessoas, e à partilha dessa energia em aulas de grupo com o máximo número de praticantes. Assim, impunha-se um estúdio XXL – quanto maior, melhor! A definição do posicionamento deste espaço no layout do edifício existente, assim como a escada existente de acesso ao seu interior, foram os fatos preponderantes na distribuição do programa.

A colocação do balcão de recepção como ponto nevrálgico era um dos requisitos. Daí, a sua centralidade, permitir estabelecer relações com a área de lounge, os estúdios, o gabinete e área de atendimento, e até mesmo com os banheiros.



Fonte: Archdaily

Para a criação da identidade espacial da marca, buscou-se explorar conceitos associados ao seu universo: a elegância e a energia, o preto e o amarelo. Explorando assim estes elementos em diferentes intensidades nos ambientes dos espaços, nas composições cromáticas e nos padrões gráficos, pretendeu-se transmitir uma identidade exclusiva, coerente, contemporânea e atual. Os ambientes dos espaços e a escolha dos materiais refletem elegância e bom gosto. Acreditam que menos é mais, pelo que se procurou tirar partido de uma paleta de materiais coerente e limitada, de modo a transmitir unidade mas também diferenciação entre os diferentes usos do ginásio.



Fonte: Archdaily



Fonte: Archdaily

Nos banheiros, criou-se um espaço contemporâneo para uma geração habituada a procurar novas referências todos os dias. Os tons primam pela elegância e com toques de irreverência através de apontamentos gráficos e da manipulação da estereotomia das cerâmicas.

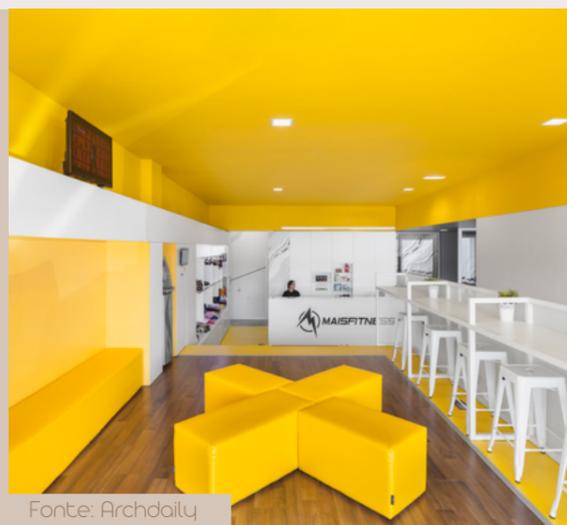


Fonte: Archdaily

ESTÚDIO FITNESS

Este é o local de culto do MAIS FITNESS. Não houve a necessidade de excessos visuais e tornou o espaço mais acolhedor através da pintura do teto e parte das paredes em cinza, devido à sua grande dimensão vertical, e enfatizaram o sentido do palco através da horizontalidade dos planos brancos.

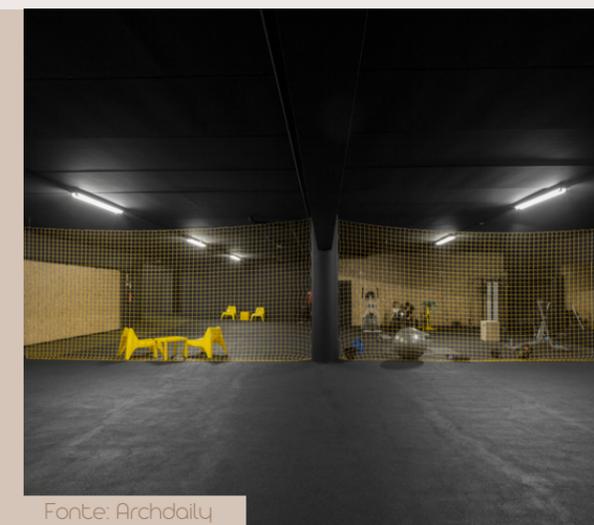
A área social é o coração do ginásio! É um espaço aglutinador e central, onde o convívio é constante. A cor amarela revela-se em todo o espaço, entre as paredes, o teto, o mobiliário, contaminando com uma energia contagiante. O branco e o cinza equilibram, passando uma atmosfera de sofisticação.



Fonte: Archdaily

ESTÚDIO UNDERGROUND

Aqui é o lado obscuro da academia, um espaço com uma energia diferente, mais corrosiva, um espaço para quebrar barreiras e limites, para ir mais além. Um ambiente sombrio, intimidador, mas desafiante, partindo dos ringues de luta como referência, aplicou-se rede na limitação dos diferentes espaços.



Fonte: Archdaily



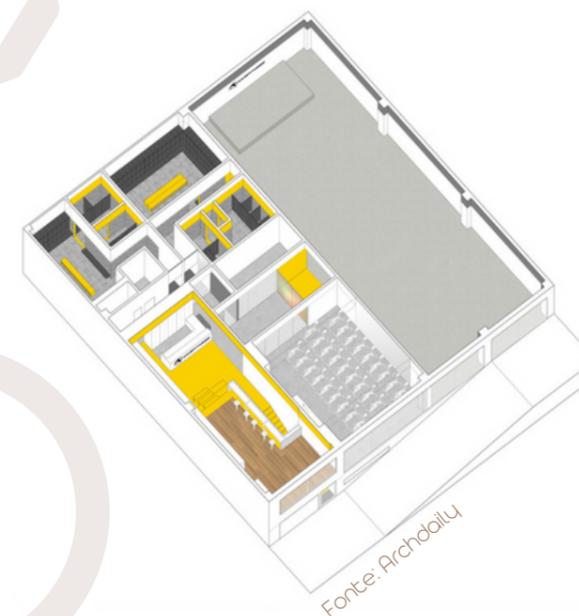
Fonte: Archdaily

ESTÚDIO SPINNING

Esta modalidade transpira velocidade, movimento, vertigem... e foi com estes princípios que se definiu a estratégia conceitual para este estúdio. O efeito cénico de multiplicação criado pelos espelhos, que remetem para um ponto no infinito, acaba por intensificar o sentido de quem pedala em direcção a algo. Para tornar esse efeito mais dramático, exploraram-se linhas que enfatizam o movimento e a vontade de quem pretende alcançar o destino a que se propôs. Existe também alguma área de espaço de culto associado aos elementos gráficos, que se pretende que possam ser explorados na criação de uma certa mística associada às aulas desta modalidade.

PLANTA BAIXA E PERSPECTIVA

→ Foram considerados aspectos dos interiores e as cores utilizadas na elaboração do trabalho.



Fonte: Archdaily



Fonte: Archdaily



Fonte: Archdaily

3 CLÍNICA NOVAMED

Localização: Osasco, Brasil
Projeto: DMDV Arquitetos
Ano: 2019
Área: 2.756 m²

A Novamed é uma clínica médica localizada na Cidade de Deus e oferece serviços de consultas básicas e exames laboratoriais e de imagem. Implantada em terreno com desnível de 13 metros, a edificação divide-se em dois blocos sobrepostos e levemente deslocados.

Os dois prismas são estruturados por uma malha metálica com módulos de 10x10 metros e com balanços que variam de 1,75 a 2,5. Como o programa não permite espaços com grandes aberturas, o fechamento na maior extensão do edifício é opaco, através da aplicação de chapas metálicas perfuradas na cor grafite.

Ao longo dessa maior extensão, pequenas aberturas verticais surgem para atender a iluminação natural de alguns ambientes. Já na menor face dos prismas, seus fechamentos são recuados e amplamente iluminados através de peles de vidro, criando espaços avarandados. Na parte interna do volume foi utilizado um revestimento de madeira, presente no piso, parede e forro das extremidades para contrastar com o restante da edificação.



→ Observa-se a composição volumétrica como inspiração e referência para o trabalho.

Fonte: Archdaily



Fonte: Archdaily



Fonte: Archdaily

No trecho onde ocorre a sobreposição dos volumes a circulação vertical foi implantada e conecta os três níveis da edificação. No pavimento de acesso principal concentram-se os programas de atendimento e consultórios. No volume superior encontram-se as áreas de exames clínicos que ocupam a metade do edifício. A outra metade é preenchida por um programa de atendimento odontológico, que possui um acesso independente pela cota mais alta do terreno. A cobertura dos volumes é composta por uma camada vegetal, que se integra à massa arbórea existente, contribuindo para o conforto térmico e minimizando problemas de calhas e captações de águas pluviais.

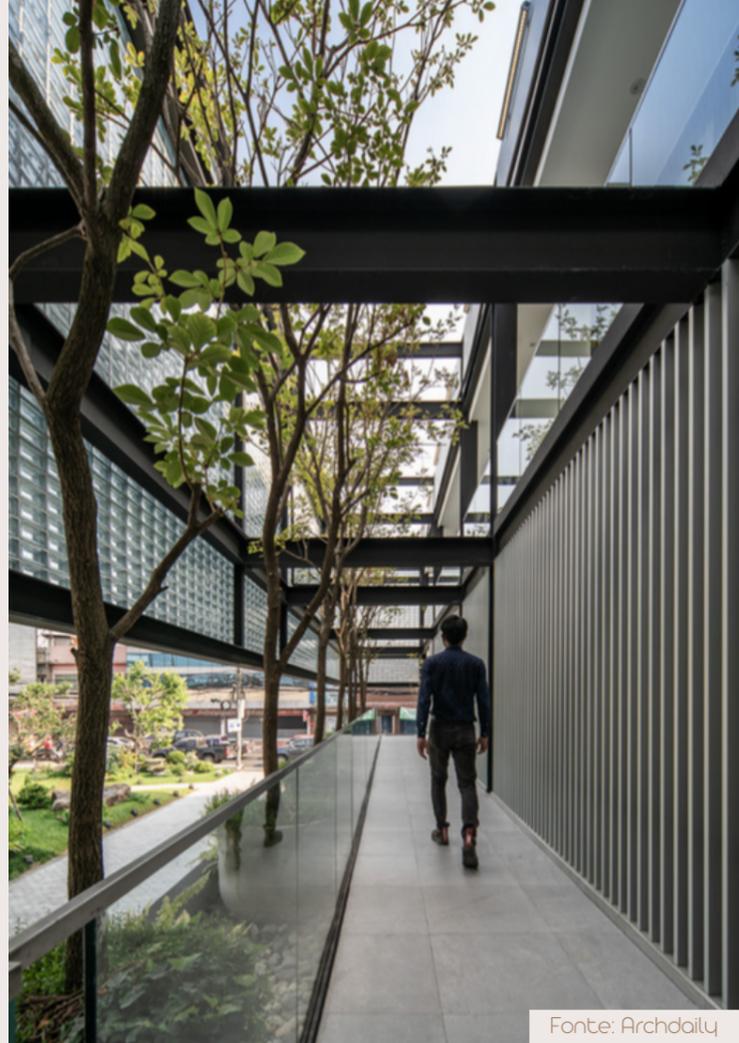


Fonte: Archdaily

CLÍNICA WIND

Localização: Ubon Ratchathani,
Tailândia
Projeto: Sute Architect
Ano: 2021
Área: 1.200 m²

A clínica Wind é um projeto para uma clínica de beleza, foi projetado e construído com aço que é a estrutura principal do projeto e o material mais importante da fachada é o bloco de vidro.



Fonte: Archdaily



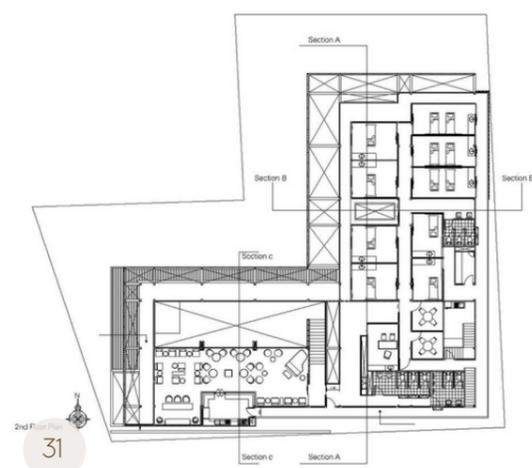
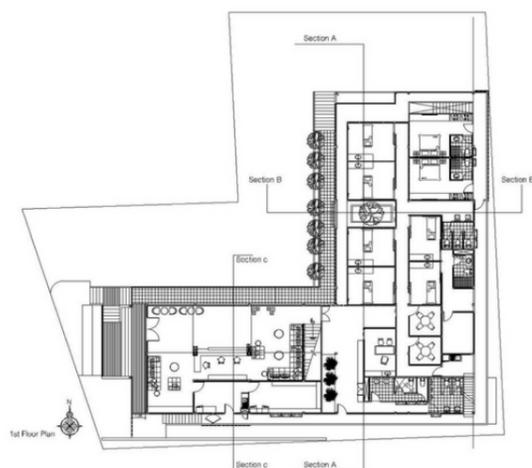
Fonte: Archdaily

O projeto foi concebido como um experimento que traz algo novo e é capaz de conectar ideias criativas. Espera-se que os clientes se sintam relaxados ao entrar no espaço interligado por árvores e jardins que fazem este edifício se destacar tanto por dentro quanto por fora, tornando-se uma nova clínica de estética que atende de forma excelente as necessidades dos clientes e proprietários.

→ Foram tidos como referência para o trabalho, as soluções de proteção solar e a ligação com a natureza.



Fonte: Archdaily



Fonte: Archdaily

5 AIGAI SPA

Localização: São Paulo, Brasil.

Projeto: Figueiro Arquitetura

Ano: 2014

Área: 1.200 m²

Ligeiramente elevado do solo, o projeto aproveita o afastamento imposto pela legislação urbana para oferecer um espaço de transição entre o coletivo e o individual, se aproveitando da condição de esquina do lote original de 750 m².

A fachada de concreto aparente finamente ripado se organiza como pele mediadora e emoldura o grande painel cerâmico, assim como o extenso jardim vertical. Essa longa parede verde contorna a esquina, onde torna-se curva e se prolonga até a extremidade oposta do terreno. A área total construída, de 1 200 m², se distribui pelo pavimento térreo, um volume superior, e um pavimento semi-enterrado utilizado para garagem e serviços.



A inserção do spa no espaço urbano foi o aspecto relevante desse projeto para o trabalho.

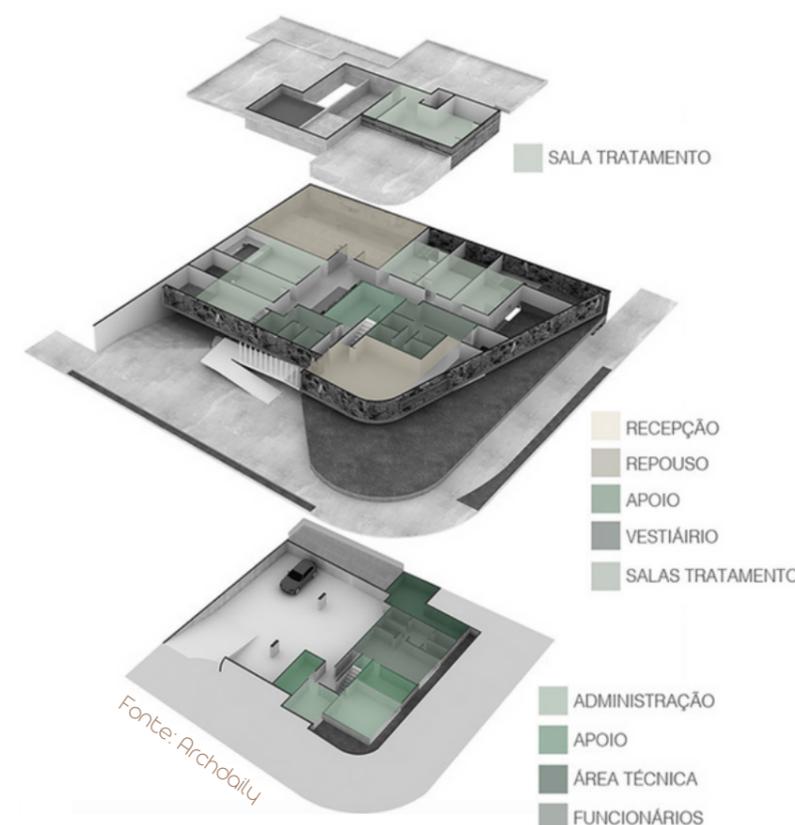


Fonte: Archdaily



"A arquitetura é um caminho pelo qual as pessoas podem sentir a natureza."

O acesso ao Spa é feito por uma passarela, e na extremidade, uma porta de vidro leva à recepção, onde um pequeno pátio descoberto, totalmente em espelho d'água, introduz a luz necessária ao ambiente. A luz dramatiza a beleza, o vento e a chuva penetram o oásis e matizam a vida.



Fonte: Archdaily

ANTEPROJETO

O Anteprojeto a seguir foi organizado em 8 setores, interligados por elevadores, escadas e rampas.

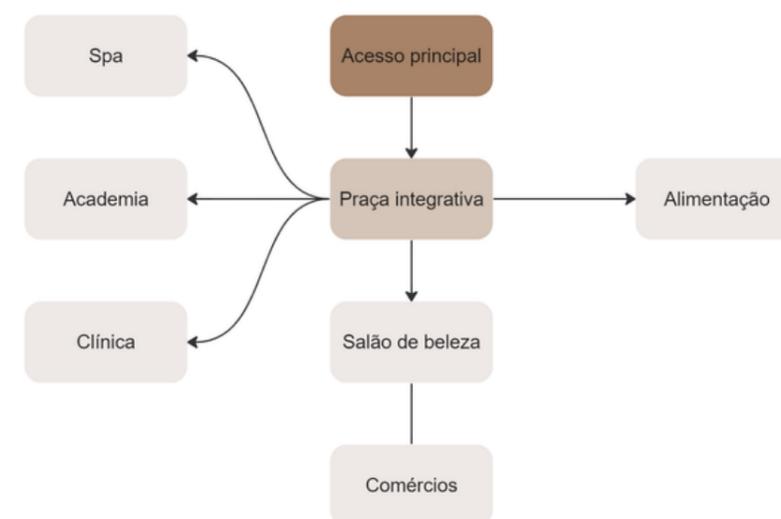
Foram elaborados estudos de setorização com o intuito de definir os melhores acessos, considerando o desnível do terreno e a orientação solar.

06

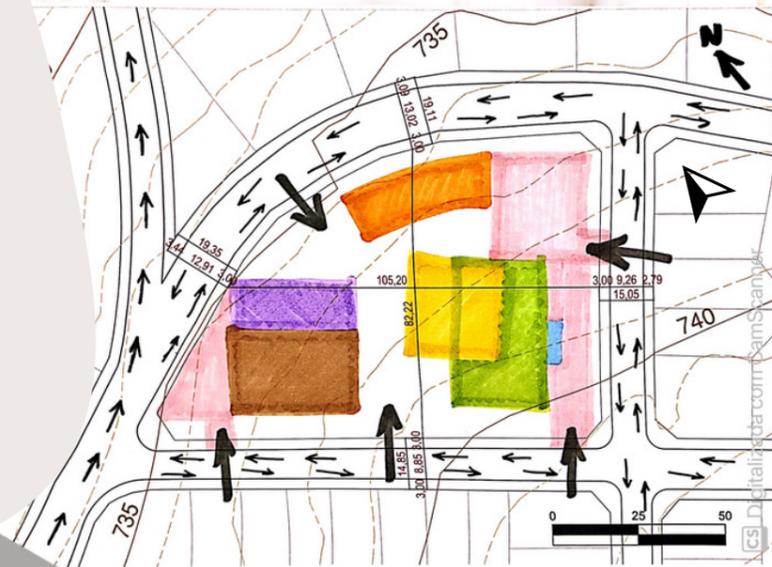
PROGRAMA DE NECESSIDADES

SETORES	PRÉ-DIM. (M2)
Academia	1.548,00
Clínica	1.414,80
Spa	495,00
Salão de beleza	216,92
Comércio	144,90
Restaurante	625,71
Estacionamento	1.257,80
Praça integrativa	2.270,85
Área total construída =	5.703,13 + 2.270,85 = 7.973,98
Área do lote =	8.525,66

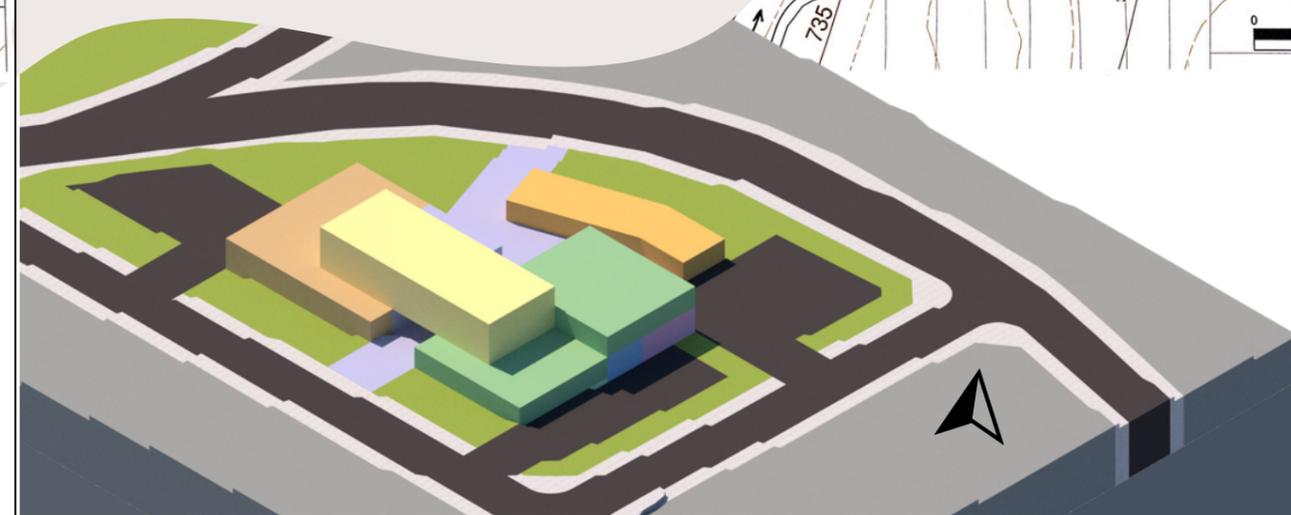
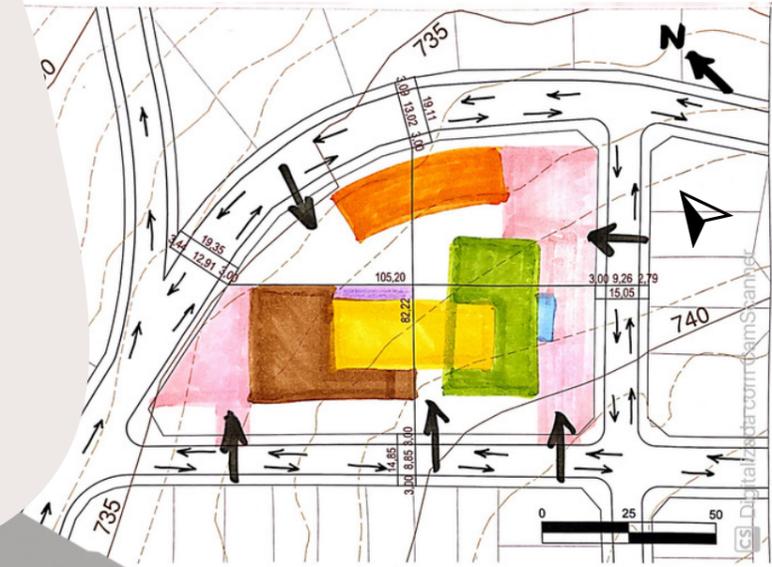
FLUXOGRAMAS



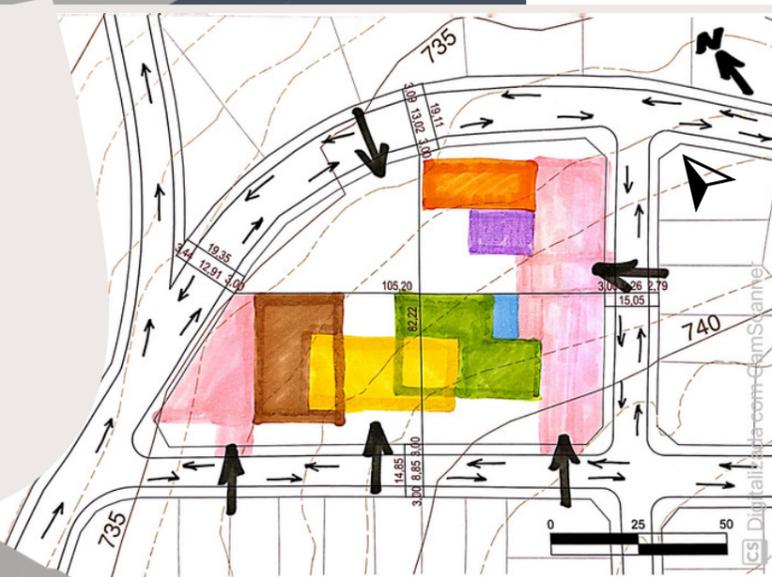
1 SETO RIZAÇÃO



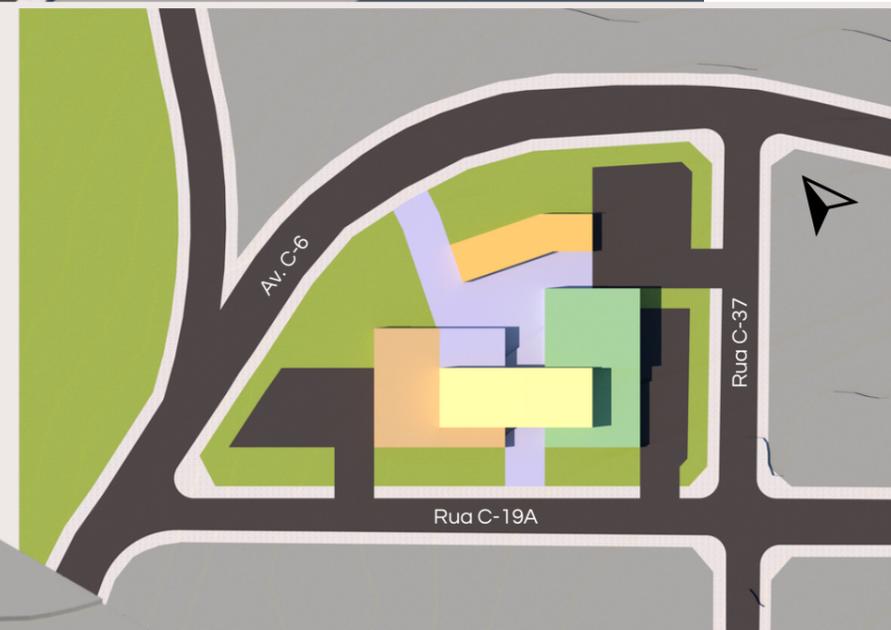
3 SETO RIZAÇÃO ESCOLHIDA



2 SETO RIZAÇÃO



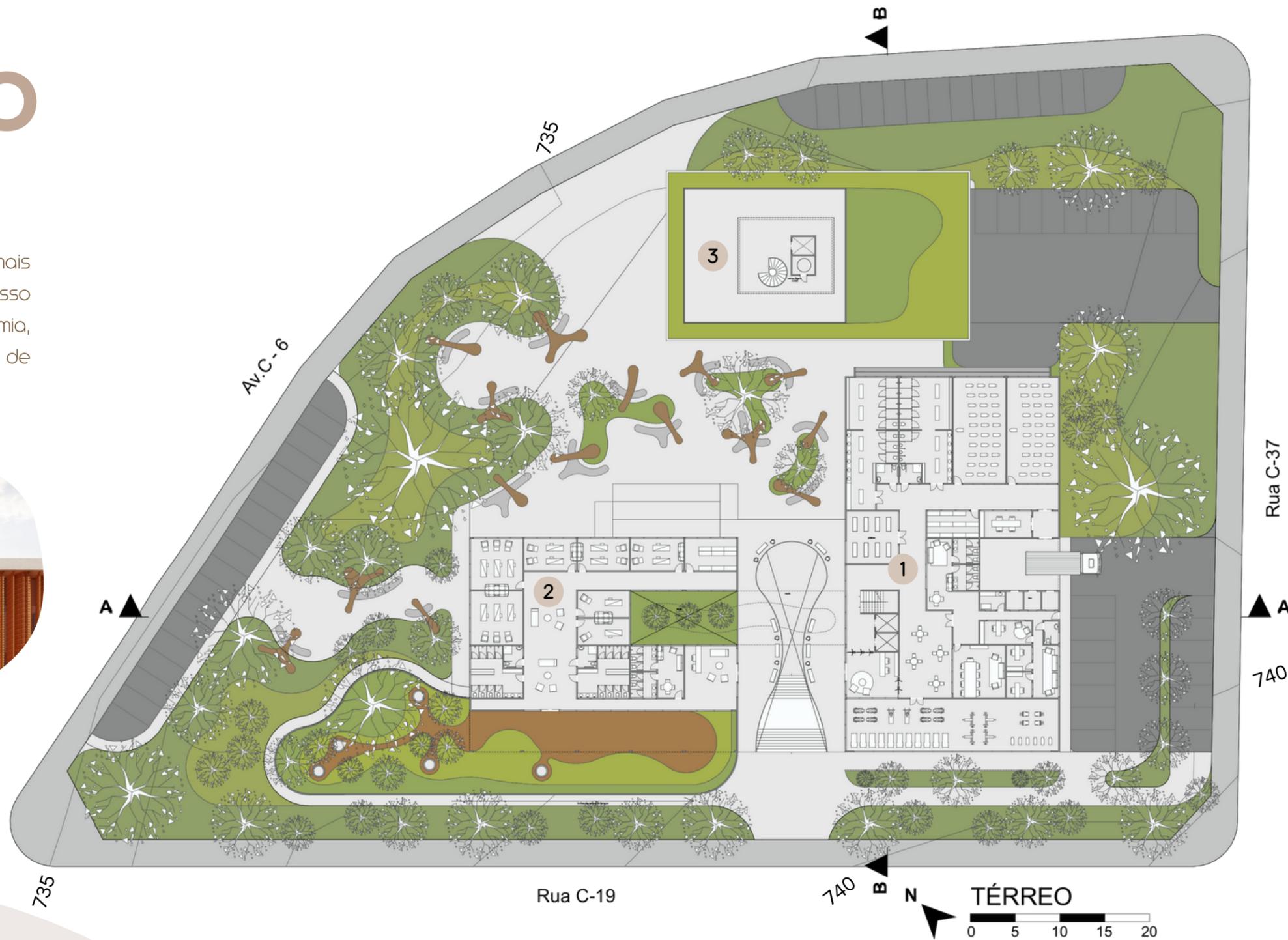
- Alimentação
- Administração
- Serviço
- Lazer / Comércio
- Esporte
- Saúde
- Spa





PAVIMENTO TÉRREO

O Pavimento Térreo é um dos mais importantes, pois é nele que está o acesso principal do Complexo. Levando à academia, clínica, spa e à praça integrativa através de uma rampa no final do "corredor".



- 1 Academia
- 2 Spa
- 3 Restaurante



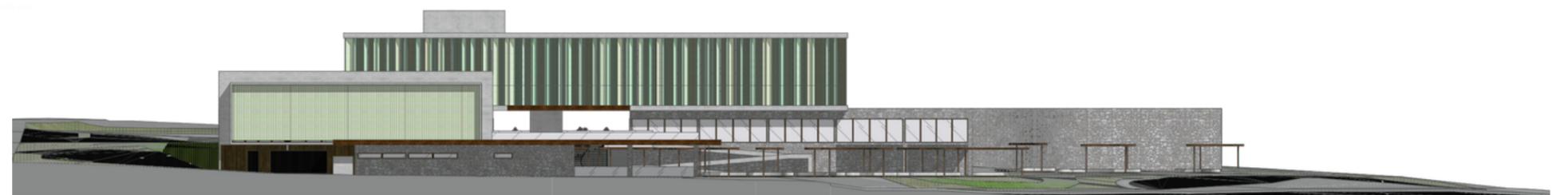


PAVIMENTO SUB-TÉRREO

É nesse pavimento que se encontra o “coração” do projeto, a praça integrativa. Ela une todos os setores e proporciona uma interação entre eles. É onde as pessoas se encontram, fazem pique-niques, feiras e atividades físicas ao ar livre. Sem contar com a presença do restaurante, dos comércios e do salão de beleza nesse mesmo nível.



- 3 Restaurante
- 4 Praça Integrativa
- 5 Comércio 1
- 6 Comércio 2
- 7 Salão de beleza



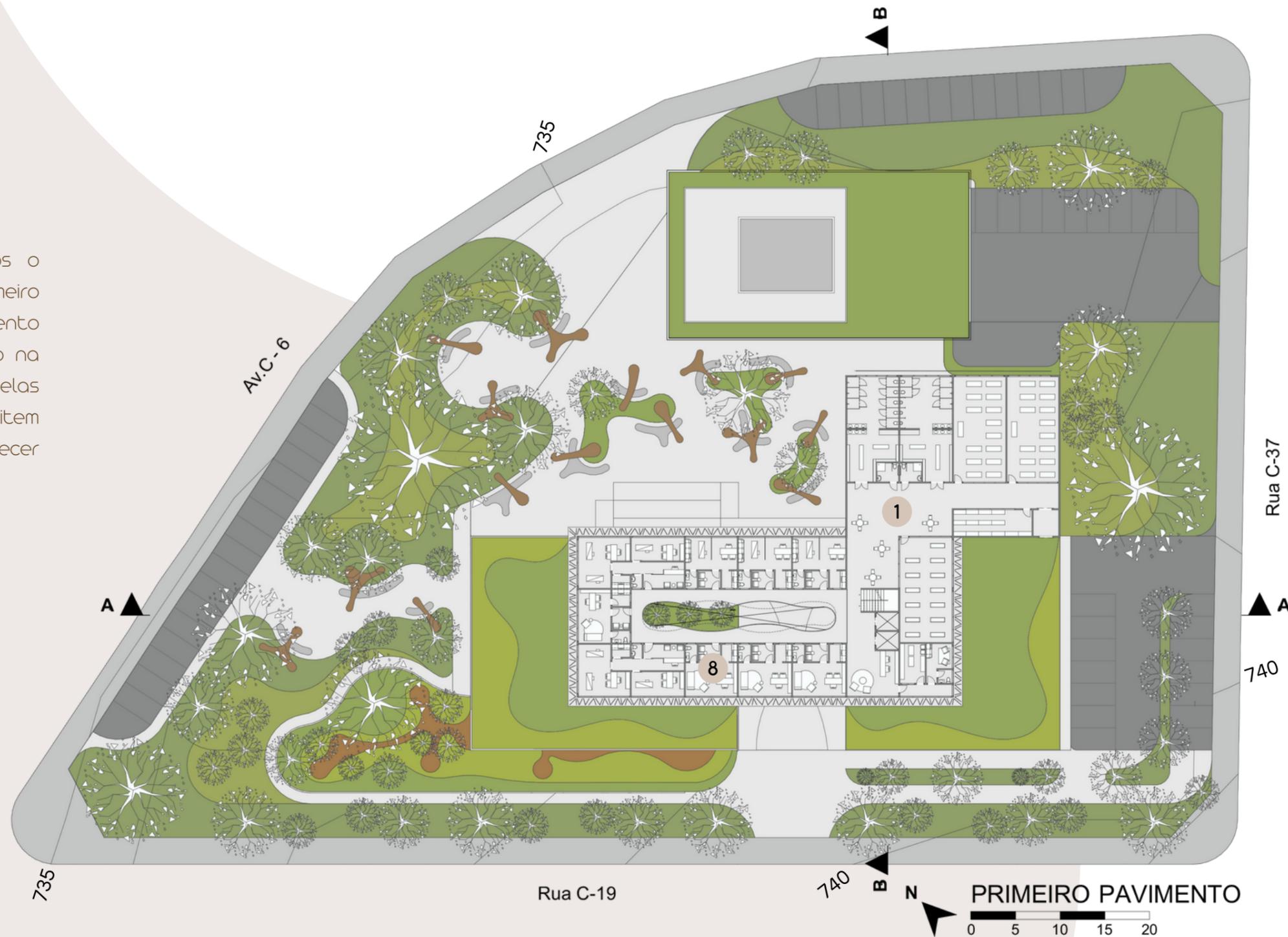
FACHADA NORDESTE





PRIMEIRO PAVIMENTO

Nesse pavimento estão localizados o segundo andar do setor esportivo e o primeiro andar do atendimento clínico. Um elemento importante é o terraço jardim localizado na academia, podendo ser usufruído pelas pessoas da forma que quiserem. Outro item destacável é a abertura para fornecer iluminação natural para as clínicas.



- 1 Academia
- 8 Atendimento Clínico



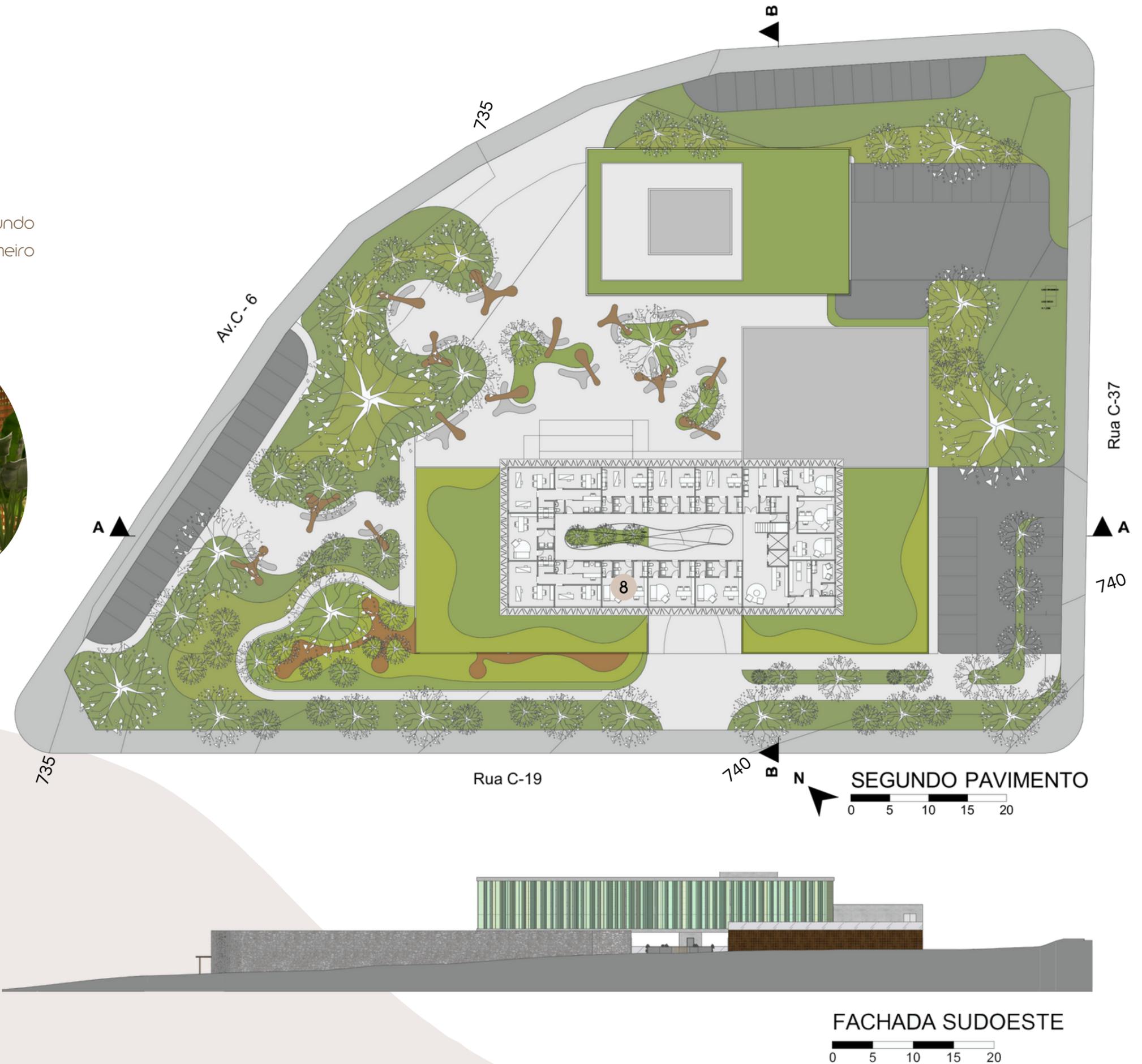


SEGUNDO PAVIMENTO

O segundo pavimento contempla o segundo andar das clínicas, que junto com o primeiro andar, totalizam em 23 consultórios.



8 Atendimento Clínico





PAISA GISMO

COPAÍBA
Copaifera Langsdorffii
Altura: 20m

GUAIMBÊ
Philodendron Bipinnatifidum
Altura: 2m

AROEIRA
Schinus Terebinthifolius
Altura: 15m

BURITI
Mauritia Flexuosa
Altura: 20m

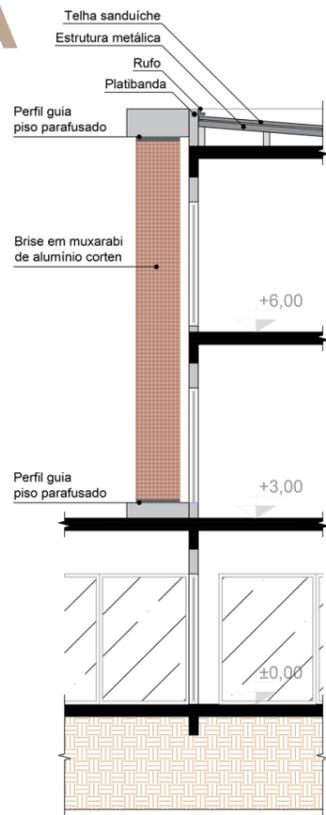
SETE COPAS
Terminalia mantaly
Altura: 20m

CAPIM DO TEXAS VERDE
Pennisetum Setaceum
Altura: 1m

MARGARIDA
Chrysanthemum Leucanthemum
Altura: 60cm

Tabebuia Rosealba
Altura: 10m

DETA LHE



REFERÊNCIAS



Longevidade Saudável. **Wellness: compreendendo o conceito.** Junho, 2022. Disponível em: <https://longevidadesaudavel.com.br/wellness-compreendendo-o-conceito/#:~:text=O%20Global%20Wellness%20Institute%20define,literal%20%E2%80%9Cbem%20Destar%E2%80%9D>. Acesso em: 6 de março de 2023.

INSIDER. **Wellness: Conceito Promove Bem-estar e Preza por uma Vida Equilibrada.** Março, 2021. Disponível em: <https://blog.insiderstore.com.br/wellness-conceito-promove-bem-estar-e-preza-por-uma-vida-equilibrada/>. Acesso em: 6 de março de 2023.

Instituto Victorem. **Vencedores no Esporte e na Vida.** 2022. Disponível em: https://doe.institutovictorem.org.br/?gclid=Cj0KCQjwtsCgBhDEARIsAE7RYh0Ymg6vqTE6nvh9xxGbnQaHRne7rGquj50GogXH-kv7NUL4hnBBkh0aAk3-EALw_wcB. Acesso em: 14 de março de 2023.

BVS, Ministério da Saúde. **06/4 - Dia Mundial da Atividade Física.** Disponível em: <https://bvsm.sau.gov.br/06-4-dia-mundial-da-atividade-fisica/#:~:text=A%20OMS%20define%20atividade%20f%C3%AAsica,e%20em%20atividades%20de%20lazer>. Acesso em: 14 de março de 2023.

UNB, Esportes. **Os Oito Principais Benefícios Mentais do Esporte.** São Paulo. Disponível em: <http://www.unbesportes.unb.br/index.php/noticias/68-os-oito-principais-beneficios-mentais-do-esporte>. Acesso em: 14 de março de 2023.

CONTEC, Brasil. **Saúde é um estado completo de bem-estar físico, mental e social.** Abril, 2022. Disponível em: <https://contec.org.br/saude-e-um-estado-completo-de-bem-estar-fisico-mental-e-social/>. Acesso em: 14 de março de 2023.

UNICEF, Brasil. **Esportes para o Desenvolvimento.** Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/esportes-para-o-desenvolvimento>. Acesso em: 15 de março de 2023.

Loja Ortopédica. **Musculação para cadeirantes: Confira os benefícios e os cuidados a serem tomados.** Setembro, 2020. Disponível em: <https://blog.lojaortopedica.com.br/musculacao-para-cadeirantes/>. Acesso em: 15 de março de 2023.

Estúdio AMATAM. **Academia KRUSH-IT Coimbra.** ArchDaily Brasil. Fevereiro, 2023. Disponível em: <https://www.archdaily.com.br/br/996920/academia-krush-it-coimbra-estudio-amatam> ISSN 0719-8906. Acesso em: 21 de março de 2023.

Estúdio AMATAM. **Clube Kalorias.** ArchDaily Brasil. Maio, 2016. Disponível em: <https://www.archdaily.com.br/br/787788/clube-kalorias-estudio-amatam> ISSN 0719-8906. Acesso em: 21 de março de 2023.

Governo do Estado de São Paulo. **Benefícios do Esporte para a Saúde Mental.** Setembro, 2021. Disponível em: <https://www.desenvolvimentosocial.sp.gov.br/beneficios-do-esporte-para-a-saude-mental/#:~:text=Além%20de%20melhorar%20a%20aptidão,em%20risco%20de%20saúde%20mental>. Acesso em: 20 de junho de 2023.

SESA, Hospital de Saúde Mental. **Prática de atividade física traz bem-estar emocional, orienta especialista.** Agosto, 2020. Disponível em: <https://www.saude.ce.gov.br/2020/08/07/pratica-de-atividade-fisica-traz-bem-estar-emocional-orienta-especialista/>. Acesso em: 20 de junho de 2023.