



# Espaço Forma

Onde malhar é uma ARTE

Elder Cavalcante

trabalho final de graduação



**Jorge Elder Alves Cavalcante**

# **ACADEMIA ESPAÇO FORMA**

Trabalho final de graduação apresentado à  
Universidade Federal do Ceará como requisito parcial  
para obtenção do título de arquiteto e urbanista.  
Orientador: arq. Joaquim Aristides de Oliveira

FORTALEZA - CE

2010

Trabalho final de graduação apresentado à Universidade Federal do Ceará como requisito parcial para obtenção do título de arquiteto e urbanista.

---

Jorge Elder Alves Cavalcante - concludente.

Trabalho final de graduação aprovado em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

---

Prof. Joaquim Aristides - orientador

1º examinador : \_\_\_\_\_

2º examinador : \_\_\_\_\_

3º examinador : \_\_\_\_\_

---

Profª Alexia Carvalho Brasil - coordenadora do curso.

Em memória de meu estimado tio e amigo, **Lucinaldo Assunção Alves**.

## **AGRADECIMENTOS**

Ao meu Senhor pelo talento, coragem e discernimento. É Dele esta obra.

À Lucimar Alves Cavalcante, minha mãe, que com carinho e compreensão soube por várias vezes à sua maneira me aconselhar e encorajar nos momentos penosos desde que nasci.

À Thalita Costa, pelo indubitável amor, companheirismo, respeito, dedicação, atenção, auxílio, carinho e sobretudo, paciência.

A um grupo mais que seleto de amigos, dentre os quais destaco: Maurício Camargo, Luís Estrella, Rodrigo César, Diego Torquato, Ale Vieira, Paulo Fernando, Ecco Lau, Ramiro Teles, Alexandre Veras, Marcos Roberto, Claudio Henrich, Sérgio Falcão, Grazielle Rubi, Vanessa Massafera e Ed Brasil. De forma direta ou indireta, todos estes bravos guerreiros colaboraram ao longo do processo de criação, compartilhando comigo de seu tempo e conhecimentos para o sucesso dessa empreitada e importante etapa de minha vida, essencial para meu amadurecimento pessoal.

Ao meu amado tio materno, Lucinaldo, que apesar de ter partido sem ver concretizado este sonho, certamente foi responsável direto por ele. Jamais esquecerei suas palavras de afeto e amor num dos momentos mais difíceis de minha vida, diante de meu aparente fracasso, ensinando-me a lidar com os insucessos da vida como aquilo que eles de fato são: apenas ensaios para os acertos futuros.

Meu mais sincero obrigado a esse pequeno porém imprescindível time de gigantes que, juntos, me valeram por duas legiões romanas.

*"Somos responsáveis não só pelo que fazemos, mas também pelo que deixamos de fazer."*

**Molière.**

## Índice

<b>1.0 - Apresentação</b> .....	10
<b>2.0 - Justificativa</b> .....	14
<b>3.0 - Referencial teórico</b> .....	16
3.1 - Definições do Esporte .....	16
3.2 - História do Esporte .....	18
3.3 - O esporte no Brasil .....	26
3.4 - Busca por equilíbrio físico e mental .....	27
3.5 - Problemática Urbana: carência dos espaços públicos destinados ao laser .....	29
<b>4.0 - Academias do séc. XXI</b> .....	35
4.1 - A academia como espaço de socialização .....	35
4.2 - O espaço das academias atualmente .....	36
4.3 - Esporte: ensino e aprendizado .....	39
4.4 - Importância da atividade localizada com sobrecarga .....	41
<b>5.0 - Estudo de caso</b> .....	44
<b>6.0 - Escolha do terreno</b> .....	47
<b>7.0 - Programa de necessidades</b> .....	53

<b>8.0</b> - Partido arquitetônico .....	57
8.1 - Premissas projetuais .....	57
8.2 - Implantação .....	60
8.3 - Volumetria .....	61
8.4 - Sistema construtivo .....	67
8.5 - Conforto .....	68
<b>9.0</b> - Considerações finais .....	72
<b>10.0</b> - Bibliografia .....	74
<b>11.0</b> - Anexos (Pranchas de Arquitetura).....	78

**1**

**Apresentação**

## **1.0 - APRESENTAÇÃO**

Fruto de enorme esforço de síntese, o presente trabalho foi a priori desenvolvido como parte dos requisitos finais na obtenção do título de arquiteto e urbanista pela Universidade Federal do Ceará no ano de 2010, mas nasceu bem antes disso, quando, ainda adolescente, me deparei pela primeira vez com a problemática do espaço das academias de Fortaleza de uma forma geral ainda em 1995. Imagino que este trabalho acadêmico servirá não apenas ao propósito para o qual se destina mas também como importante referência bibliográfica à Faculdade de Arquitetura e, por que não, como uma boa e agradável leitura sobre o tema uma vez seguramente a maioria das informações aqui contidas e sistematizadas de forma simples e organizada encontram-se muitas vezes demasiadamente pulverizadas em várias fontes e mídias diferentes e em virtude de sua importância consideradas como sendo do interesse da maior parte das pessoas independente de sua faixa etária, sexo e área de estudo. Acredito que será também uma boa contribuição ao tema para futuros trabalhos de estudantes e profissionais que vierem a se interessar pelo tema no futuro.

O tema aqui abordado é atual, instigante, abrangente (haja visto o árduo processo que foi para mim delimitar minha esfera de pesquisa no decorrer do trabalho e sintetizar de forma coesa o material coletado), e pertinente ao objetivo da disciplina de projeto de graduação do curso de Arquitetura e Urbanismo. O projeto estimula de diversas formas a reflexão, não apenas sobre a problemática espacial envolvida atualmente nas academias e demais espaços esportivos na cidade de Fortaleza mas também pelo fato de trazer à tona uma discussão que aborda de forma sucinta a questão do sedentarismo como elemento catalisador de doenças e degradação da saúde e do bem-estar geral do

indivíduo fazendo então o contraponto de tangência entre a Arquitetura e a educação física. O sedentarismo, por sua vez, já é assunto corriqueiro dentre os profissionais da área de saúde e esporte e não será novidade nenhuma aqui ressaltar para a maioria a seguinte verdade: uma infinidade de males é precedida, dentre outros fatores, por anos de comportamento errado e uma má educação no tangente à prática de atividades físicas.

Trago também em minha proposta aqui apresentada um desprezioso questionamento acerca do paradigma muitas vezes estigmatizado e execrado no meio acadêmico acerca da chamada Arquitetura do Espetáculo, cristalizada na obra do arquiteto italiano Aldo Rossi e tida por muitos como elemento inadequado, gratuito ou as vezes simplesmente como algo irrelevante à qualidade do nosso espaço público e à imagem da cidade e, por conseguinte, uma arquitetura a ser evitada.

No decorrer do projeto é possível perceber, além do conjunto de soluções espaciais adotadas, algumas das principais preferências estilísticas aplicadas, indícios de alguns ‘ícones sagrados’ de meu “altar pessoal”, assim como a forma de pensar o espaço e, evidentemente, várias influências dos grandes mestres adquiridas ao longo de anos de estudo de Arquitetura e da apreciação e estudo das obras desses nobres precursores, como se poderá ver mais detalhadamente nas páginas seguintes e no decorrer deste trabalho. Quando falo de influências me refiro ao sentido mais amplo da palavra, incluindo aí a multidisciplinaridade inerente ao processo de projeção como a filosofia de mestres de diversas outras áreas como o professor do MIT (*Massachusetts Institute of Technology*) John Maeda, cujas idéias e questionamentos brilhantes que o atormentaram por anos acerca do que vem a ser de fato a simplicidade nortearam por várias vezes minhas escolhas e soluções de projeto. Confesso

desde já minha enorme admiração por sua linha de pensamento regada à simplicidade, coerência e raciocínio lógico. O mesmo posso afirmar acerca do professor João Gomes Filho (PhD em Arquitetura e Urbanismo pela FAUU-SP) e seus estudos sobre design, ergonomia, comunicação visual e Gestalt de uma forma geral. Este estudo foi especialmente útil à minha concepção formal da academia.

Com efeito, durante o processo de projeção partiu-se sempre do princípio de que Arquitetura, além da mera construção, deve ser entendida como uma ferramenta nobre em sentido lato. Ciência propulsora da transformação da sociedade, multidisciplinar, carregada em sentido e significado, subsidiada por outras artes como a Matemática, Física, Filosofia, Sociologia, Política, História (esta tão complexa e antiga quanto a própria Humanidade) e que a Arquitetura, cuja influência é notória e perceptível em qualquer tempo e instância, quer seja uma intervenção arquitetônica ou urbanística, é capaz de alterar sempre a vida das pessoas e o contexto urbano geral de uma cidade, interferindo diretamente na qualidade de vida de seus indivíduos (para melhor ou pior) e no seu comportamento. A Arquitetura para mim é portanto assim apresentada: razão seguida de forte emoção e por vezes, não raramente, o inverso.



**2**

**Justificativa do Tema**

## 2.0 - JUSTIFICATIVA

De princípio, esclareço que o esporte já faz há muito tempo parte integrante da minha vida e, como tal, não poderia deixar de relacioná-lo nesse momento tão único à conclusão de meu primeiro curso superior. Provavelmente terei a prática esportiva como companheira até o último de meus dias e assim pareceu-me óbvio que o foco desse trabalho deveria ter como alvo principal os espaços esportivos que temos em Fortaleza. Em especial suas academias.

Um outro motivo que me guiou a eleger a academia como objeto de estudo foi a importância que esse tipo de equipamento vem conseguindo atualmente em parte graças a algumas mudanças de paradigmas (melhor descritas mais adiante) que, em suma, deram a este espaço um caráter mais profissional e uma atenção maior por parte da população. Esta descobriu ao longo dos últimos anos os benefícios e proveito da atividade física para sua vida.

Percebi então a existência de uma demanda na cidade por espaços de melhor qualidade tanto funcional quanto plástica. O cliente de hoje é um pouco mais exigente e precisa se sentir convencido de estar num espaço com tais características e não num galpão improvisado qualquer, carente de infra-estrutura e uma série de elementos que trazem bem estar e conforto ao freqüentador de uma academia.

A academia pra mim mostrou-se então como um equipamentos de maior importância no contexto urbano atual em Fortaleza. Dentre os benefícios que este equipamento trás à vida das pessoas, podemos citar : bem estar, força, auto-confiança, proteção para articulações, ossos e várias outras partes do corpo, melhor postura, boa circulação e, aliado a uma atividade aeróbica e uma dieta balanceada, uma série de outros benefícios imprescindíveis ao ser humano.

# 3

## Referencial Teórico

## **3.0 - REFERENCIAL TEÓRICO**

### **3.1) Definições acerca do esporte**

O culto e prestígio delegado aos atletas e ao esporte em si tal como o conhecemos hoje é um dos maiores fenômenos da Humanidade. O termo ESPORTE, embora desconhecido dos antigos (de fato trata-se uma palavra contemporânea) teve seu conteúdo constituído e institucionalizado ainda na Idade Antiga, mais precisamente pelos gregos antigos e antes deles, de maneira bastante rudimentar, pelo exército persa. Esteve presente desde a Antiguidade, quando o homem ainda de forma bastante insipiente e totalmente empírica, buscava aumentar sua força, destreza e agilidade através dos mais diversos esforços físicos sendo estes mais ou menos sistematizados dependendo do grau de desenvolvimento do de cada povo, nem sempre, obviamente, com o intuito de servir como entretenimento e sim muitas vezes como artifício militar. O esporte nasceu, por assim dizer, paralelamente a uma das maiores necessidades do homem: competir (ou guerrear na caso da Antiguidade onde ainda imperava a lei do mais forte e as conquistas se davam unicamente por meio da guerra entre os povos).

A conceituação de o que vem a ser esporte (ou desporto) entretanto não é algo universal. O termo é extremamente abrangente foi usado ao longo da História de forma a dar margem a enunciados diversos, vindo a ocorrer sucessivas correções de um conceito sobre seu precursor e sofreu constantes alterações por parte de estudiosos no mundo todo. Para os antigos gregos, cujo paganismo e idolatria a uma infinidade de deuses antropomórficos representava um dos pilares

fundamentais de sua cultura e encontrava-se vinculado às bases de suas convicções, o esporte tratava-se basicamente de uma forma de prestar culto e homenagem às suas divindades, que não eram poucas, por meio da vitória e superação. Até as guerras eram suspensas em épocas de competições entre os atletas das várias cidades estados que compunham a Grécia Antiga. O sentido estritamente religioso foi, entretanto, suplantado posteriormente no séc. IV d.C. pelos conquistadores romanos com a estranha peculiaridade de mescla dos conceitos de esporte e espetáculo (mais tarde sistematizada pelos imperadores já no período de decadência do império e ascensão do cristianismo como a conhecida 'política do pão e circo'). De acordo com o dicionário moderno *Larousse*, esporte seria a prática metodológica de exercícios físicos a fim de obter e aumentar força, destreza e beleza física no homem. O barão francês *Pierre de Coubertin* (1934) descreve esporte como sendo um culto voluntário e habitual ao exercício muscular intenso suscitado pelo desejo e não hesitando em ir até o risco. O autor Bernard Gillet (1949) define o termo como um conjunto de atividades físicas intensas submetidas a regras precisas e sucessivos treinos metódicos a fim de chegar ao ápice. Michel Bouet (1968) define esporte como sendo a busca competitiva da performance no campo do movimento físico, com emprego sistemático da medida dos tempos e distâncias. Para P.C. Mac Intoshi (1970) o termo refere-se a toda atividade física não destinada à sobrevivência do indivíduo ou de sua raça e praticada de forma não compulsória. Cada uma dessas definições está em maior ou menor grau descrevendo aquilo que seria a verdade com relação ao esporte dependendo de uma determinada época ou contexto social, histórico e cultural no qual o autor está inserido.

De qualquer forma, o fato é que o esporte é atualmente ainda um objeto de profunda discussão, esbarrando não apenas nas dificuldades para defini-lo mas também na relação causa e

efeito, meio e fim, se deve ou não estar associado à política, economia, artes e ciência. Questiona-se também o papel do esporte enquanto elemento constituinte da educação do ser humano desde a Antiguidade, se deve ou não ser uma prática inteiramente voluntária ou induzida aos jovens desde tenra idade como parte de sua formação em escolas e instituições não-militares.

### 3.2) História do Esporte

Inicialmente utilizado com caráter estritamente utilitário e com finalidades bélicas, foram persas e gregos os primeiros a tentar sistematizar um conjunto de atividades físicas que compunham uma série de habilidades exigidas em campo de batalha como cavalgar, lutar, o manejo da espada e como utilizar o arco e a flecha. Já na Grécia Antiga, mais evoluída em vários campos do conhecimento do que seus vizinhos bárbaros, conhecia-se também como modalidades esportivas a corrida, o arremesso e a luta corporal com e sem manejo de armas como lanças e espadas. A educação física representa, como se pode perceber, mais um importante legado grego à Modernidade. Com relação à atividade localizada com sobrecarga (mais conhecida na atualidade como musculação) não existe com precisão relatos de quando surgiram exatamente as primeiras manifestações de levantamento de peso. Sua história é de fato muito antiga existindo relatos de escavações da cidade de Olímpia onde foram encontradas pedras com entalhes para as mãos sugerindo aos historiadores a utilização destas no treinamento deliberado com pesos com finalidades esportivas. Há também registros de jogos de



Apollo. Fonte: web

arremesso de pedras claramente ilustradas em paredes de capelas funerárias no Antigo Egito datadas de 4.500 anos atrás.

A história de Milon de Crotona (discípulo do famoso filósofo e matemático Pitágoras - 500 a 580 a.C.) narra a história de um jovem que venceu nada menos que 6 vezes os Jogos Olímpicos. Parte de seu método de treinamento consistia em atividade localizada com sobrecarga, cujo princípio básico fundamental é usado até hoje. Seu método consistia na evolução progressiva da carga e Milon treinava com um bezerro amarrado às suas costas tendo como finalidade o aumento da força dos membros inferiores, onde de tempos em tempos ele utilizava um bezerro maior e mais pesado à medida em que seu condicionamento ia aumentando. O método era obviamente rudimentar mas o princípio, sem dúvida, era o mesmo das máquinas modernas nas academias atuais.

O esporte compunha importante parte na educação do jovem grego, em especial na exuberante Atenas e principalmente na militarizada sociedade de Esparta. Nesta, particularmente, pode-se afirmar que mais de dois terços da instrução passada aos jovens visava um bom rendimento como atleta (e conseqüentemente como soldado), ficando o Estado responsável por essa educação a partir dos sete anos (período conhecido como Agogé), idade a partir da qual a criança passava a ser submetida a uma série de exercícios físicos, visando a formação do futuro guerreiro apto a compor o exército, principal orgulho de Esparta. Antes disso, ao nascer, caso fosse constatado na criança algum tipo de deficiência ou enfermidade que inviabilizasse seu futuro treinamento ou o recém nascido fosse visivelmente não apto ao serviço militar por ser pequeno ou frágil demais, era sumariamente descartado. As mulheres também praticavam esportes mas com o intuito de se tornarem saudáveis e capacitadas a fornecerem para sua amada Esparta os melhores soldados.

Em Atenas, com todo seu esplendor e dedicação à lógica, filosofia, retórica, matemática, astronomia, escultura, Arquitetura e artes em geral, havia já no séc. VI a.C construções dedicadas à prática esportiva assistida onde os jovens aprendiam natação, arremesso, corrida, pugilato e obviamente, manejo de armas como a espada e a lança, não havendo, entretanto obrigatoriedade de compor o exército a partir desses conhecimentos, ao contrário de Esparta. Estes pequenos templos dedicados ao desporto foram mais tarde copiados e convertidos pelos romanos em meros centros de treinamentos chamados “*ludus*” que tinham como finalidade a formação e treinamento de lutadores (escravos) para entretenimento das multidões e também de um opulento patriciado romano nas várias arenas em função das numerosas solenidades que em sua grande parte culminavam com jogos sangrentos a fim de divertir alguns em detrimento da vida de outros.

Ainda na Grécia Antiga foi comum a realização dos chamados Jogos Pan-helênicos. Ao longo de vários séculos esses foram sendo sediados pelas suas várias cidades-estados, períodos nos quais cessavam inclusive as guerras e hostilidades em prol das competições esportivas, sempre em homenagem a divindades diversas. A vitória de determinado atleta representava também a vitória do deus de sua cidade estado sobre as demais. Os vencedores eram tidos como homens ‘abençoados pelos deuses’, dignos de honra e fortuna, gozando de grande prestígio social e eram muitas vezes homenageados em sua cidade natal com estátuas e poemas. O mais importante e glorioso desses jogos eram, sem dúvida, os Jogos Olímpicos que aconteciam a cada 4 anos em Olímpia.

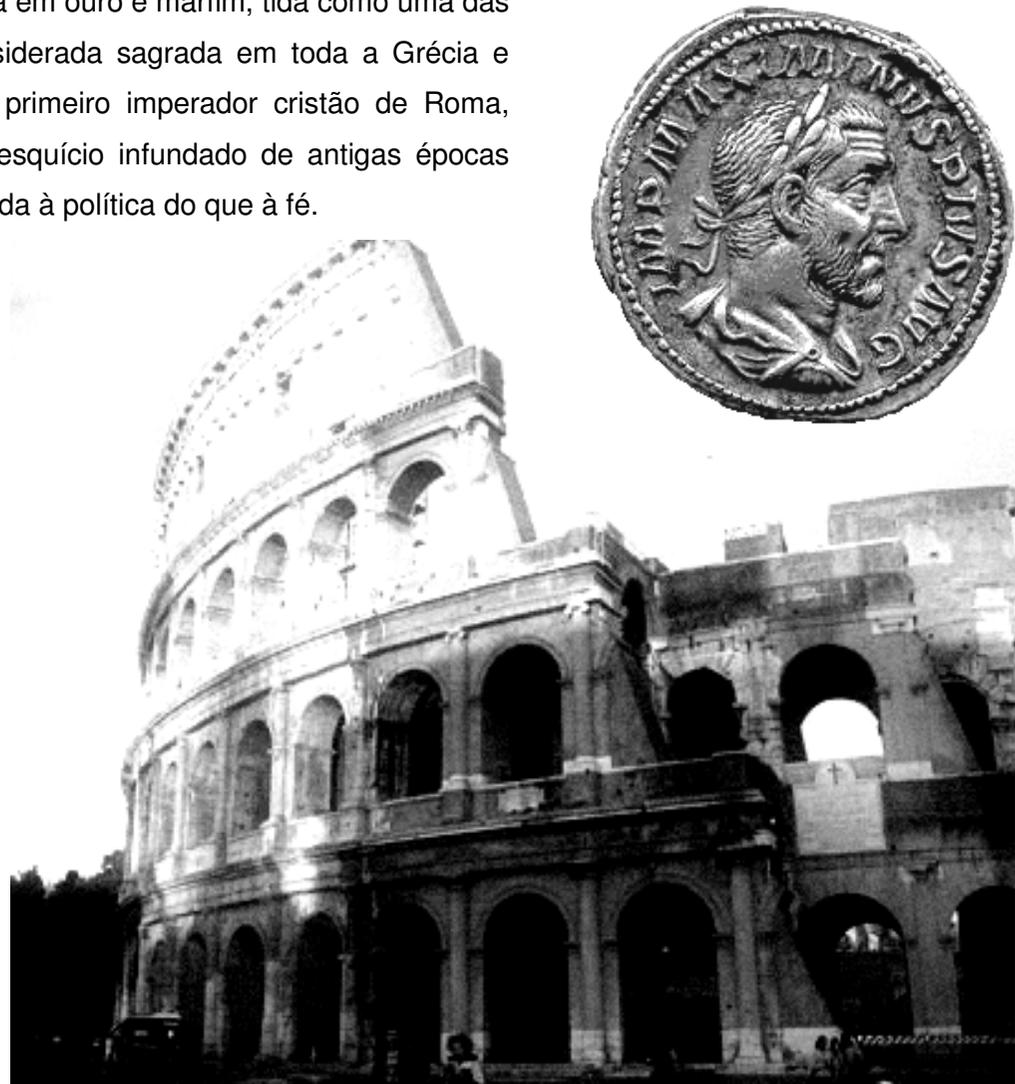
Olímpia era uma das mais conhecidas (e ricas) cidades-estados da Grécia, famosa até hoje não apenas por sediar os jogos mais importantes do mundo helênico, mas por sua belíssima



Estátuas ricamente esculpidas em mármore eram comumente erguidas em homenagem aos atletas ou seus deuses.

estatuária, incluindo aí a gigantesca estátua de Zeus trabalhada em ouro e marfim, tida como uma das sete maravilhas do mundo antigo. Olímpia era também considerada sagrada em toda a Grécia e sediou os jogos até o ano de 393 quando por decreto do primeiro imperador cristão de Roma, Teodósio I, os jogos cessaram sob a alegação de ser um resquício infundado de antigas épocas pagãs. Obviamente tratou-se de uma estratégia muito mais ligada à política do que à fé.

Com a conquista do mundo helênico pelo Império Romano e também pela ascensão do Cristianismo, o esporte como então vinha sendo praticado perde em boa parte sua importância, uma vez que os romanos o consideravam apenas como mais uma dentre muitas opções de entretenimento de seu patriciado e que posteriormente acabaram sendo abertas ao público como o teatro e as famosas termas públicas romanas. Os atletas, que até então eram cidadãos e homens livres (condição básica para competir nos jogos gregos) em Roma eram em sua maioria absoluta escravos e participavam mesmo contra sua vontade das competições onde lutavam até a morte nas arenas e circos a fim de divertir os cidadãos ricos de Roma e, eventualmente, também a massa miserável que assim esquecia-se da infinidade de problemas sociais que os cercavam. Os jovens romanos preferiam a política e a



Típica arena romana onde aconteciam os jogos e lutas entre gladiadores.

filosofia em detrimento dos esportes e quase todo esforço físico era evitado ou tido como indigno pelas classes mais elevadas. A atividade física então transformou-se em algo típico de escravos e soldados. Coisas simples como banhar-se ou pôr uma bebida num copo para si mesmo eram delegadas a empregados e escravos. Com as chamadas invasões bárbaras e a progressiva decadência que culminou com a queda do Império Romano do Ocidente no ano de 476 d.C que daria origem daí em diante ao sistema feudal de produção e a chamada Idade Média (ou Era Medieval), catalisou-se o fim da já medíocre prática esportiva no mundo romano.



Cena da série ROMA produzida para o cinema. O esforço físico não fazia parte do contexto das classes mais elitizadas. Na prática, havia pouca distinção entre um soldado e um escravo.

Com a Idade Média e a ascensão do ascetismo religioso, toda e qualquer prática esportiva era vista como “mundanismo”, indo de encontro à moral e a religião reinantes, o que acabou por aniquilar completamente durante quase quinhentos anos a prática do exercício físico enquanto esporte e permanentemente os antigos espetáculos ligados ao império romano e ao paganismo na Europa. O esforço físico, entretanto, era algo dignificante para o homem e ao contrário da letargia e ociosidade de Roma,



no novo sistema de produção o homem não era mais escravo mas trabalhava duro em grandes glebas muradas sob a tutela de ricos senhores de terras que utilizavam a cavalaria como defesa. A nova ordem, entretanto, era a purificação da alma por meio de uma vida calcada na fé e dedicada a Deus. As artes em geral foram reduzidas à pintura (esta ainda insipiente) e tapeçaria. Ao jovem restaram dois caminhos: Igreja ou cavalaria (o braço armado dos senhores feudais). Nesta última eles recebiam educação militar que incluía lutas com manuseio de armas, competições como as justas e torneios a cavalo. Apesar do termo 'Idade das Trevas' (erroneamente aplicado a esse período), foi uma época marcada por grandes avanços científicos e culturais, de grande caráter inventivo e confrontos épicos que teve seu ápice nas batalhas entre mouros e cristãos (ou cruzados), e que deu início a termos hoje conhecidos como Cruzadas e Jihad. Tudo isso perdurou até o Renascimento (séc. XVI).



Com a Reforma, surge então a figura de Martinho Lutero pregando uma vida dedicada a Deus, mas já sem a salvação pelas obras e sim pela fé. Martin recomendava além de uma completa rendição a Deus, a apreciação da música e a prática esportiva como alternativas ao ócio e ao pecado. A doutrina de Lutero foi então apoiada por vários religiosos e governantes europeus fazendo com que suas idéias se propagassem rapidamente pela Suíça, França, Países Baixos, Reino Unido e parte do Leste Europeu. Ele não estava obviamente defendendo o esporte e sim fazendo uma crítica feroz às práticas abusivas da Igreja Católica na Alemanha mas acabou por influenciar decisivamente a visão vigente de milhares de pessoas que, devido a séculos de ascetismo religioso medieval haviam abandonado a prática esportiva acreditando então



estar dessa forma agradando a Deus. O ao ressurgimento do esporte teve dessa forma seu início relacionado ao surgimento do chamado Protestantismo. Depois disso outros humanistas do séc. XVI e XVII de uma forma geral também defenderam a atividade física como parte integrante da educação do jovem, reconhecendo-a como benéfica.

Já no século XIX nasce na Inglaterra o Esporte Moderno. Com ele nasce a sistematização de vários esportes e a readaptação de esportes antigos, como a esgrima e equitação. Estes agora passaram a ter regras definidas, eliminação de abusos, difusão entre os jovens e internacionalização. O restante da Europa adotou os esportes ingleses ou sistematizaram esportes nacionais. Tudo isso culminou com a retomada dos Jogos Olímpicos em 1896 por iniciativa do francês Pierre de Coubertin e o esporte, que até então era considerado um luxo das classes nobres, popularizou-se. Com isso no séc. XX criou-se a figura do atleta profissional e o esporte passou de um lazer a uma atividade lucrativa e bem remunerada, digna de cobertura pela imprensa internacional.

No mundo moderno o esporte ocupa papel de extremo destaque, não apenas na vida dos cidadãos, mas também na imprensa, política, economia, moda e ciências. A cada dia surgem novos produtos com tecnologia cada vez mais avançada para dar ao atleta (e também ao cidadão comum) um maior rendimento físico. São roupas, calçados, alimentos, produtos esportivos, brinquedos, etc. Tudo isso explorado pelas empresas que buscam a todo custo vincular a imagem de seu produto à de um grande atleta ou de uma grande seleção esportiva. Políticos utilizam a imagem do atleta como meio de aumentar sua popularidade e conseguir o apoio das massas para campanhas e disputas políticas. Empresas alimentícias utilizam a imagens de atletas como forma de aumentar suas vendas



O jogador de futebol Pelé foi um dos primeiros a emprestar sua imagem a empresas brasileiras para a venda de produtos esportivos e bens de consumo.

fazendo o público acreditar que aquele produto influencia de alguma forma no rendimento do seu atleta preferido. O esporte passou a ser portanto além de um bem de consumo, um poderoso elemento de marketing e veículo de propaganda enormemente valorizado pelo mercado. Isso acabou por criar um significativo nicho de mercado para a negociação de produtos e movimentação de um comércio altamente lucrativo que vende bilhões de dólares ao ano em todo o mundo, com uma enorme massa de consumidores e um mercado em expansão e que tende a crescer cada vez mais.

O esporte moderno representa, portanto, um dos maiores fenômenos da Humanidade. Ocupa espaços significativos nos meios de comunicação, vende produtos e idéias e logicamente serve como principal elemento de entretenimento para milhões de pessoas pelo mundo. Essas pessoas, talvez não muito diferente do que acontecia na antiga Roma, querem ver recordes sendo quebrados, medalhas, alta performance, enfim, competição. O atleta no mundo moderno precisa de incentivo e subsídios para ser o melhor e aproveitar ao máximo seu talento. Grandes empresas patrocinam atletas vencedores a fim de obter com isso grandes rendimentos financeiros. Com isso cresce a demanda por tecnologia, alimentos de qualidade, produtos de ponta e assim aumenta indubitavelmente a necessidade por instalações esportivas cada vez melhores.



Diego Maradona: fama e prestígio mundial adquirido graças ao forte desempenho no esporte.

### 3.3) O Esporte no Brasil

O Brasil vem se tornando cada vez mais ao redor do mundo sinônimo de qualidade no esporte profissional e isso tem influenciado decisivamente o comportamento e mentalidade da população brasileira com relação à saúde e ao cuidado com o corpo principalmente ao longo dos últimos dez anos. Tudo começou entretanto num passado não muito distante, ainda na década de 70. O contexto político e sócio-econômico, fruto obviamente do capitalismo e apoio norte-americano era o da ditadura militar no país. Nossos jovens e boa parte das universidades estavam sob amplo estado de vigilância e diversos intelectuais e personalidades importantes haviam se retirado para o exílio no exterior. A nação ainda vivia então a euforia da conquista da Copa do Mundo no México e com isso seguiu-se a proliferação da idéia de 'geração saúde' (que convinha aos propósitos da repressão) e a prática do cooper amador como modismo - a exemplo do que já vinha acontecendo nos Estados Unidos - seguindo-se a isto o surgimento no Rio de Janeiro e em São Paulo das primeiras academias ainda no início da década de 80. Como não se tinha noção do que era uma academia nem de referências externas (academias norte-americanas e européias por exemplo), estes insipientes espaços esportivos que foram surgindo eram em sua grande maioria instalações insalubres e bastante rudimentares mas atenuavam o desejo de alguns com relação à necessidade de espaços destinados à prática esportiva, em especial para as classes menos abastadas para quem a atividade física era mais acessível que o ensino acadêmico. Tudo isso foi maturado ao longo de 20 anos e culminou na atual efervescência das academias de ginástica pelo país e numa rápida multiplicação das edificações destinadas a atividades esportivas pelo Brasil em especial após o início da década de 90 (ocasião em que a economia brasileira ainda colhia alguns louros pela concretização da idéia fixa de Juscelino Kubitschek de



Copacabana: década de 80. Fonte: arquivo pessoal.

construir a nova capital do país em 1960). Interessante ressaltar aqui nesse contexto a importância e pioneirismo do arquiteto e atleta Ícaro de Castro Mello. Campeão brasileiro e sul-americano de salto em altura e decatlo de 1930 a 1945, foi responsável pela introdução da Arquitetura Esportiva no país, projetando clubes, estádios, ginásios e piscinas, sendo seu trabalho apontado como referência até os dias atuais. Entretanto, uma característica a se destacar é a mudança de paradigma dentre os atuais usuários em comparação aos dos anos 70 e 80: a existência do aparente paradoxo na busca por uma alta qualidade de vida associada ao hedonismo da vida moderna.

### **3.4) Busca por equilíbrio físico e mental**

O que no início era apenas moda virou parte do cotidiano do brasileiro e, depois, acabou virando estilo de vida em especial no Rio de Janeiro. O carioca é um exemplo clássico de brasileiro que incorporou aos hábitos de vida e do dia a dia o culto ao esporte e ao físico modelado. Seguramente o Rio de Janeiro concentra a maior parcela de pessoas preocupadas com o físico em todo o país.

Certamente ainda existem espalhados por aí muitos daqueles chamados “ratos de academia” típicos da década de 80, que buscam muito mais a estética do que qualquer outra coisa, mas atualmente estudos têm apontado um interesse crescente dentre os usuários das academias atuais na chamada vida saudável, ou seja, uma melhor qualidade de vida em detrimento de outras



Slogan publicitário. O Rio de Janeiro tem consolidada sua imagem frente ao mundo.

metas. E como o gosto estético muda conforme a época em que o homem vive, atualmente, essa forma de pensar vem conquistando cada vez mais adeptos por todas as partes do país. Uma das mudanças cruciais na mentalidade da população foi a associação entre sedentarismo e problemas de saúde (o que denota de certa forma uma maior conscientização da população com relação à importância e necessidade de melhores cuidados com a saúde). Percebeu-se que, mais do que um corpo bem trabalhado, a prática esportiva regular e corretamente orientada por profissionais qualificados é capaz de evitar e/ou prevenir uma série de problemas antes tidos como 'normais' como stress, obesidade, disfunções cardio-vasculares, apatia, depressão, distímia, falta de ar, artrose, osteoporose, pouca flexibilidade, além de problemas sociais como isolamento, desinteresse e dificuldade de relacionamento com outras pessoas. Exercitar-se, portanto, passou a representar mais que valorizar a cultura corporal. Em uma análise mais abstrata do quadro atual, temos uma bipolarização: a humanidade atual na busca por uma melhor qualidade de vida encontra-se dividida entre aqueles que buscam a cura para seus males nos remédios (daí surgiram slogans como 'Geração Prozac'), aqueles que se refugiam em religiões (ex. Espiritismo), na filosofia (ou ciência) e aqueles que buscam encontrar-se por meio de uma profunda reflexão e acima de tudo uma melhoria na forma de se ver e relacionar-se com o mundo de forma natural, ou seja, buscam o resgate de sua auto-estima por meio de atividades físicas e socialização.

A busca pelo equilíbrio físico e mental, assim como pela saúde e qualidade de



vida passou na atualidade a ser meta de boa parte da população, principalmente no seio da classe média. Não obstante, obviamente, muitos daqueles pertencentes a classes econômicas menos favorecidas também já tenham percebido e entrado na “onda” da “mente sã, corpo são”. Um bom exemplo disso são as reivindicações de populações junto aos órgãos públicos solicitando a reurbanização de partes da cidade e criação de praças e locais para os jovens praticarem esportes, assim como a preocupação das autoridades junto aos profissionais de planejamento urbano na previsão destes equipamentos nos planos diretores e projetos urbanísticos das cidades.

### **3.5) A carência dos espaços públicos destinados ao laser em Fortaleza**

A atual efervescência das academias em Fortaleza pode ser entendida também como uma resposta capitalista da iniciativa privada ao mercado e à sociedade em virtude de uma demanda cada vez mais perceptível por espaços livres destinados ao desporto. Com efeito vivenciamos um momento de profunda contradição. O homem moderno carece do contato humano ocasionado pelos espaços públicos livres e de qualidade que incentivem tais relações, todavia nossos muros estão cada vez mais altos. O fortalezense em virtude de vários fatores crescentes, tem edificado em volta de si verdadeiras fortificações, numa espécie de atitude retrógrada, defensiva e feudal em parte ocasionada pela violência urbana que nos cerca e também pelos costumes da sociedade moderna que supervaloriza o individual em detrimento do coletivo.

Os poucos espaços públicos remanescentes que apresentam os quesitos básicos necessários à uma plena convivência das pessoas em áreas urbanas e também naturais reduzem-se a cada dia,

tornando-se insuficientes àqueles que precisam desses espaços em nossa cidade. Nessas verdadeiras ilhas minguadas, o que vemos é abandono e precariedade.

Como diariamente se percebe, Fortaleza carece muitíssimo desses ambientes, entretanto, o fato é que com raríssimas exceções não há muito interesse da iniciativa privada e percebe-se um notável descaso por parte do Poder Público em propor mudanças e implementar soluções. Com isso, quem acaba sofrendo as conseqüências de tal omissão é a população de menor poder aquisitivo, muitas vezes sem condições de frequentar um espaço privado destinado a tal fim ocasionando um inevitável afunilamento e axacerbação das diferenças sociais. Nossos jovens vão se dirigindo cada vez mais e de forma entrincheirada para espaços privados, como por exemplo, os *shoppings centers* e as academias de ginástica que se proliferam como uma febre pela cidade. Influenciada pela mídia e os modismos trazidos pela globalização da economia e da comunicação, a população aos poucos vai perdendo o antigo referencial de espaço público.

Além de inúmeros benefícios às condições de habitação do lugar, estes espaços



Praça da Ceart - Um dos poucos redutos de qualidade em espaços públicos em Fortaleza.

públicos trazem consigo a possibilidade de acontecimento de práticas sociais, lazer, encontros ao ar livre e diversas manifestações da vida urbana e comunitária, favorecendo o relacionamento e contato entre as pessoas. O micro-clima da região, garantido pela presença constante da vegetação nativa geralmente presente nesses lugares, assim como a redução da quantidade de poluentes no ar e uma sensível amenização da temperatura, favorecem psicologicamente o bem-estar do homem. Temos em mãos, como se pode ver, um grande desafio para os arquitetos e planejadores urbanos de Fortaleza.

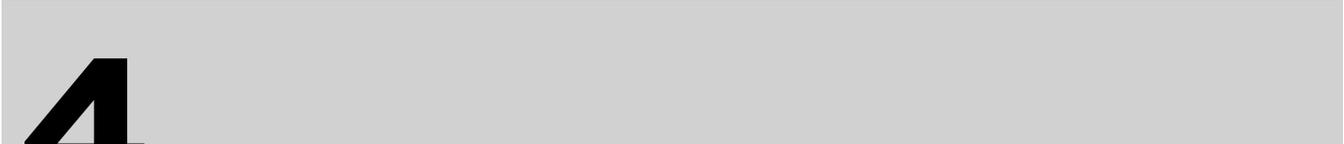
Observemos como exemplo, a cidade do Rio de Janeiro. Percebeu-se nos últimos anos que existe, de fato, uma íntima relação entre lazer, desporto e qualidade de vida. O calçadão de *Copacabana*, ilustre por sua beleza e por revelar-se ao mundo como ícone das inconfundíveis e características formas orgânicas da Arquitetura Moderna brasileira recebe homens, mulheres, jovens, crianças, idosos, e inclusive turistas e visitantes vindos de todas as partes do país que não dispensam o sol e a proximidade com a praia e o mar de Copacabana para a prática de uma boa caminhada, Cooper, ciclismo e, porque não, uma boa interação social ao parar nos quiosques e usufruir os espaços de contemplação ao longo do calçadão. Até àqueles sem a menor noção de Urbanismo e ao mais leigo observador, torna-se clara a importância e os benefícios que espaços públicos como este trazem à paisagem urbana e à qualidade de vida da população local de uma forma geral. Qualidade esta que se reflete em melhores condições de saúde (física e mental), melhor qualidade ambiental e paisagística, de biodiversidade e inclusive uma melhor infra-estrutura para seus moradores e turistas. Enfim, chega-se facilmente à conclusão de que todos saem lucrando.

A área demandada por espaços livres em nossa cidade cresce à medida que cresce também sua densidade demográfica. Fortaleza nunca esteve tão adensada e verticalizada como nos últimos anos. Tomando como exemplo o percentual de áreas verdes livres em nossa cidade, elas somam hoje

apenas 4m<sup>2</sup>/hab., quando o mínimo recomendado pela ONU é de 12m<sup>2</sup>/hab. O adensamento, não obstante represente um recurso muitas vezes necessário e um uso racional do solo por uma série de motivos, traz consigo um conjunto de prejuízos à qualidade de vida da população. Um deles sem dúvida é a sensação de confinamento e a criação de verdadeiros paredões de concreto cada vez mais comum nas grandes metrópoles. Percebe-se então que os grandes centros urbanos e as zonas densamente habitadas são as que mais sofrem com a ausência de espaços públicos e com a falta dos benefícios que estes acarretam. Ao contrário do desejado, o que notamos particularmente na cidade de Fortaleza, cuja malha urbana já altamente adensada clama por válvulas de escape, são espaços geralmente escassos e desgastados que sofrem com o abandono e o descaso - muitas vezes da própria população que não vêem atendidos os interesses coletivos e seus anseios mais profundos no equipamento proposto - e também a notável falta de projeto (intensão), ou seja, uma total falta de planejamento e manutenção desses equipamentos no sentido de dotá-los de uma identidade tal que os caracterize como parte integrante desta ou daquela comunidade em vez de mais um não-lugar. A situação desses espaços é agravada sazonalmente pelo período chuvoso na cidade, quando se tornam notórios outros prejuízos decorrentes da falta de áreas verdes, tais como canais de escoamento insuficientes, saneamento básico precário e impermeabilização excessiva do solo. A exemplo disso temos o Parque Rio Branco, situado à Av. Pontes Vieira e cujos equipamentos se encontram em mau estado de conservação acabando por caracterizar o parque de dia como um local inseguro para a população e à noite como ponto propenso ao tráfico e consumo de drogas. Outros dois exemplos dessa carência são: a Lagoa do Opaia (que carece de renovação e urbanização) e a praçinha da Messejana, que apesar de diariamente utilizada como área de convivência é equipada com iluminação deficiente e arborização escassa. Todos estes locais citados são, de uma forma geral,

carentes de revitalização e manutenção, embora, a despeito desses empecilhos e mazelas sociais, os três sejam razoavelmente freqüentados pela população local.

Como pode ser observado, a inserção de espaços públicos de qualidade, assim como a otimização dos já existentes na malha urbana torna-se premente a cada dia. Como já foi dito anteriormente, na ausência destes temos notado um aumento cada vez maior da busca por espaços privados, como é o caso das academias de ginástica em Fortaleza. Esses espaços, além de proporcionarem a sensação de conforto e segurança a seus usuários, representam em sua essência um paliativo para a carência dos espaços naturais destinados ao mesmo fim. Fruto da globalização e de tendências trazidas do exterior, as academias e ambientes privados têm congregado mais recentemente boa parcela de nossa população, incluindo pessoas de todas as faixas etárias para um convívio pago, onde as camadas menos favorecidas de nossa população, cujas condições financeiras não permitem o acesso a tais equipamentos ficam à margem. Como se percebe, pouco a pouco estamos nos tornando tributários do espaço privado ao abrir mão de um direito que é nosso enquanto cidadãos e nos adaptando a pagar para usufruir de algo que nos pertence.



**4**

**Academias do séc. XXI**

## 4.0 - ACADEMIAS do séc.XXI

### 4.1) A academia como espaço de socialização

Em virtude da problemática acima exposta, o espaço da academia surge como uma das respostas possíveis a estas necessidades vitais do ser humano por saúde mental, física e interação social.

O espaço das academias atualmente tende não apenas a competir com o antigo clube das décadas de 80 e 90 como centro de entretenimento da família e local de convivência, mas também congrega em um só lugar as mais variadas funções e serviços. São espaços de lazer por excelência onde passou-se a apelar para o prazer, o sensorial e as emoções. O indivíduo então vai ao centro esportivo ou à academia, de uma forma geral, buscando principalmente diversão, interação e convivência. O mesmo pode ser dito com relação ao “ir ao shopping” de alguns anos atrás.

Já fazem parte do programa de uma academia moderna elementos como: restaurantes, lojas de produtos naturais, loja de conveniências, espaço infantil, sauna, hidroginástica, acupuntura, fast food, lojinhas para aquisição de equipamentos esportivos e hoje em dia, principalmente por conta de preocupações urbanísticas, estacionamentos bem planejados de forma a atender a demanda extra de veículos própria desse tipo de equipamento, reduzindo assim o impacto na vizinhança.



O público passa a usufruir do espaço da mesma forma como se faz em shoppings.

O marketing moderno das academias trabalha em função de atrair um público alvo cada vez mais abrangente e heterogêneo, desmistificando assim o paradigma de que estes espaços pertencem exclusivamente a um determinado grupo 'A' ou 'B' da sociedade e que as academias são lugares exclusivos para pessoas bonitas e em forma. Um bom exemplo disso são as academias com espaços especiais para idosos e crianças e horários promocionais onde um usuário de menor poder aquisitivo poderá usufruir de uma sofisticada infra-estrutura e excelentes benefícios como avaliação médica e acesso a nutricionista por preços bem razoáveis. Isto vai ao encontro do conceito de globalização dos espaços e acompanha a preocupação de outros estabelecimentos comerciais (como por exemplo churrascarias) onde os pais tem como opção levar os filhos pequenos para deixar aos cuidados de uma pessoa treinada para tal em pequenos *play grounds* projetados com essa finalidade dentro do próprio estabelecimento, garantindo assim segurança e bem-estar tanto aos pais quanto às crianças e evitando assim um segundo deslocamento entre a academia e a creche.

#### **4.2) O espaço das academias atualmente**

De uma forma geral a grande maioria dos usuários fica em média de uma hora e meia a duas horas dentro da academia e o que eles procuram hoje em dia é sem dúvida um ambiente agradável, dinâmico e divertido. O olhar é crítico, exigente e as comparações com outros espaços freqüentados são inevitáveis. Partindo desses pressupostos a academia deve então ser entendida como produto de consumo tal como bens e serviços. Ela deve se destacar de suas concorrentes por meio da qualidade em todos os itens, a começar pela “embalagem” e aqui fica claro o papel fundamental do profissional

de Arquitetura. A boa Arquitetura nesse contexto moderno passa então a ser encarada como uma ferramenta de venda e o arquiteto uma figura imprescindível, uma vez que não é possível ter ambientes adequados e bem planejados sem a figura do responsável direto mais habilitado a lidar com o espaço, ou seja, o arquiteto. É ele o principal responsável por um dos maiores diferenciais nas academias atuais, que é a sua capacidade de brincar com o imaginário e incentivar o lúdico. A luz, a cor, as texturas, um estudo minucioso de layout e arranjos diversos dos espaços tem sido o foco de vários profissionais no ramo de Arquitetura, programação visual, educação física e pedagogia. Trata-se de atrair o público para aquilo que seria um grande espetáculo. Um tipo de Arquitetura efêmera sem dúvida, muito embora seu uso extrapole o mero picadeiro.

Atualmente, entretanto, a enorme quantidade de edificações para uso esportivo, ainda é insuficiente para suprir a carência por espaços bem planejados e apropriados ao desporto em todo o país. O arquiteto Eduardo de Castro Mello, sucessor de Ícaro de Castro na *Mello Arquitetos Associados* e representante brasileiro na *Associação Internacional de Instalações Esportivas* entende que parte dessa problemática esteja intimamente relacionada à falta de políticas esportivas no Brasil e o baixo incentivo ao esporte. Um problema claramente social e não de Arquitetura.

Infelizmente o fato é que, apesar do nosso grande potencial, ainda estamos engatinhando nessa área. A própria falta de dados e estudos mais apurados no país sobre equipamentos esportivos também acaba por tornar esta uma área de difícil trabalhabilidade, resultando assim em um mercado tacanho se comparado ao internacional, em especial o europeu e o norte-americano, que possuem já concretizados há bastante tempo tecnologia, idéias e conceitos de ponta para construir muito além da imaginação de muitos dos projetistas e arquitetos brasileiros.

Não obstante tenhamos que lutar contra a falta de meios e informações, uma boa Arquitetura tem despontado no Sul e Sudeste do país, como por exemplo o Unysis Arena, um clube de tênis projetado pela GCP Arquitetos em São Paulo. De porte e recursos inéditos no Brasil, o centro esportivo soma aproximadamente 9 mil metros quadrados e ocupa uma gleba de 32 mil metros quadrados na marginal do Rio Pinheiros. A principal quadra coberta já conta com iluminação de 700 lux (o suficiente para sediar competições oficiais e transmissão televisiva). A estrutura metálica, toda treliçada, forma vãos de 18m e utiliza telhas trapezoidais, camadas de EPS e polímeros flexíveis importados, contribuindo para excelentes condições de conforto térmico sem necessidade de equipamentos caros de ventilação e exaustão.

Outro exemplo nobre é um empreendimento de perfil bastante diferenciado: a Academia Bio Ritmo no centro velho de São Paulo que ocupa um prédio antigo cujas fachadas, tombadas pelo IPHAN, foram restauradas em 2003 pela Companhia de Restauro Paulista. Instalado em local de tráfego restrito, o empreendimento de 9 andares teve sucesso garantido pelo principal diferencial conseguido pelos arquitetos: a permeabilidade dos espaços e a ausência da sensação de confinamento com a criação de átrios internos com jardins verticais e uma queda d'água que une os pavimentos do 4ª andar para cima. A luz natural, aproveitada em maior ou menor grau em todos os pavimentos garante também maior conforto visual e menor gasto energético no prédio. A sala de spinning, instalada no mezanino aberto com comunicação direta com o lobby de entrada, foi dotada de recursos áudio-visuais de última geração para garantir impacto visual a quem adentra à Bio Ritmo, causando uma excelente impressão aos visitantes e também aos usuários que chegam para as mais diversas aulas de que a academia dispõe. Segundo o conceituado arquiteto paulista *João Armentano*, tudo isso contribui para a consolidação do conceito moderno de globalização e de espaços multi-

funcionais onde o público da academia busca a convivência, o bem estar e os espaços lúdicos e diferenciados para fugir da rotina.

### **4.3) Esporte: ensino e aprendizagem**

O que move o atleta na construção do gesto desportivo é o mesmo conjunto de ingredientes utilizados pela maioria das pessoas para composição das várias atividades motoras do ser humano. A maioria dessas ações, introduzidas ainda na infância auxiliam na consolidação de habilidades básicas que o indivíduo utilizará por toda a vida como caminhar, correr, andar de bicicleta, nadar, equilibrar-se, puxar, empurrar, etc. A atividade desportiva, assim como essas atividades básicas, se traduzem de certa forma num conjunto de atividades repassadas ao atleta por uma certa pedagogia de forma a capacitá-lo a dispor o corpo e movimentos num determinado tempo e espaço, movidos pela força e emoção e controlados em maior ou menor grau pelo intelecto. O sujeito da ação pode ter maior ou menor consciência de seu ato e quanto mais complexa a ação, mais elaborado será o nível de consciência do atleta.

No esporte, aprender é vivenciar. Nenhuma atividade desportiva será assimilada ou aprendida por meio simplesmente da observação e do ouvir. O processo de aprendizagem implica num largo caminho onde o indivíduo passa seqüencialmente de um nível a outro podendo até mesmo vir a profissionalizar-se. Durante o processo de aprendizagem, a idéia é por meio de uma política de tomada de consciência através de pedagogia construtivista, dotar o gesto de significado, deixando de ser um mero ato mecânico e passando o indivíduo a exercitar além do corpo, a crítica sobre o que está realizando e sobre sua performance e desempenho.



A preparação psicológica do atleta é tão importante quanto seu rendimento físico.

A mente do atleta, tanto quanto seu corpo, será responsável por seu rendimento. O corpo não trabalha sozinho e não há como negar a força das emoções e a influência do estado psicológico do atleta sobre suas ações. A mente do atleta as vezes funciona como uma verdadeira arena da fé, onde sentimentos se contrapõem e convicções são postas à prova. É nessa arena que o atleta aprende a lidar com suas mais fortes emoções, a administrar vitórias e derrotas, em especial essas últimas. O ego do atleta é uma verdadeira taça de cristal a ser trabalhado e quando isso não acontece, a autoconfiança e a autocrítica falham. Em outras palavras, infelizmente nem todo individuo está preparado a se tornar um atleta mesmo possuindo os atributos físicos necessários.

No ensino do esporte, as duas partes devem trabalhar em conjunto. O indivíduo deve ser ensinado e incentivado a dar seu melhor fisicamente mas deve também ter consciência de que deve sair de cabeça erguida depois de uma derrota. Aplausos e vaias são manifestações momentâneas e não um veredicto final.



Imagem da luta entre os pesos pesados Mike Tyson e Evander Holyfield em Las Vegas (1997): descontrolado com a perspectiva da derrota, Tyson mostra grande despreparo psicológico.

#### 4.4) Importância da atividade localizada com sobrecarga

Segundo Santarém (1999), os chamados exercícios resistidos, ou exercícios contra-resistência, geralmente são realizados com pesos, embora existam outras formas de oferecer resistência à contração muscular. Musculação é o termo mais utilizado para designar o treinamento com pesos, fazendo referência ao seu efeito mais evidente, que é justamente o aumento da massa muscular. Assim sendo, musculação NÃO é uma modalidade esportiva, mas uma dentre as várias formas de treinamento físico que o homem desenvolveu.

Os exercícios com pesos constituem a base do treinamento de atletas de diversas modalidades. Devido as suas qualidades, a musculação, o passou a ocupar lugar de destaque nas academias, onde o objetivo é preparação física das pessoas, independentemente de objetivos atléticos. Além de induzir o aumento da massa muscular, os exercícios com pesos estimulam a redução da gordura corporal e o aumento de massa óssea, levando às mudanças extremamente favoráveis na composição corporal. Homens e mulheres de todas as idades podem mudar favoravelmente a forma do corpo com a ajuda do treinamento com pesos. Do ponto de vista funcional, os exercícios com pesos desenvolvem importantes qualidades de aptidão, constituindo uma das mais completas formas de



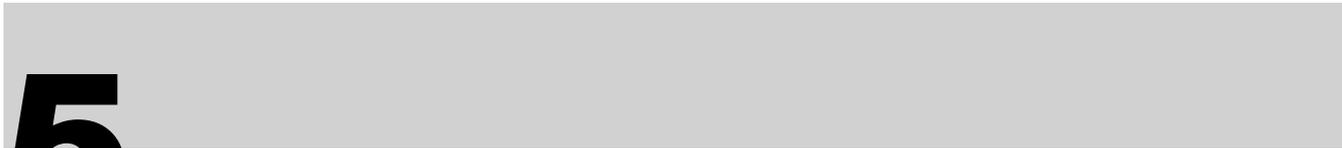
Squat (mais conhecido como agachamento): Treinamento de resistência para o quadríceps femural.

preparação física. Uma das características mais marcantes dos exercícios com pesos é a facilidade com que podem ser adaptados à condição física individual de cada indivíduo de ambos os sexos, possibilitando até mesmo o treinamento de pessoas extremamente debilitadas. Pela ausência de movimentos rápidos e/ou choques mecânicos, os exercícios com pesos apresentam também baixo risco de lesões traumáticas. Por todas as suas qualidades, e pela comprovação de sua segurança o treinamento assistido com pesos ocupa hoje com segurança um lugar de destaque reabilitação geriátrica e atividades preparatórias para vários esportes.

As mais modernas academias já dispõem de profissionais capacitados a montar programas de treinamento próprios para cada indivíduo e para cada esporte especificamente. Entende-se dessa forma que a maioria dos esportes tem particularidades com relação aos grupos musculares mais exigidos em sua prática mas o ideal é trabalhar o corpo como um todo dando ênfase à necessidade muscular de cada esporte a fim de potencializar rendimentos. Depois de analisar os movimentos, músculos e articulações mais solicitados na atividade praticada, é montado então o programa de exercícios que mais se assemelhe e influencie os movimentos executados pelo atleta. Além de trabalhar a musculatura corporal com peso, o atleta deve fazer atividades aeróbias e de flexibilidade diferenciadas para melhoria do seu condicionamento físico e superação de alguma dificuldade ou deficiência.



A Profª de Ed. Física Regina Parente mostra como a flexibilidade aumenta significativamente com o treinamento com sobrecarga seguido de exercícios de alongamento.



**5**

**Estudo de caso**

## 5.0 - ESTUDO DE CASO - Academia Curves em Fortaleza

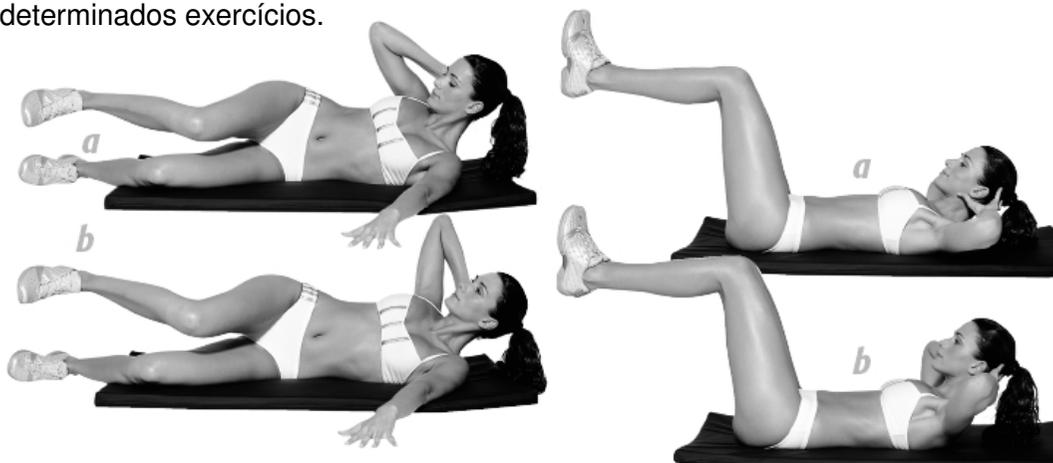
A história da franquia mundial Curves iniciou-se há 27 anos em Houston, no estado do Texas, EUA. O então acadêmico de medicina Gary Heavin tinha acabado de ver seu negócio ir à falência (uma rede de 17 academias) e teve então a idéia de iniciar novamente mas com um novo conceito: 30 minutos de exercícios com treinamento de força muscular, atividade cardiovascular, guia orientado para perda de peso e um ambiente agradável e estimulante, específico para mulheres. A idéia se tornou rapidamente um grande sucesso e se espalhou pelo país. Em um ano e meio, o então já milionário Gary, juntamente com sua esposa Diane tinham cerca de mil unidades em funcionamento pelos Estados Unidos. A franquia Curves hoje faz parte do livro dos records como a maior franquia de fitness do mundo.

A Curves oferece um programa completo de saúde, qualidade de vida e emagrecimento, aliando exercícios aeróbicos para perda de peso com treino de força (musculação) para tonificação dos músculos, o circuito de atividade física da Curves provê um plano de exercícios que pode queimar até 500 calorias em apenas 30 minutos. Na Curves a aluna ainda pode contar com um conjunto de ferramentas online para apoio nutricional – auxiliando a sua dieta e seu emagrecimento permanentemente. O resultado de todo este aparato é o impacto positivo não apenas na saúde física, mas também no bem-estar, auto-estima e na qualidade de vida das mulheres. A academia feminina Curves está presente em mais de 70 países, incluindo os Estados Unidos, Canadá, Austrália, Inglaterra, África do Sul,



Irlanda, Nova Zelândia, Escócia, Japão, Espanha, México, França, Grécia e vários outros países na Europa, América do Sul, Ásia e África.

Em Fortaleza o trabalho desenvolvido pela academia Curves destaca-se pelo seu pioneirismo ao direcionar esforços para este nicho de mercado crescente : atende somente a clientela do sexo feminino. São 7 unidades espalhadas pela cidade com aparelhos de excelente qualidade e programas diferenciados e personalizados para melhor atender as necessidades femininas. A academia oferece horários, programas de treinamento e acompanhamento especializado e direcionado pra cada finalidade, adaptando o treino conforme as necessidades individuais de cada aluna. Dentre as facilidades estão o portal Curves na internet, possibilidade de experimentar 15 dias totalmente grátis, ambientes totalmente fechados e sem visuais para a rua e com ar-condicionado para maior conforto das clientes que além de poder usufruir de maior privacidade longe dos olhares masculinos, (o que acaba sendo um atrativo a mais para mulheres casadas) acabam se sentindo melhor para realização de determinados exercícios.



Programas de treinamento Curves levam em consideração as peculiaridades do corpo feminino e elaboram programas diferenciados pra cada aluna.

**6**

**Escolha do terreno**

## **6.0 - SOBRE A ESCOLHA DO TERRENO**

Ao refletir sobre a melhor localização para um equipamento como a Espaço FORMA dentro da malha urbana de Fortaleza me veio à mente a seguinte questão: como equacionar o enorme conjunto de variáveis como dimensões mínimas, acessos, demanda, existência de um público consumidor para os serviços oferecidos, quais possibilidades de integração isso poderia gerar, enfim. Ficou claro também para mim que o espaço escolhido deveria ficar estrategicamente localizado num bairro que permitisse visibilidade ao equipamento proposto (de preferência um bairro dotado de boa infraestrutura e serviços) e que fosse facilmente acessível a partir de vários pontos da cidade. Foram cogitados então terrenos dentro de alguns bairros tidos como nobres na cidade de Fortaleza como Cidade dos Funcionários, Água Fria, Praia de Iracema, Aldeota, Papicu, Meireles e Praia do Futuro. Ao avaliar as variáveis em questão a escolha recaiu sobre o bairro da Aldeota em função de várias questões detalhadas a seguir.

O primeiro terreno cogitado foi uma gleba localizada na esquina formada entre a av. Desembargador Moreira e a Rua Torres Câmara, próximo ao Hospital Militar de Fortaleza. O terreno, amplo e extremamente bem localizado encontrava-se subutilizado como um simples estacionamento, (certamente subsidiando o capital especulativo e valorizando-se cada vez mais) apresentava dimensões e localização extremamente favoráveis à minha proposta, além de permitir um acesso rápido através da Av. Desembargador Moreira, uma das mais utilizadas naquele trecho da cidade para circulação no sentido Norte-Sul. Entretanto sua escolha implicaria numa piora significativa do contexto urbano geral haja visto que complicaria ainda mais as já precárias condições de circulação de veículos na área em horários tidos como de pico, aumentando a problemática na região.

Já ao longo da av. Santos Dummont várias alternativas também foram estudadas. A primeira delas, de caráter mais simplório e descartada devida às suas dimensões reduzidas, é o terreno situação no cruzamento da Santos Dummont com a rua José Lourenço, utilizado anteriormente como ponto comercial e venda de alimentos da rede Dor's Burger. O próximo terreno estudado era o extremo oposto do primeiro e descartado pelo motivo inverso, situa-se no cruzamento da av. Santos Dummont com a rua Monsenhor Bruno (vizinho ao Mc Donalds). Ocupado parcialmente por uma edificação abandonada e cujos fundos do lote crescia apenas o volume de mato e lixo, obrigaria a uma ocupação demasiadamente pulverizada do terreno, provendo uma metragem bem acima da demandada pelo programa da Espaço Forma.

Direcionando-se um pouco mais à frente localizou-se o terreno que melhor atendeu os quesitos necessários. O terreno encontrado possui localização privilegiada nos seguintes aspectos:

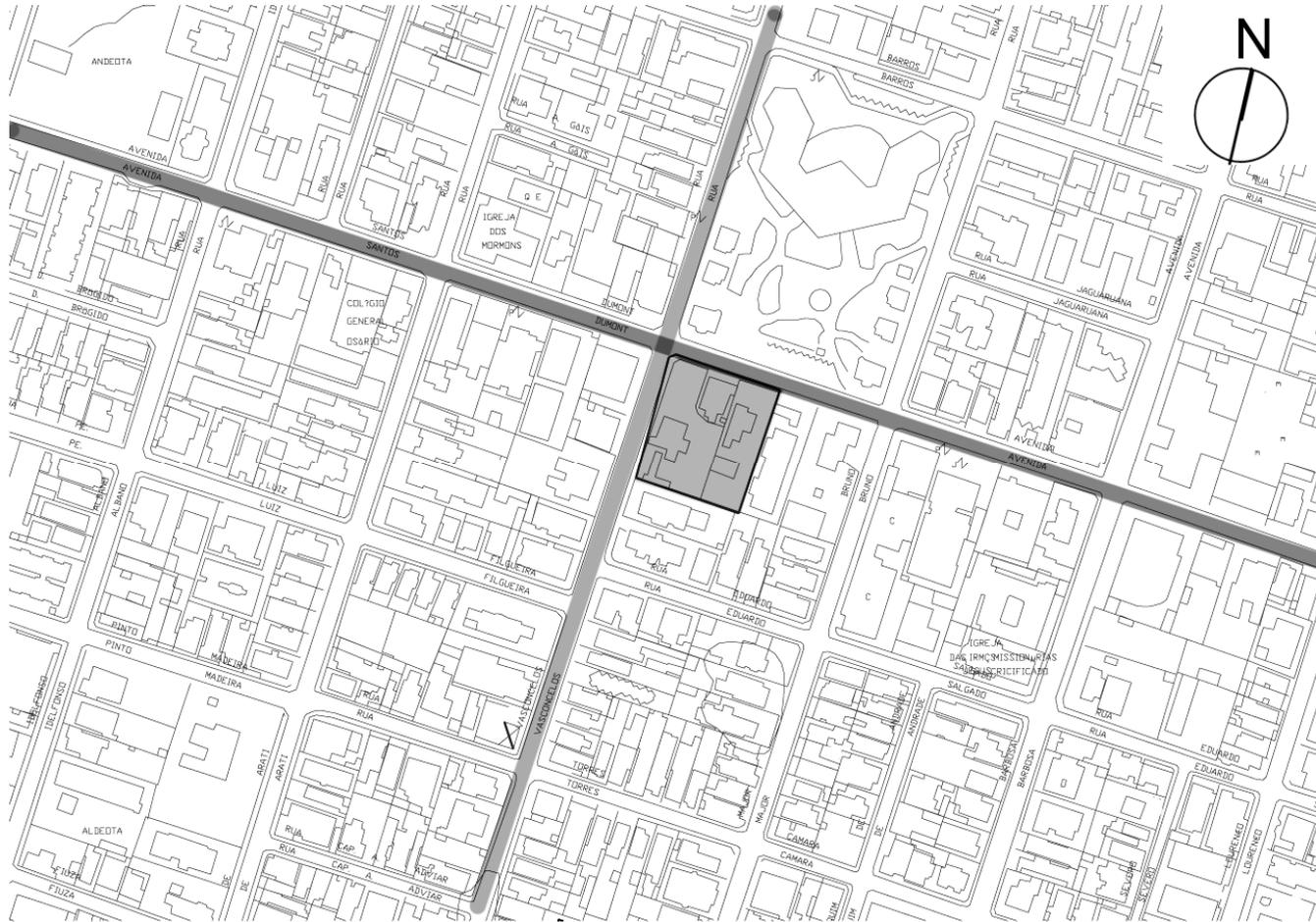
Localizado num cruzamento da av. Santos Dummont com a Carlos Vasconcelos (ver mapa abaixo) configura-se como um vazio urbano bem em frente à praçinha da Ceart, um espaço público e em excelentes condições e considerada cujo uso é reconhecido pela população local, que se apropria do lugar reconhecendo-o como seu, fato este que nem sempre acontece e acaba por fazer o espaço público padecer muitas vezes do abandono e descaso por parte de seus supostos usuários. O fato do espaço escolhido configurar um vazio urbano somado às taxas



Vista geral do terreno a partir da av. Santos Dummont



Vista geral da Praça da Ceart (sentido contrário do tráfego).



urbanísticas indicadas pela LUOS para esse trecho da cidade descartaria a princípio a necessidade de onerosas desapropriações e cria de maneira relativamente simples boas possibilidades e perspectivas de uma futura boa integração entre o

público e o privado a partir do momento em que algumas atividades da academia como *yoga*, dinâmica de grupo, alongamento, (incluindo aí até mesmo o próprio uso da praça como ponto de encontro e área de convivência dos usuários da academia), dentre outras atividades, podem ser desenvolvidas naquele espaço sem prejuízo, inclusive valorizando-o ainda mais. Os dois espaços a meu ver agregam valor substancial um ao outro, reforçando-se mutuamente em imagem e significado.

O entorno já com ampla infra-estrutura instalada - indubitavelmente trata-se de uma das áreas mais bem servidas da cidade - e densamente ocupado (características essas que, a priori, poderia-se pensar que configura uma situação não desejável) não destoam das necessidades da proposta, com relativa quantidade de prédios de uso residencial e comercial, o que em si provê o equipamento de um elemento fundamental para um empreendimento comercial desse porte: um público-alvo (ou demanda) com um bom poder aquisitivo e alto grau de exigência para serviços que se constituirá numa clientela razoavelmente numerosa e suficientemente abastada para usufruir do espaço e serviços oferecidos pela Espaço Forma.

Em termos de acesso, o terreno se insere na cidade de forma estratégica tendo acesso facilitado a partir de vários pontos da cidade pelas importantes vias que o ladeiam, cortando a cidade nos eixos norte-sul e leste-oeste, com intenso fluxo de transportes.

A metragem do terreno, não obstante seja discretamente menor que o desejado por mim inicialmente, (isso, obviamente, partindo do pressuposto de que



Possibilidade de ampla integração entre o público e o privado.

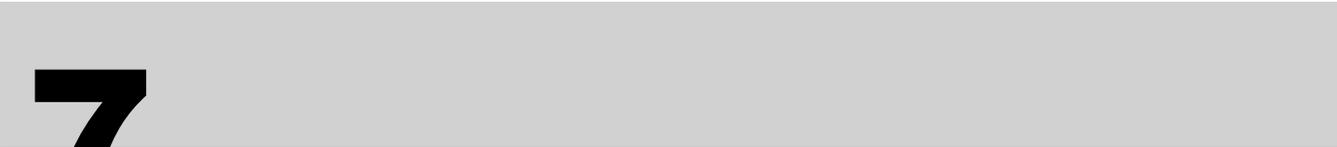


Aspecto geral do espaço público oferecido pela praça da Ceart.

minha idéia inicial era ter um edifício mais horizontal, com uma lâmina mais baixa que o gabarito médio da área a fim de garantir um certo mimetismo da edificação com seu entorno, como se a malha urbana 'abraçasse' a academia, atende perfeitamente a proposta apresentada contemplando todo o programa de necessidades mediante certa verticalização do prédio - o que não configura um problema visto que o gabarito máximo indicado na LUOS, que é de 72m - ainda está bem acima do máximo adotado no projeto da academia (medido a partir do topo da torre de caixa d'água).



Biblioteca estilizada localizada na praça da Ceart com acervo diversificado para o público.



**7**

**Programa de necesidades**

## 7.0 - PROGRAMA DE NECESSIDADES

### 7.1 - Setor Administrativo

	Quantidade	Área (m <sup>2</sup> )	Área total (m <sup>2</sup> )
Avaliação física	01	19,54	19,54
Nutricionista	01	10,02	10,02
Tesouraria	01	10,02	10,02
Administração	01	10,02	10,02
Recursos humanos	01	10,02	10,02
Diretoria geral	01	10,02	10,02
Sala de professores	01	19,54	19,54
Sala de reuniões	01	20,32	20,32

**Total : 109,50 m<sup>2</sup>.**

### 7.2 - Setor de Esporte e Lazer

	Quantidade	Área (m <sup>2</sup> )	Área total (m <sup>2</sup> )
Sala de spinning	01	181,17	181,17
Trabalho cardio-vascular	01	94,86	94,86

Body systems	01	120,33	120,33
Massoterapia	01	76,67	76,67
Sala de musculação 01	01	224,72	224,72
Sala de musculação 02	01	224,61	224,61
Passarela	01	50,51	50,51
Piscina semi-olímpica	01	-	-
Sala de Yoga	01	76,67	76,67

**Total : 1.049,54 m<sup>2</sup>.**

### **7.3 - Estrutura de apoio**

	Quantidade	Área (m <sup>2</sup> )	Área total (m <sup>2</sup> )
Recepção	01	23,37	23,37
Restaurante natural	01	32,31	32,31
Bar	01	32,01	32,01
Áreas de convivência	-	-	-
Estacionamento func.	01	587,91	587,91
Estacionamento clientes	01	2424,10	2424,10
Guarita controle	01	1,88	1,88
Loja prod. naturais	01	145,09	145,09
Loja artigos esportivos	01	75,07	75,07

Praça alimentação	01	262,20	262,20
Circulações	-	-	-
Sauna	01	67,83	67,83
Vestiários masc./fem.	02	77,27	154,54
Banheiros masc./fem	09	11,18	100,62
Setor infantil	01	171,68	171,68
Guarda-volumes	01	6,75	6,75
Fisioterapia	01	132,23	132,23
Cantina	01	21,90	21,90

**Total : 4.207,48 m<sup>2</sup>.**



**8**

**Partido arquitetônico**

## 8.0 - PARTIDO ARQUITETÔNICO

### 8.1) Premissas projetuais

O espaço da academia deve ser a meu ver cima de tudo dinâmico. Sua forma não poderia ser diferente. Quando digo dinâmico me refiro à palavra em sua plenitude. É preciso que não apenas que o espaço da academia seja uma experiência ímpar para o usuário mas todo o conjunto, incluindo suas formas, cores e texturas, seja algo prazeroso e lúdico para o usuário. A qualidade nos serviços e no atendimento além de beleza e praticidade no espaço em si são itens altamente esperados num local onde se busca o tipo de entretenimento que a academia provê. O inusitado é o que fará a diferença.

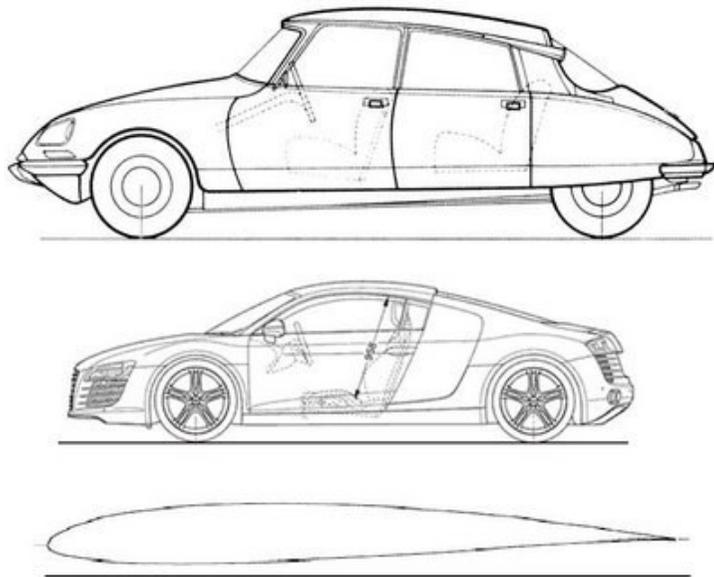
Formalmente é preciso um elemento surpresa para trazer emoção ao usuário. É preciso ritmo, fechamento, congruência das formas, enfim Gestalt. Por vezes, será um longo corredor retilíneo interseccionado por um elemento curvo, uma bateria de pilares cortando verticalmente o espaço para encontrar a suavidade plana da laje lambendo a pele de vidro que, ténue, recobre e ao mesmo tempo descortina a ossatura do prédio.

Enfim, falar em forma é falar em design. Ao longo do processo de projeção, apliquei diversas vezes uma série de conceitos empreendidos pela primeira vez e de forma brilhante na década de 30 pelo designer industrial Raymond Loewy. Nascido em Paris, em 1893 e considerado pai do design moderno, Loewy introduziu o conceito 'streamlining', isto é, uma linha de desenho fluida e aerodinâmica, sendo pioneiro nessa área ao criar centenas de

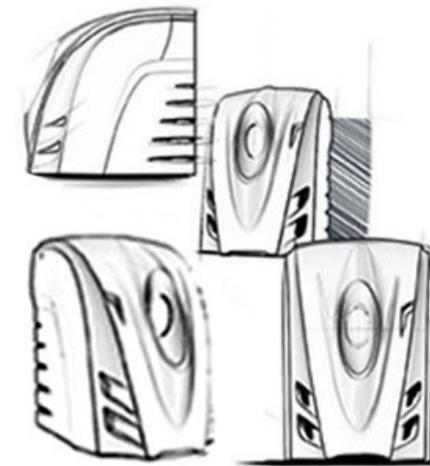


Raymond Loewy : designer idealizador do conceito de streamlining. Fonte: web

produtos que seguiram essa linha ao longo de sua carreira, desde escovas de dente até o interior de naves espaciais para NASA. Ele acreditava que um bom design aplicado aos produtos torna-os mais propícios a terem mais sucesso no mercado, reduz os custos de produção, melhora o prestígio do objeto, aumenta os lucros da empresa, beneficia o cliente e aumenta o emprego. A técnica empreendida pelo francês consistia basicamente em aumentar o poder de sugestão de um produto por meio da utilização de materiais superiores aplicados diretamente à interface desses objetos e atribuir-lhes uma estética que os aproximava de aeronaves. Essa estratégia simples e elegante de construção da forma parte da filosofia simples de que se boas peças e um design simples podem fazer um grande produto, peças incríveis e um design superior e diferenciado de todos os outros podem transformá-lo em uma lenda.



O conceito parece simples mas é basicamente o mesmo empregado hoje em dia por inúmeras empresas pelo mundo. Esta forma de pensar trabalha o lado positivo do materialismo: a forma como algo que possuímos pode mudar a forma como nos sentimos. Isto pode ser visto principalmente, por exemplo, no trabalho de algumas empresas automobilísticas modernas como a Audi, BMW, Toyota, Nissan, Peugeot e Volkswagen que ao acoplar barbatanas a seus modelos sem



Estabilizador Microsol: design orgânico aproxima suas formas dos produtos da concorrente Alienware. Fonte: web

nenhuma função aerodinâmica buscam atribuir diferencial a seus produtos. Outro exemplo disso são as formas arrojadadas que algumas empresas de informática como a Alienware aplicam a seus produtos como gabinetes e outras peças, incluindo nelas aberturas ‘desnecessárias’ e iluminação teatral por meio de leds, sugerindo assim potência e desempenho superiores. Não obstante isso seja uma forma óbvia de engodo uma vez que o benefício não é real mas apenas pressuposto, esse “incremento” entretanto é percebido pelo público em geral como algo que agrega valor ao produto e o público que temos nas academias atualmente é exigente e está disposto a pagar mais por algo diferenciado.



Ferrari: menos peças que um carro comum, porém com qualidade significativamente superior.  
Fonte: web



Gabinete Alienware: formas aerodinâmicas e design que sugere potência e desempenho elevado. Fonte: web

Dessa forma, procurei aplicar ao longo de todo o processo de projeção da academia elementos estéticos que, se não podem ser descritos como “essenciais” à sua conjuntura ou ao funcionamento do projeto como um todo, agregam valor ao espaço, acrescentando-lhe dramaticidade, ritmo, surpresa, e porque não, beleza, produzindo no usuário final uma sensação de estar freqüentando um local onde seu bem-estar é absoluta prioridade.

## **8.2) Implantação**

O partido arquitetônico adotado em ‘U’ é marcado por uma ocupação gradual dos espaços, ora mais condensada e ora mais pulverizada, sendo o programa de necessidades resolvido ao longo de dois blocos principais que se interligam através de passarelas ao fundo e à frente, e formam um átrio central onde se desenvolve uma praça e a área de natação. Ao prédio foi dado generoso recuo tanto nas laterais como nas fachadas norte e sul a fim de atender à LUOS. Esta caracteriza o projeto da academia como sendo do tipo PGT3, (academias de dança, ginástica e esportes com área acima de 2.500m<sup>2</sup>), sendo necessário então tais adequações ao terreno escolhido.

Estes amplos recuos utilizados tanto na fachada norte quanto na oeste garantem não apenas uma melhor percepção da volumetria do edifício como conseguem dotar o entorno imediato do prédio de uma bela e notável gentileza urbana, haja visto o amplo passeio (que evita totalmente a sensação de esmagamento típica de prédios com gabarito alto e passeio reduzido), a inegável permeabilidade visual e a conservação da massa verde nativa que o sítio ostenta próximo ao cruzamento das vias.

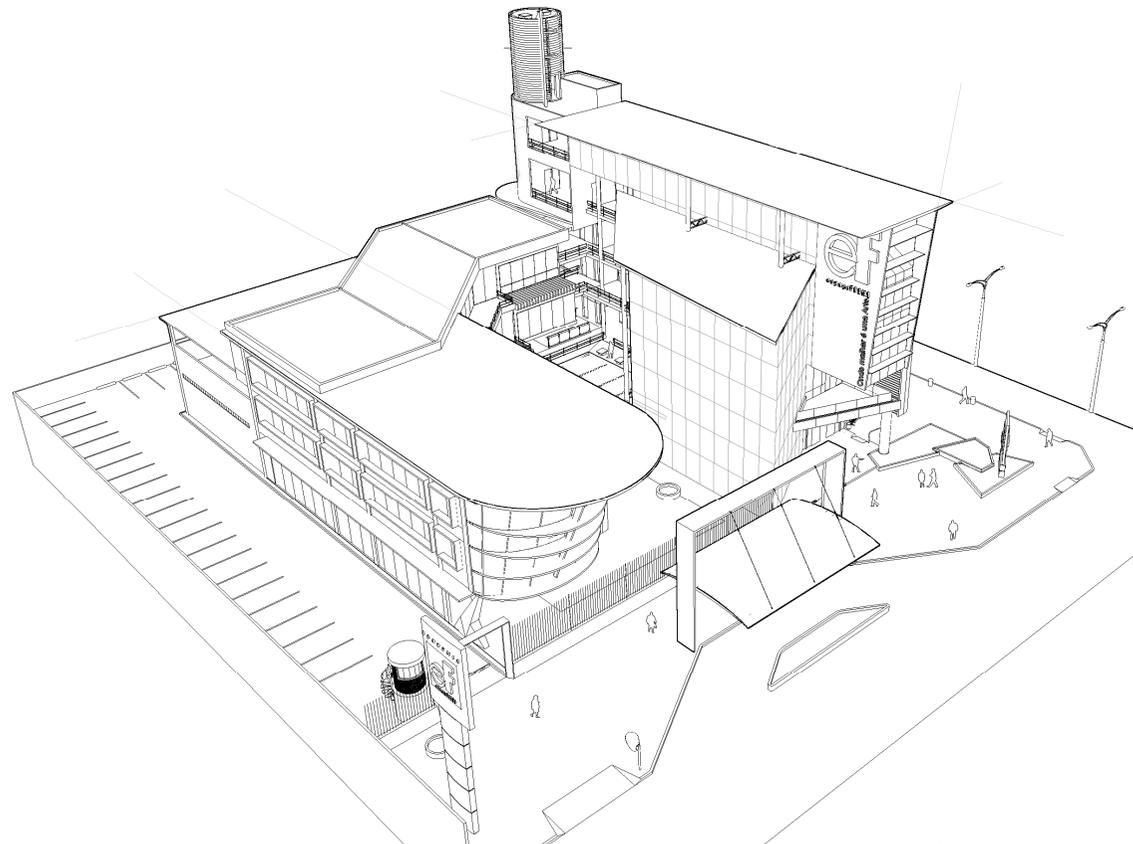
A implantação do grande pórtico no centro da fachada norte, além de não deixar dúvidas acerca de qual direção tomar para dirigir-se à entrada do prédio, marcando-a de forma ousada, provê

a entrada da academia de uma área coberta para embarque e desembarque de passageiros e por fim funciona também como um interessante marco visual para a paisagem urbana fortalezense.

### 8.3) Volumetria

Volumetricamente o prédio compreende dois volumes principais interligados por passarelas. Nesses dois volumes procurei trabalhar o prédio da academia como uma escultura urbana, ou seja, um elegante jogo de planos e volumes que envolvem o usuário desde seu primeiro contato e continua a surpreendê-lo até o último instante. Dentro do possível, cada trecho da edificação foi pensado não apenas de modo a meramente resolver sua função mas também de forma a traduzir essa minha intenção plástica de impactar visualmente o usuário.

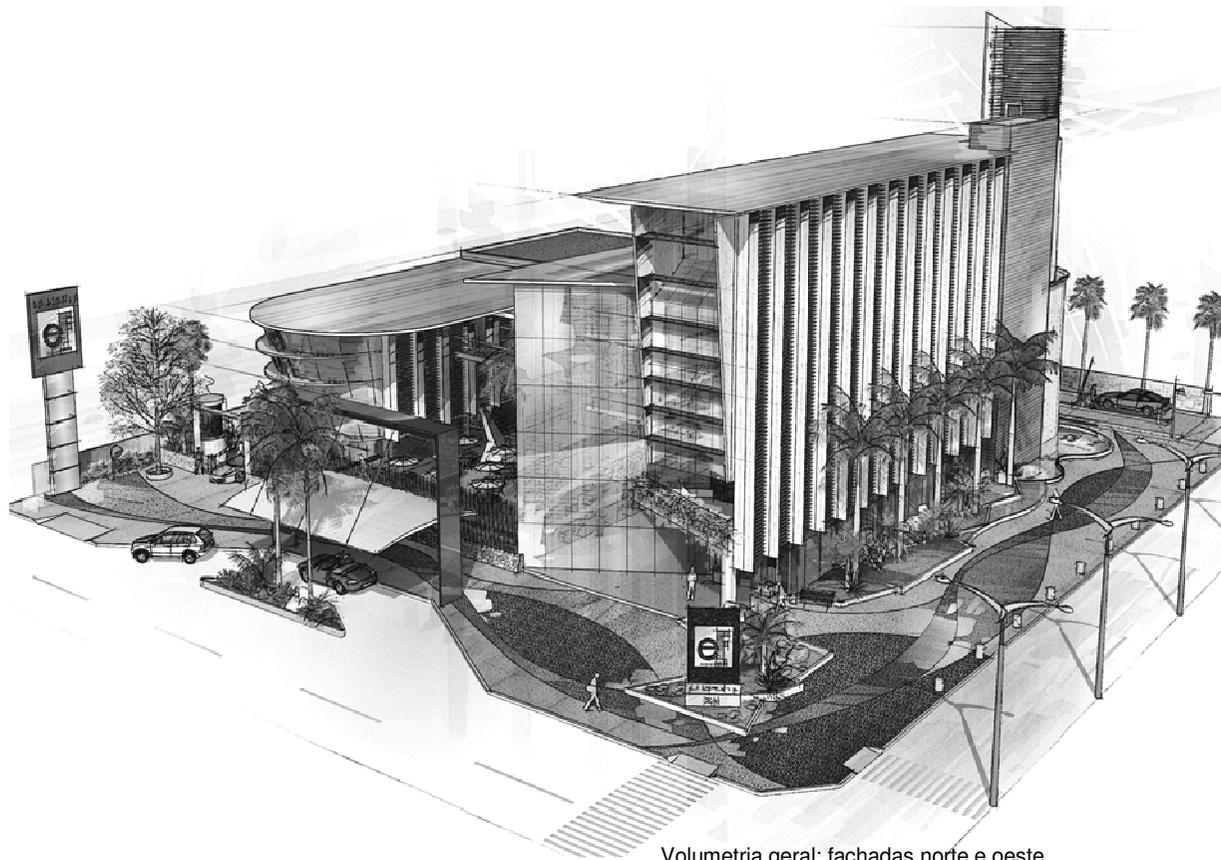
Ainda na fachada norte, próximo ao acesso principal, o totem localizado próximo ao cruzamento convida gentilmente o usuário do passeio a entrar e conhecer o espaço. O recurso paisagístico foi utilizado de forma a “abraçar” o transeunte, seduzindo-o. A porta de acesso principal, marcada visualmente pelo cruzamento de dois triângulos



Volumetria: vista geral do conjunto (sem a passarela frontal): fachadas norte e leste, e vista do estacionamento de func.

(piso x coberta) possui ainda como elemento de marcação um robusto pilar único com revestimento em placa de *reynobond*, que sustenta a pequena varanda triangular da sobreloja no primeiro pavimento e conduz o usuário à recepção, que por sua vez descortina um generoso pé direito duplo onde se pode visualizar a sobreloja e a estrutura aparente em aço. Ainda na recepção, a presença da escada helicoidal autoportante, toda em concreto e de caráter marcadamente escultórico guarnecida por corrimão em inox polido, funciona como importante marco visual dentro da edificação, sendo também visível a partir do exterior, tornando o espaço interno ainda mais interessante visualmente.

O bloco onde se localiza a fachada oeste figura como sendo um dos dois volumes dominantes na edificação, possuindo também o mais alto gabarito no conjunto. Possui uma pregnância e gabarito tal que o tornam imponente na paisagem urbana. É visível principalmente a partir do sentido do trânsito na Santos Dummont e valoriza o entorno. Sua volumetria é marcada por um elegante jogo de contrastes obtido a partir da



Volumetria geral: fachadas norte e oeste.

contraposição de um longo e retilíneo grupo horizontal formado pelo pergolado em madeira (importante elemento que será descrito mais adiante no item sobre conforto) e os brises portantes em concreto, conferindo ao volume ritmo, beleza e suavidade. Este volume, conforme se pode ver nas imagens e perspectivas, é levemente escalonado em sua parte frontal (fachada norte), o que permitiu um avanço ousado das lajes em direção ao passeio e ao átrio central, culminando com um elegante avanço na laje de forro na cota mais alta do edifício. Esse avanço estratégico na laje, juntamente com os artifícios usados para proteger a edificação da insolação, confere ao bloco uma estética arrojada e sofisticada, passando a idéia de dinamicidade uma vez que acentua a diagonal do edifício (lógica essa que será utilizada também no bloco vizinho, que simulará a proa de um navio).

No final do bloco, o arremate e transição da fachada oeste para a sul é feito por um prisma de faixas de madeira onde acontecerá a caixa de escada e elevador. A madeira, sendo um elemento 'quente' e de aparência nobre, irá



Fachadas oeste e sul. À direita, acesso de veículos ao estacionamento no subsolo.

contrapor-se de forma elegante à austeridade e sobriedade do concreto aparente, que irá então formar a ‘quina’ do prédio, também escalonado e que servirá como lastro culminando com o volume de caixa d’água, onde novamente teremos a presença da madeira, fechando assim o coroamento do prédio. Este volume cilíndrico que forma a caixa d’água se destacará na volumetria do edifício tanto por seu gabarito quanto pelo contraste obtido ao se contrapor sua linha vertical com a horizontalidade dominante da edificação, equacionando de forma harmônica os volumes e equilibrando de forma assimétrica o conjunto.

Ainda nesse trecho teremos no térreo o acesso de veículos ao estacionamento de clientes. Ao contrário do estacionamento de funcionários, cuja demanda por espaço é menor, preferi locá-lo no subsolo por uma questão óbvia de melhor utilização do espaço na superfície. A entrada e saída de veículos se dará por controle eletrônico (cartão magnético), de forma semelhante ao que encontramos hoje em estacionamentos de shoppings como o Iguatemi, mas de forma restrita aos clientes da academia. Esta entrada, assim com a de funcionários, terá piso em bloco verde intertravado e não contribuirá para a área impermeável do prédio.

No volume 2 pode-se perceber mais claramente a influência da estética de Loewy e sua “streamlining”. Busquei aplicar de forma ainda mais consistente alguns conceitos e explorar de forma mais marcante a linha diagonal, aqui mais perceptível pelo maior avanço do bloco em direção à via, rumo à cidade, como se quisesse ‘sair andando’ ou ‘abraçá-la’. Essa maior exploração da forma foi pensada ainda na setorização onde, ao distribuir o programa de necessidades, loquei aí grande parte das atividades aeróbicas a serem desenvolvidas na academia como sala de dança, esteiras e spinning. A razão para isso é bastante simples: acredito que nesse caso o exterior do prédio deve ter alguma relação com o seu interior, demonstrando assim relações entre forma e função. O bloco, cuja

forma remete claramente à proa de um navio, é com certeza uma área onde se desenvolverão as



atividades mais dinâmicas e intensas. A idéia desde o princípio é que ele transpire movimento e assim sendo, me pareceu lógico que tal faceta deveria se evidenciar externamente, servindo isso inclusive como estratégia de marketing para a academia, que estaria o tempo todo em foco em meio à extensiva ortogonalidade do meio em que está inserido.

Sob o volume 2, ao fundo, podemos encontrar o bloco dos vestiários, com o mesmo acabamento em faixas de madeira usado externamente na caixa de escada, junto à fachada oeste. Este volume tem sua continuidade no espaço infantil logo acima, onde as clientes com filhos pequenos da academia poderão deixar as crianças aos cuidados de pessoal habilitado durante sua aula ou mesmo por um período maior para buscá-las depois.

Em ambos os volumes teremos uma série de panos de vidro que, modulados e com tratamento à base de película para controle de incidência solar, permitirão comunicação entre interior e exterior garantindo comunicação visual com a Praça da Ceart e à noite, quando é possível visualizar o interior do edifício a partir de um ponto externo, será possível criar interessantes jogos de contrastes de luz (claros e escuros) e também de cor, com iluminação cênica em vários trechos da academia valorizando assim as várias formas do conjunto como, como por exemplo, os jardins externos e internos, a praça de alimentação próxima à lanchonete e a



Vista da passarela metálica que liga os dois blocos. Abaixo, a praça de alimentação, piscina e lanchonete.

passarela metálica acima delas que liga os dois blocos. Abaixo teremos um importante trecho do projeto que funcionará como principal área de convivência do conjunto.

Dependendo da hora do dia, os panos de vidro (todos orientados para o nascente e sem incidência de sol poente) refletirão por meio da película a cor do nosso céu (que em Fortaleza é quase sempre de um azul agradável), garantindo assim um efeito semelhante ao que temos na Torre Santos Dummont.

#### **8.4) Sistema construtivo**

Devido à minha formação de 2º grau na Escola Técnica Federal do Ceará, sempre fui fã incondicional das belas estruturas de concreto. O sistema construtivo adotado em meu projeto é bastante simples e foi elaborado a partir de um ponto de vista o mais racional possível visando principalmente uma boa exeqüibilidade. Ele consistirá numa estrutura mista onde teremos como elemento predominante o concreto armado - presente em especial nas lajes, tanto nervuradas quanto maciças, e também no conjunto de pilares de seção circular - e também como elemento coadjuvante o aço presente em vários trechos do projeto nas vigas treliçadas de alma vazada auxiliando no intertravamento da estrutura e conformando a passarela frontal que une os dois blocos principais. Um desafio relativamente simples a nível de engenharia.

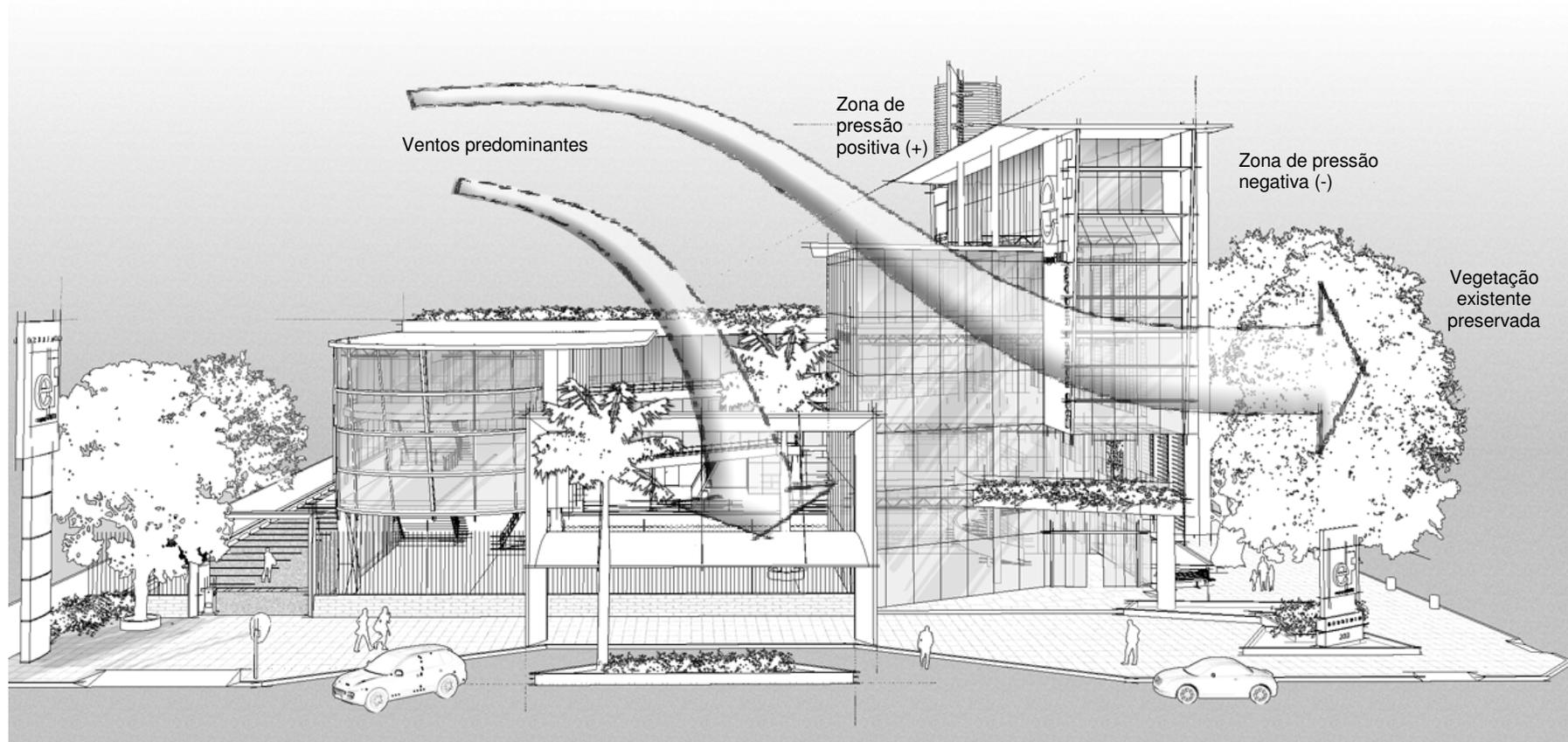
Por se tratar de um partido arquitetônico multi-volumétrico, com vários níveis diferentes e formas que, se não são podem ser ditas 'orgânicas', também não são tão óbvias, não caberia utilizar aqui uma rígida modulação estrutural. Foi então necessário trabalhar a estrutura de forma fragmentada, adequando-a às várias partes do projeto.

O elemento mais interessante que vale a pena ressaltar foi a forma como utilizei a estrutura para criar um falso balanço, criando a ilusão de que há um longo trecho de laje 'flutuando' por sobre a piscina quando na verdade o que temos é uma laje nervurada apoiada estrategicamente em 4 pontos, sendo um deles o volume que compõe os vestiários. Visualmente temos a impressão de um longo casco de navio pairando sobre o térreo.

### **8.5) Conforto**

Por se tratar de uma edificação voltada para um público mais exigente se fez necessário fazer uso do ar-condicionado em boa parte dos ambientes internos como recepção principal, loja de suplementos, administração (4º pvto), pilates, yoga, fisioterapia, área infantil, etc. Foram trabalhados com ventilação natural e cruzada espaços destinados aos trabalhos aeróbicos e cardio-vasculares, e também as salas de musculação e circulações.

Sendo a ventilação predominante leste, esta foi uma das razões principais que me levaram a determinar dessa forma os gabaritos dos dois blocos e a distribuição do programa de necessidades de tal forma que, apropriando-se do efeito pilotis criado da própria forma do prédio, isto geraria uma zona de pressão positiva e outra negativa encaminhando então os ventos para dentro dos espaços internos e rumo ao térreo da edificação.



Fachada norte. Esquema ilustrativo mostrando o comportamento dos ventos mediante as formas do prédio.

Ainda na fachada oeste, contaremos também com parte de uma vegetação nativa de grande porte que será conservada, reduzindo ainda mais a incidência do sol da tarde, maximizando a ação do

sistema formado pelos brises e pergolas e reduzindo também a incidência de poeira e ruídos. Abaixo uma vista geral da fachada oeste evidenciando o sistema de proteção contra insolação.



# 9

## **Considerações Finais**

## 9.0 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluo o presente desafio convicto de que fiz meu melhor. Busquei trabalhar da forma mais séria e profissional possível, com a diligência que este trabalho pede. Desenvolvi uma proposta para uma edificação viável, lógica, racional e exeqüível tanto do ponto de vista formal como estrutural e que vem a suprir uma demanda real na cidade de Fortaleza.

Mantive e aprofundi posturas erguidas ao longo de minha trajetória acadêmica de anos na Escola de Arquitetura e conforme demonstrei ao longo do presente documento, acredito firmemente que a implantação de tal equipamento na nossa cidade traria não apenas benefícios diretos aos moradores e freqüentadores daquele espaço e sua circunvizinhança como melhorias irrefutáveis à nossa paisagem urbana.

Trabalhei a pesquisa e o processo de projeção considerando a edificação não apenas como mera construção mas como um organismo vivo dentro de um contexto maior e como sendo a continuação da própria escala evolutiva da cidade, questionando paradigmas, internalizando conceitos, consolidando idéias e trabalhando o programa de forma a congregar as várias atividades, considerando as diferenças e necessidades individuais de cada usuário, inclusive portadores de deficiência física. Tudo isso me levou a várias reflexões e um amadurecimento pessoal enorme a nível de pensamento e postura, contrapondo o necessário versus desnecessário e ideal versus real a um nível mais profundo, abstrato e teórico.

Creio ter lutado um bom combate. (I Tim 1:18)

**10**

**Bibliografia**

## 10.0 - Bibliografia

- CAMARGO, Luis. O que é lazer. Ed. Brasiliense. São Paulo, SP. 1986.
- GRAÇA, A e OLIVEIRA, J. O ensino dos jogos desportivos. - Porto. Faculdade de Ciências do Desporto e Ed. Física.
- LIVINGSTON, Rodolfo. Elogio al vacío. In Clarín - Buenos Aires. 28 ago. 1984, Sección Opinión.
- Projeto Espaços Livres Públicos de Lazer para Todos. Grupo PET de Arquitetura e Urbanismo. UFSC
- GONÇALVES, Vinicius Pauletti. A Quadra e os Cantos: Arquitetura dos corpos. Porto Alegre: UFRGS, 2004.
- PELUSO JR. Victor A., Estudos de geografia urbana de Santa Catarina, Ed. UFSC/FCC, 1991.
- NEUFERT, Ernest. A arte de projetar em arquitetura. 10ª edição. Ed. Gustavo Gili. São Paulo-SP 1994
- PANERO, Julius. Las dimensiones humanas de los espacios interiores. Editorial Gustavo Gili, S.A Barcelona. 2004
- PRONK, Emile. Dimensionamento em arquitetura. João Pessoa-PB. Editora Universitária UFPB. 1995.
- LENGEN, Johan Van. Manual do arquiteto descalço. Instituto Tiba. 1996.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 9050. Acessibilidade a edificações, mobiliário, espaços e equipamentos. Rio de Janeiro, 1994
- NETO, Waldemar Guimarães. Coleção Musculação Total - Vol 1 e 2. Phorte Editora. Guarulhos - SP, 1999.
- DELAVIER, Frédéric. Guia dos movimentos de musculação - Abordagem Anatômica. 3ª edição. Ed. Manole Ltda. Barueri - SP. 2002.
- WEIDER, J. Joe Weider bodybuilding system. Weider Health and Fitness, California, 1988.

- SEGRE, Roberto. Contemporaneidade na arquitetura brasileira. São Paulo. Publicação: Associação Brasileira de cimento Portland. 1992.
- FABRIS, Annateresa. Ecletismo na arquitetura brasileira. Ed. Nobel; São Paulo - SP. 1987
- TOSCANO, João Walter. Organização Rosa Camargo Artigas. Ed. UNESP, São Paulo – SP. Instituto Takano, 2002.
- FURUYAMA, Massao. Tadao Ando. São Paulo. Ed. Martins Fontes, 1997.
- FILHO, João Gomes. Gestalt do Objeto - Sistema de leitura visual da forma. São Paulo, SP. 2ª edição, Ed. Escrituras. 2002.
- FILHO, João Gomes. Ergonomia do Objeto - Sistema técnico de leitura ergonômica. São Paulo, SP. 2ª edição, Ed. Escrituras. 2003.
- FILHO, João Gomes. Design do Objeto - Bases Conceituais. São Paulo, SP. 2ª edição, Ed. Escrituras. 2006.
- DONDIS, Donis A. Sintaxe da Linguagem Visual. 3ª edição. Tradução: Jefferson Camargo. Ed. Martins Fontes. São Paulo 2007.
- MAEDA, John. As leis da simplicidade. Tradução: Fernando Lopes Dantas. Ed. Novo Conceito. São Paulo, 2007.
- PIÑON, Helio. Paulo Mendes da Rocha. Romano Guerra editora. 1ª edição. São Paulo. 2002.
- BLAKE, Peter. Os grandes arquitetos. Vol. 1, 2 e 3. Distribuidora Record. Rio de Janeiro. 1966
- GAUZIN, Müller Dominique. Arquitetura Ecológica. Ed. Gustavo Gili, SL, Barcelona. 2002.
- ABBUD, Benedito. Criando Paisagens - Guia de trabalho em arquitetura paisagística. 3ª edição. Ed. SENAC São Paulo - SP. 2007
- FRAMPTON, Kenneth. História crítica da arquitetura moderna. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

SANTOS, Milton. Metamorfoses do espaço habitado, São Paulo, Hucitec, 1988.

LYNCH, Kevin. A imagem da cidade. Tradução: Jefferson Camargo. São Paulo. Ed. Martins Fontes, 1999.

CARTAXO, Joaquim. A Cidade Fátual. Fortaleza-CE. Imprensa Universitária - UFC, 2000.

Revista PROJETODESIGN - Edição 276 Fevereiro de 2003.

\* Sites consultados:

<http://www.arcoweb.com.br/tecnologia/tecnologia30.asp>

<http://www.efdeportes.com/efd87/genero.htm>

[http://www.castromello.com.br/conceitos\\_02.htm](http://www.castromello.com.br/conceitos_02.htm)

<http://www.patriciatotaro.com.br/artigos>

<http://www.academiaitaly.com.br/>

<http://www.meionorte.com/imprimir,coluna,94753>

[http://www.arquitetura.com.br/coluna/edu/artigo1/edu\\_artigo1.htm](http://www.arquitetura.com.br/coluna/edu/artigo1/edu_artigo1.htm)

[http://veja.abril.com.br/especiais/tecnologia\\_2005/p\\_048.html](http://veja.abril.com.br/especiais/tecnologia_2005/p_048.html)

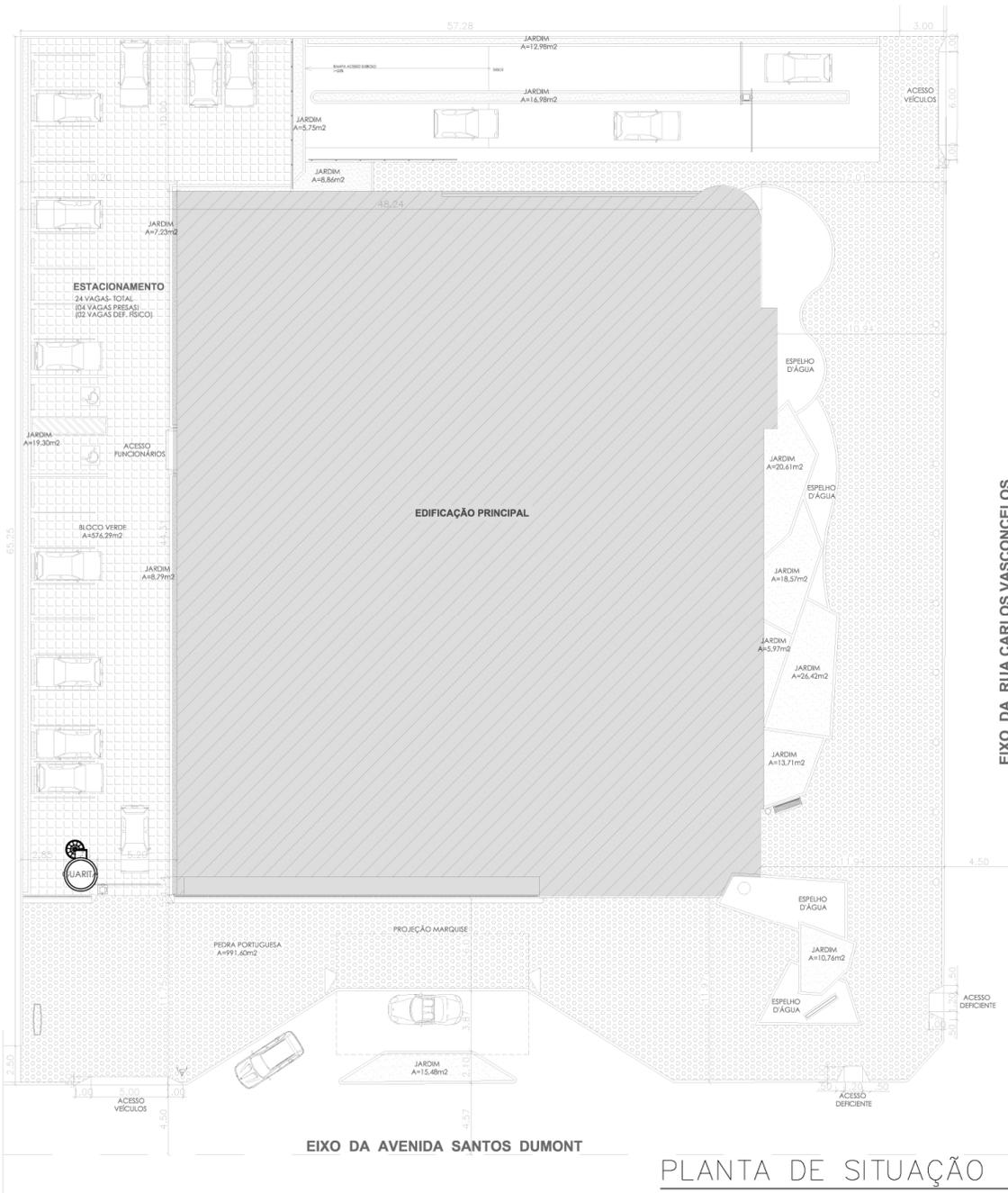
<http://www.fisiculturismo.com.br/artigo.php?id=159&titulo=Sedentarismo>

[http://users.fba.up.pt/sebenta\\_wiki/Raymond\\_Loewy](http://users.fba.up.pt/sebenta_wiki/Raymond_Loewy)

<http://www.soniaa.arq.prof.ufsc.br/arq5605/Espacospublicos.htm>

**11**

**Anexos**



EIXO DA AVENIDA SANTOS DUMONT

EIXO DA RUA CARLOS VASCONCELOS

PLANTA DE SITUAÇÃO

escala 1/125



PLANTA DE LOCALIZAÇÃO

escala 1/1.500

QUADRO DE ÁREAS / QUADRO INFORMATIVO			
Áreas de Construção + Índices Urbanísticos			
Subsolo	2.466,42 m <sup>2</sup>	Área total construída	6.780,55 m <sup>2</sup>
Pavimento térreo	1.706,85 m <sup>2</sup>	Área do terreno	3.735,76 m <sup>2</sup>
Primeiro pavimento	1.095,05 m <sup>2</sup>	Taxa de ocupação	45%
Segundo pavimento	1.004,37 m <sup>2</sup>	Índice de Aproveitamento	1,81
Terceiro pavimento	314,27 m <sup>2</sup>	Área permeável	1.759,30 m <sup>2</sup>
Quarto pavimento	193,59 m <sup>2</sup>		

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ  
CENTRO DE TECNOLOGIA  
DEPARTAMENTO DE ARQUITETURA E URBANISMO  
CURSO DE ARQUITETURA E URBANISMO  
TRABALHO FINAL DE GRADUAÇÃO

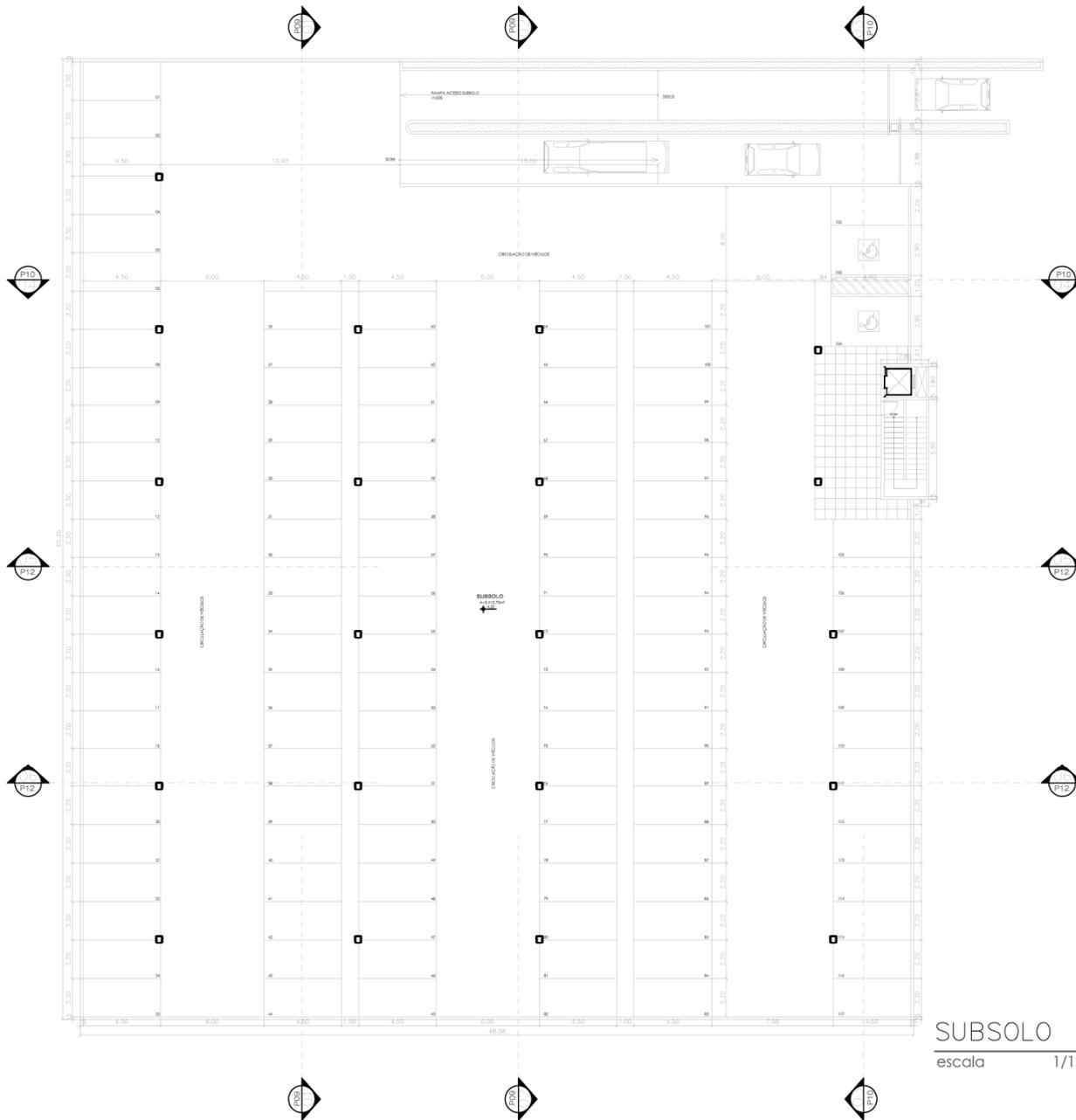
**ESPAÇO FORMA**  
ANTEPROJETO DE UMA ACADEMIA DE GRANDE PORTE  
ELDER

ASSUNTO: ANTEPROJETO DE UMA ACADEMIA DE GRANDES PORTES  
LOCAL: ALDEOTA - FORTALEZA/CE

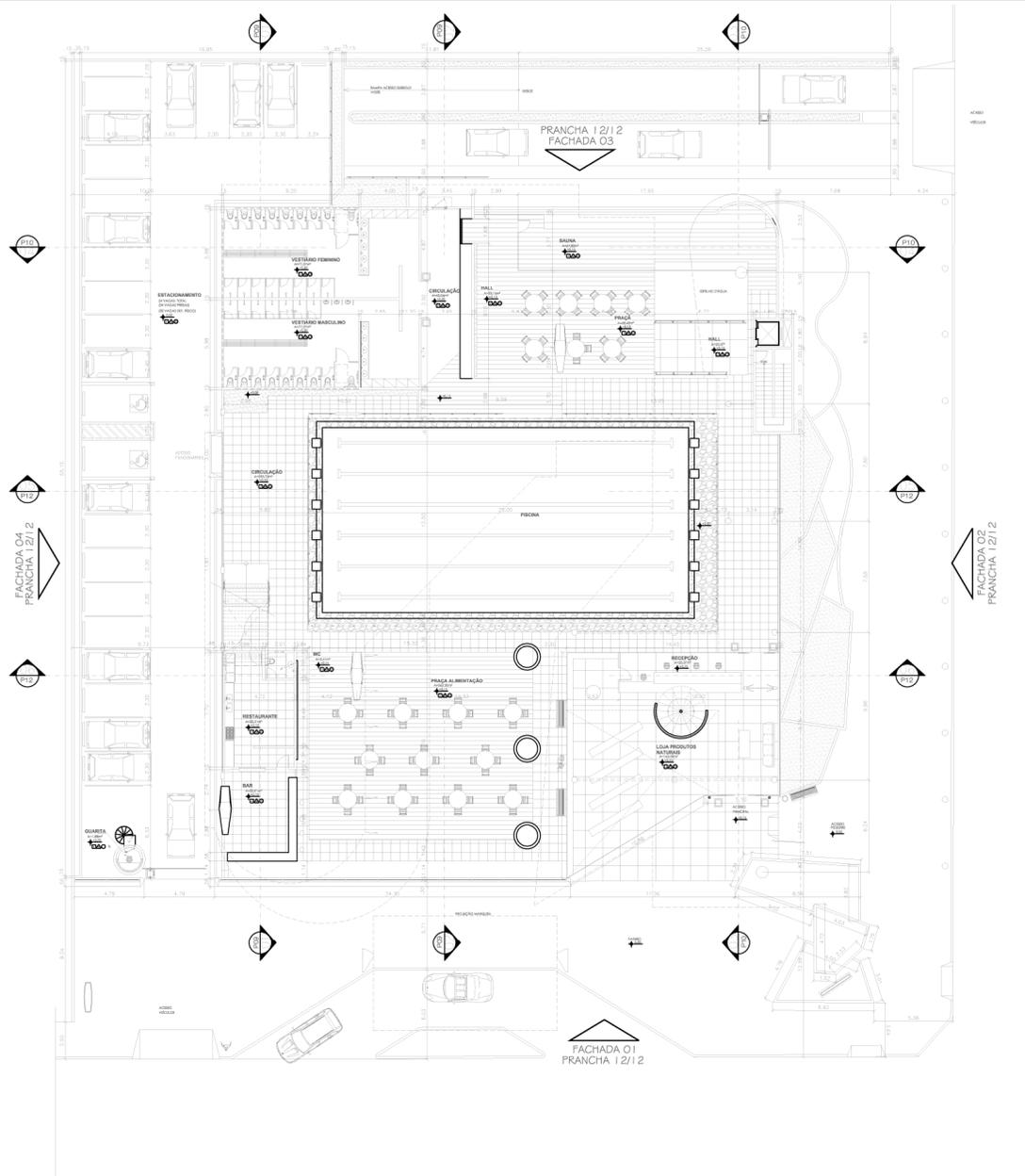
CONTENIDO: PLANTA DE SITUAÇÃO  
PLANTA DE LOCALIZAÇÃO

DATA: 11/2020

BRANCHA: 01  
12



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ CENTRO DE TECNOLOGIA DEPARTAMENTO DE ARQUITETURA CURSO DE ARQUITETURA E URBANISMO TRABALHO FINAL DE GRADUAÇÃO	
<b>ESPAÇO FORMA</b> ANTEPROJETO DE UMA ACADEMIA DE GRANDE PORTE ELDER	
ASSUNTO  ANTEPROJETO DE UMA ACADEMIA DE GRANDE PORTE LOCAL  ALDEOTA - FORTALEZA/CE	
CONTEUDO  PLANTA BAIXA - SUBSOLO	PRANCHA 02 12
ESCALA  1/125	DATA  2010.1



PLANTA PAVIMENTO TÉRREO  
escala 1/125

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ  
CENTRO DE TECNOLOGIA  
DEPARTAMENTO DE ARQUITETURA  
CURSO DE ARQUITETURA E URBANISMO  
TRABALHO FINAL DE GRADUAÇÃO

**ESPAÇO FORMA**  
ANTEPROJETO DE UMA ACADEMIA DE GRANDE PORTE  
ELDER

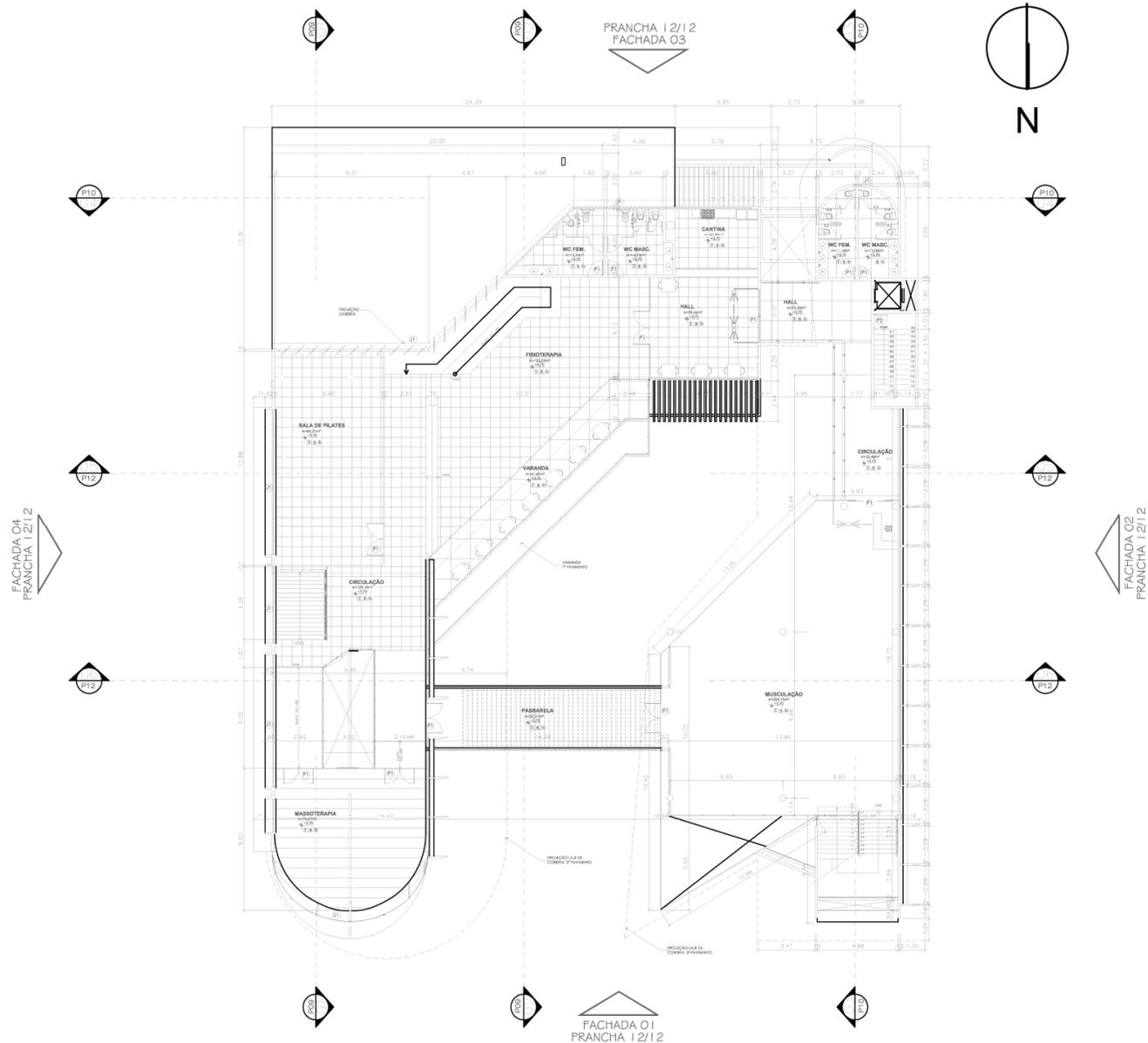
ASSUNTO ANTEPROJETO DE UMA ACADEMIA DE GRANDE PORTE LOCAL ALACOTA - FORTALEZA/CE

CONTENIDO: PLANTA BAIXA - PAVIMENTO TÉRREO

ESCALA: 1/125 DATA: 01/05/2021

03
12





FACHADA 01  
FRANCHA 1 2/1 2

PLANTA 2º PAVIMENTO  
escala 1/125

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ  
CENTRO DE TECNOLOGIA  
DEPARTAMENTO DE ARQUITETURA  
CURSO DE ARQUITETURA E URBANISMO  
TRABALHO FINAL DE GRADUAÇÃO

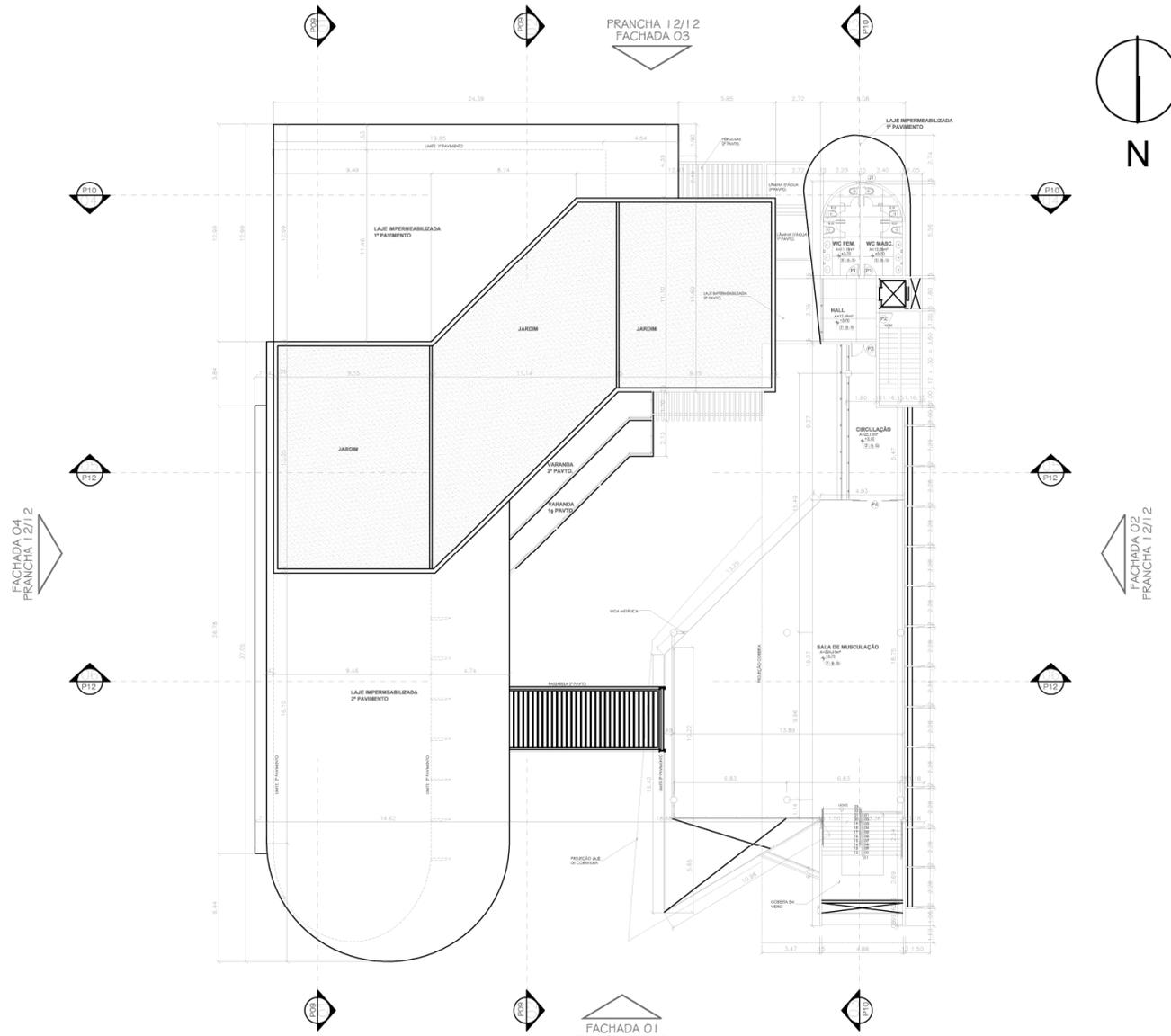
**ESPAÇO FORMA**  
ANTEPROJETO DE UMA ACADEMIA DE GRANDE PORTE  
ELDER

ASSUNTO | ANTEPROJETO DE UMA ACADEMIA DE GRANDE PORTE  
LOCAL | ALDEOTA - FORTALEZA/CE

CONTÉUDO | PLANTA BAIXA - 2º PAVIMENTO

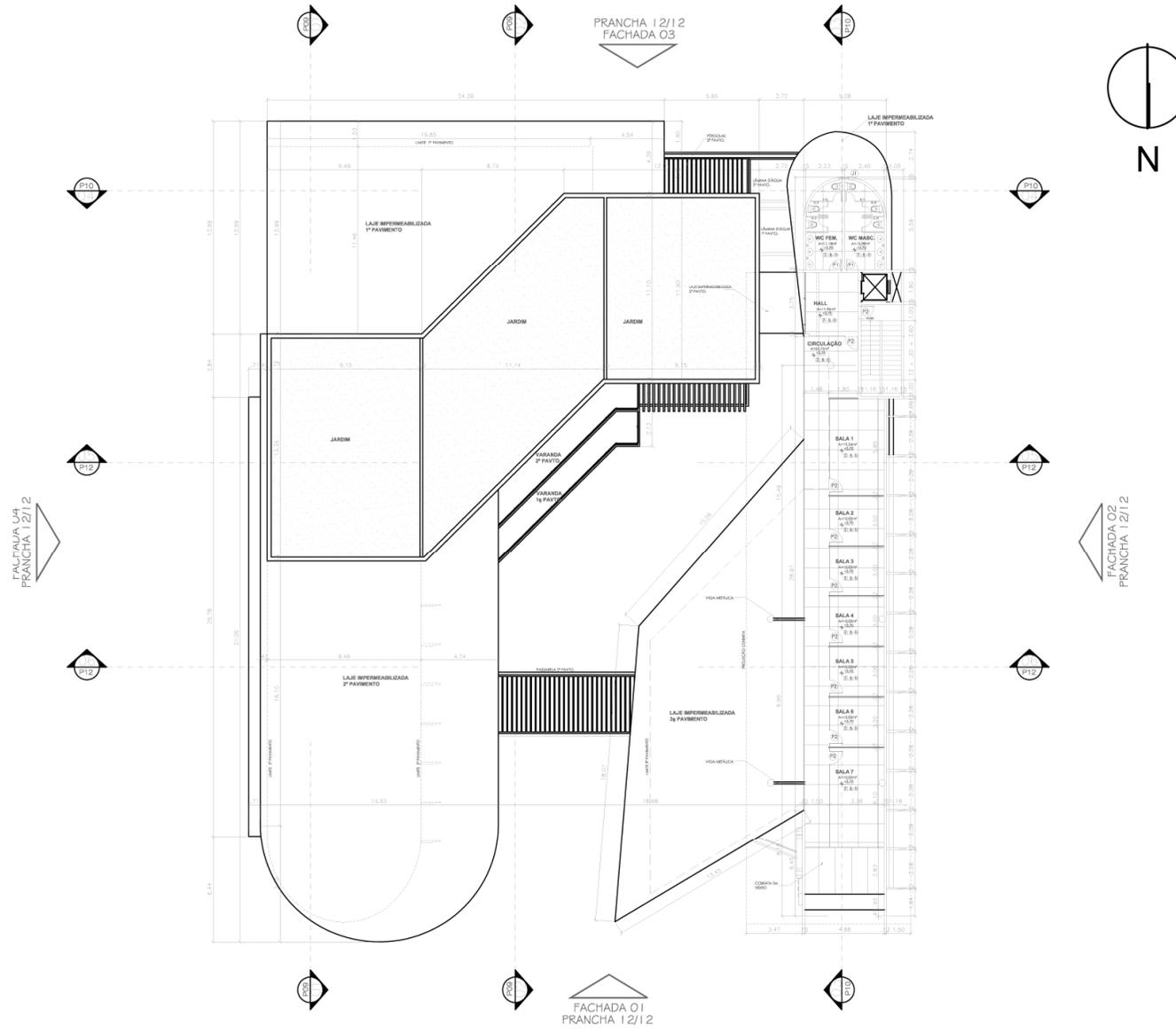
ESCALA | 1/125 DATA | 2010.1

FRANCHA 05  
12



**PLANTA 3º PAVIMENTO**  
escala 1/125

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ CENTRO DE TECNOLOGIA DEPARTAMENTO DE ARQUITETURA CURSO DE ARQUITETURA E URBANISMO TRABALHO FINAL DE GRADUAÇÃO	
<h1>ESPAÇO FORMA</h1> <p>ANTEPROJETO DE UMA ACADEMIA DE GRANDE PORTE ELDER</p>	
ASSUNTO: ANTEPROJETO DE UMA ACADEMIA DE GRAN... LOCAL: ALBEDITA - FORTALEZA, CE	
CONTEÚDO: PLANTA BAIXA - 3º PAVIMENTO	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     06 12                 </div>
ESCALA: 1/125	DATA: 12/01/11



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ  
CENTRO DE TECNOLOGIA  
DEPARTAMENTO DE ARQUITETURA  
CURSO DE ARQUITETURA E URBANISMO  
TRABALHO FINAL DE GRADUAÇÃO

**ESPAÇO FORMA**  
ANTEPROJETO DE UMA ACADEMIA DE GRANDE PORTE  
ELDER

ASSUNTO: ANTEPROJETO DE UMA ACADEMIA DE GRANDES PORTES  
LOCAL: ALDEOTA - FORTALEZA/CE

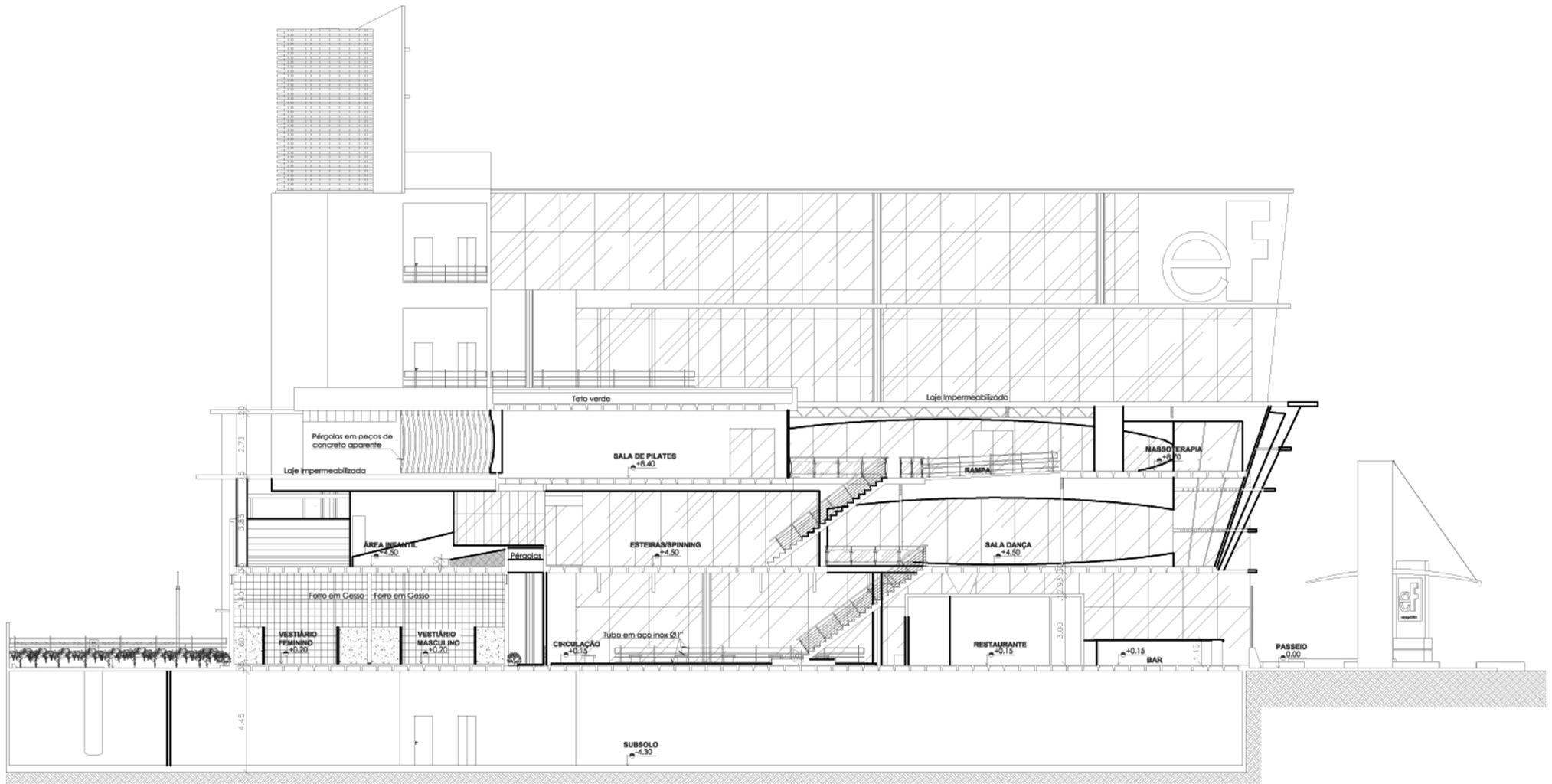
CONTENIDO: PLANTA BAIXA - 4º PAVIMENTO ADMINISTRAÇÃO

ISSUE: 1/125      DATA: 2010.7

FRANCHA	07
FRANCHA	12

PLANTA 4º PAVIMENTO – ADMINISTRAÇÃO  
escala 1/125

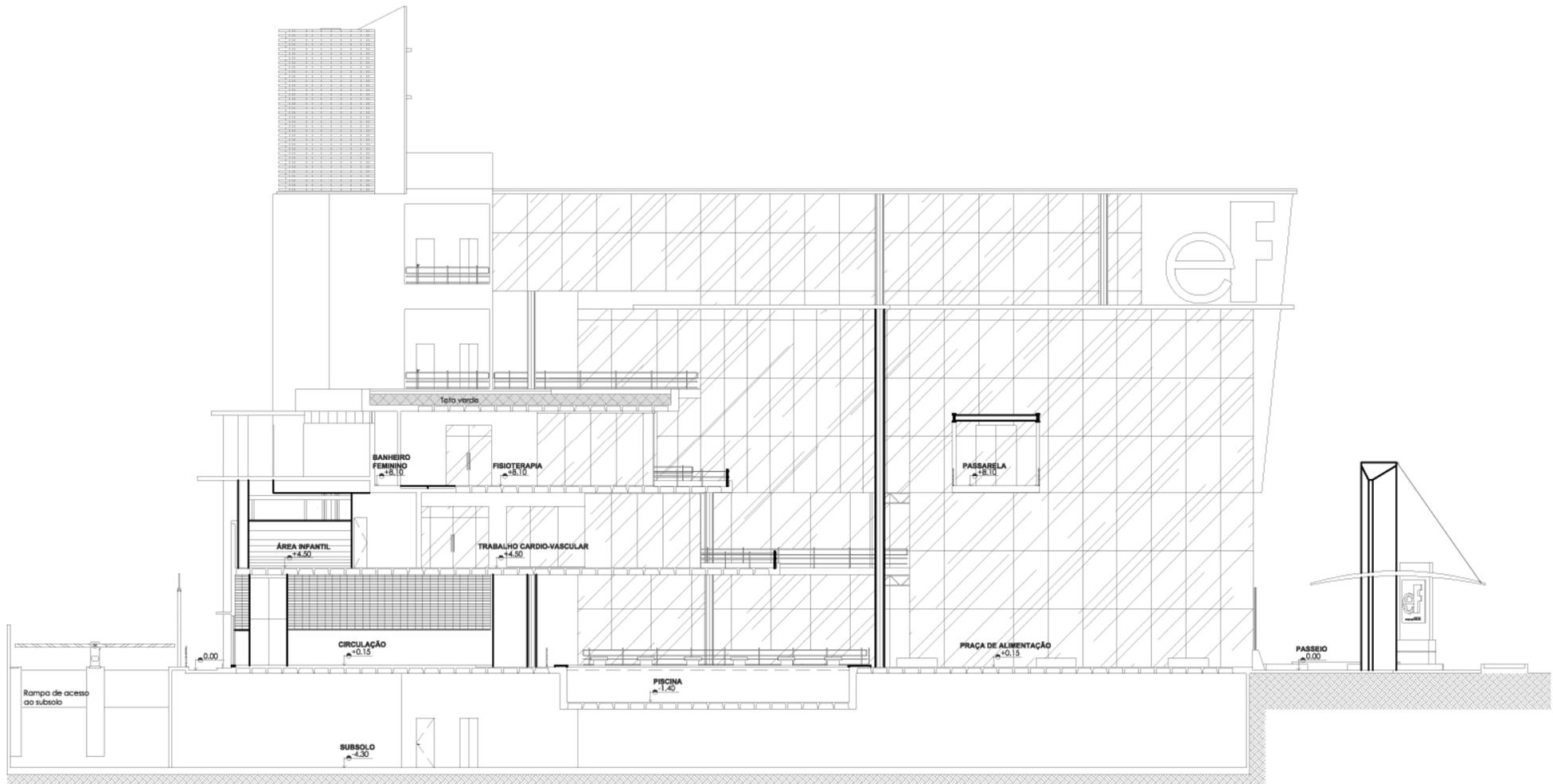




CORTE 1

escala

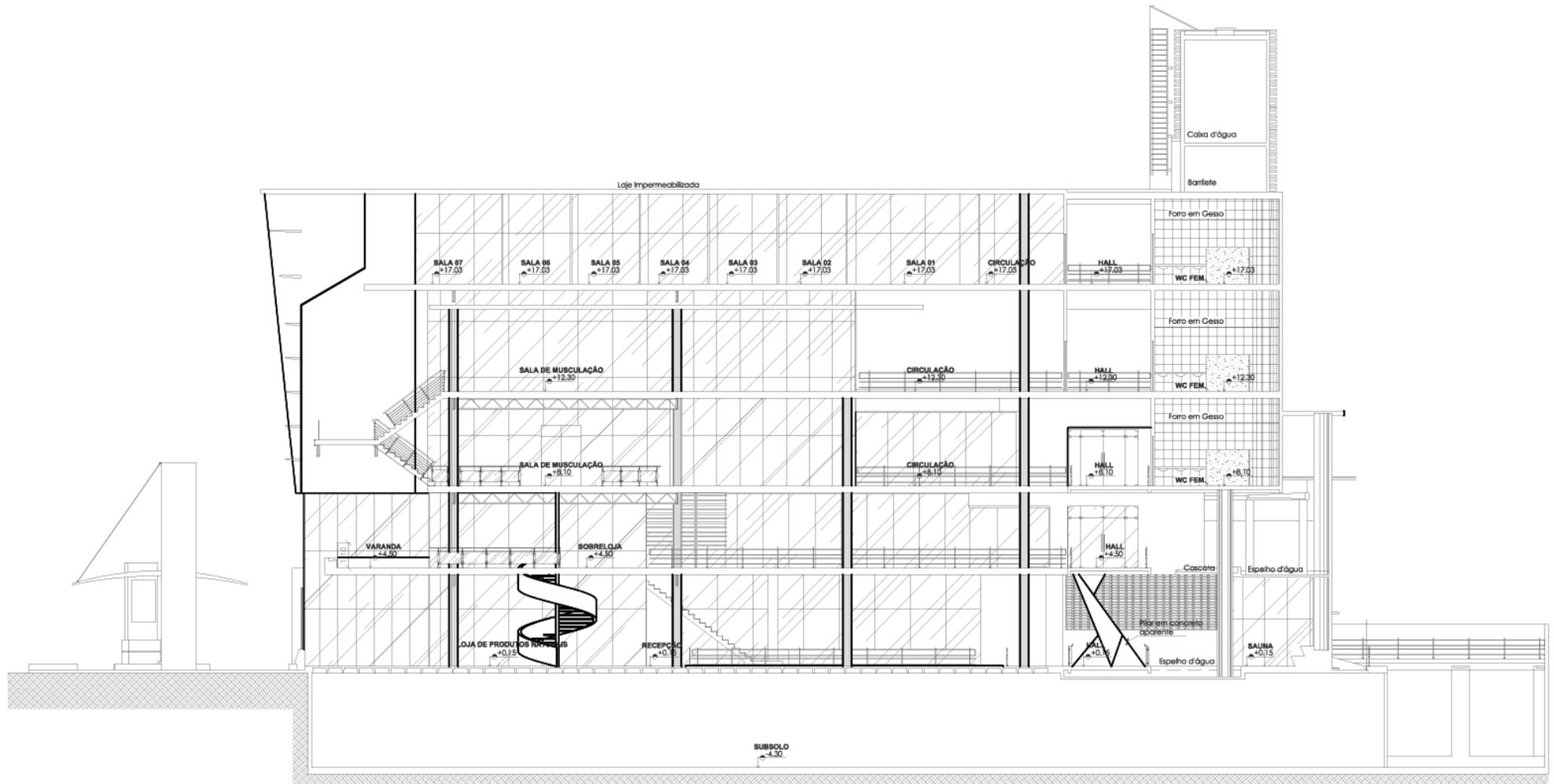
1/125



CORTE 2

escala

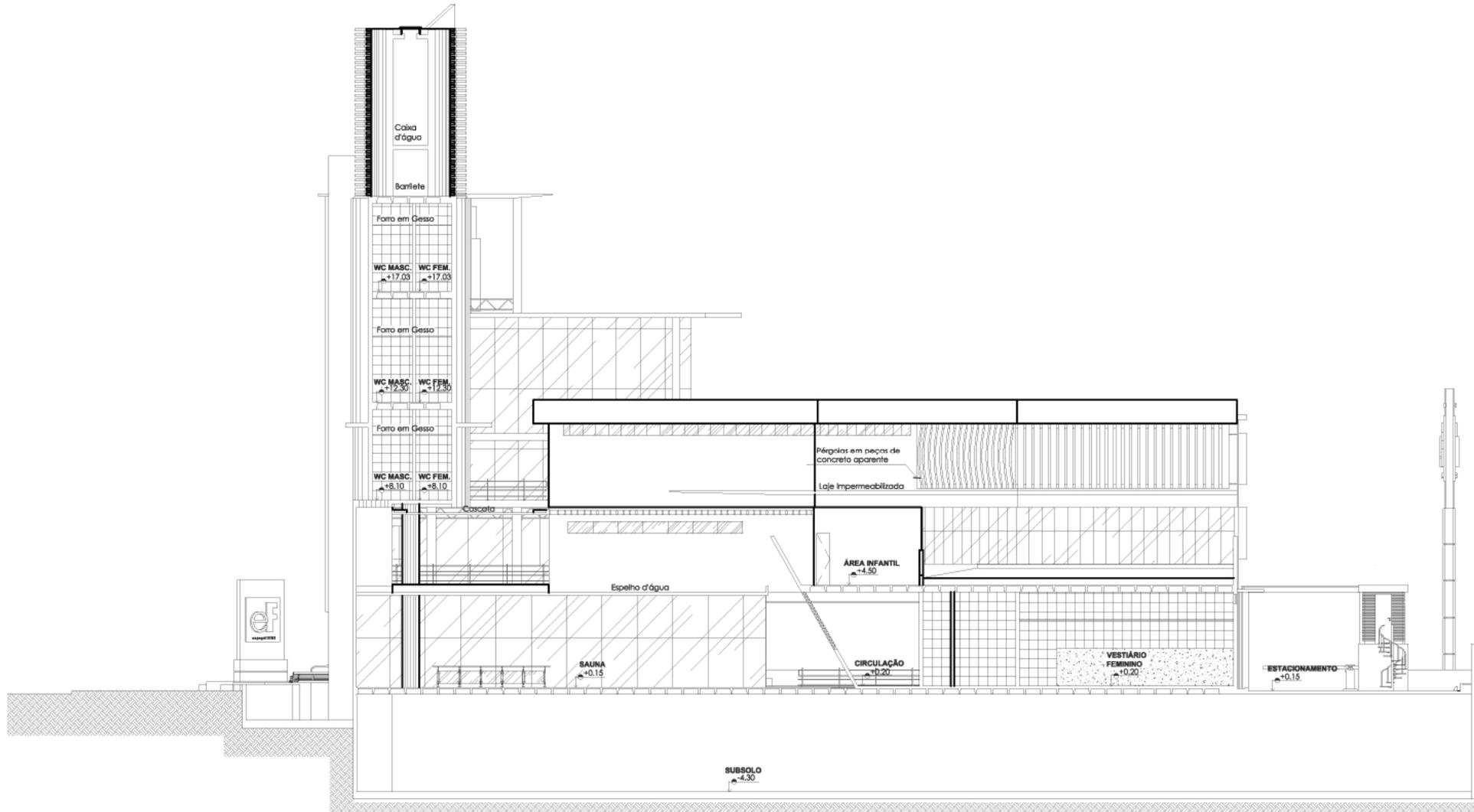
1/125



CORTE 3

escala

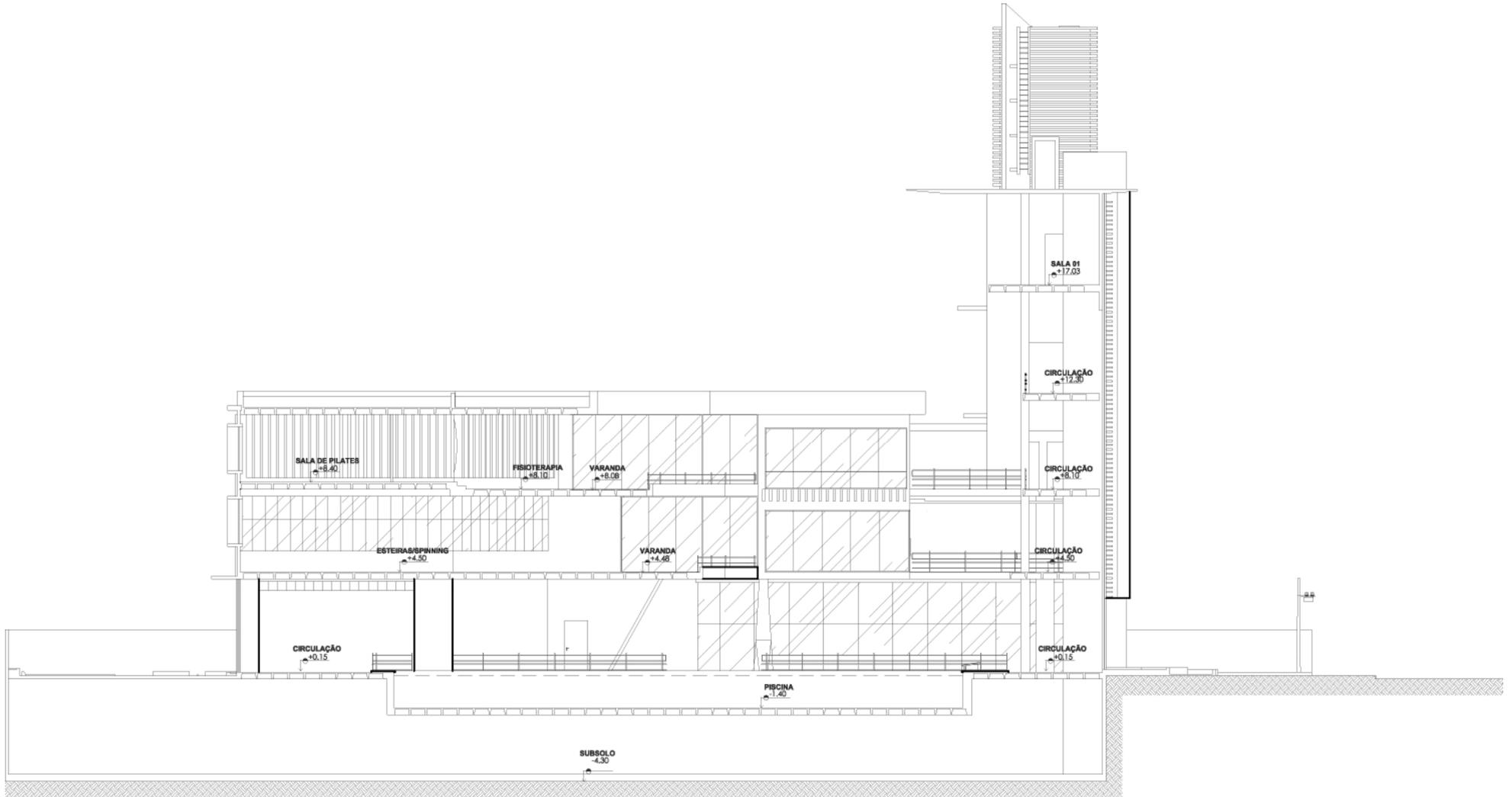
1/125



CORTE 4

escala

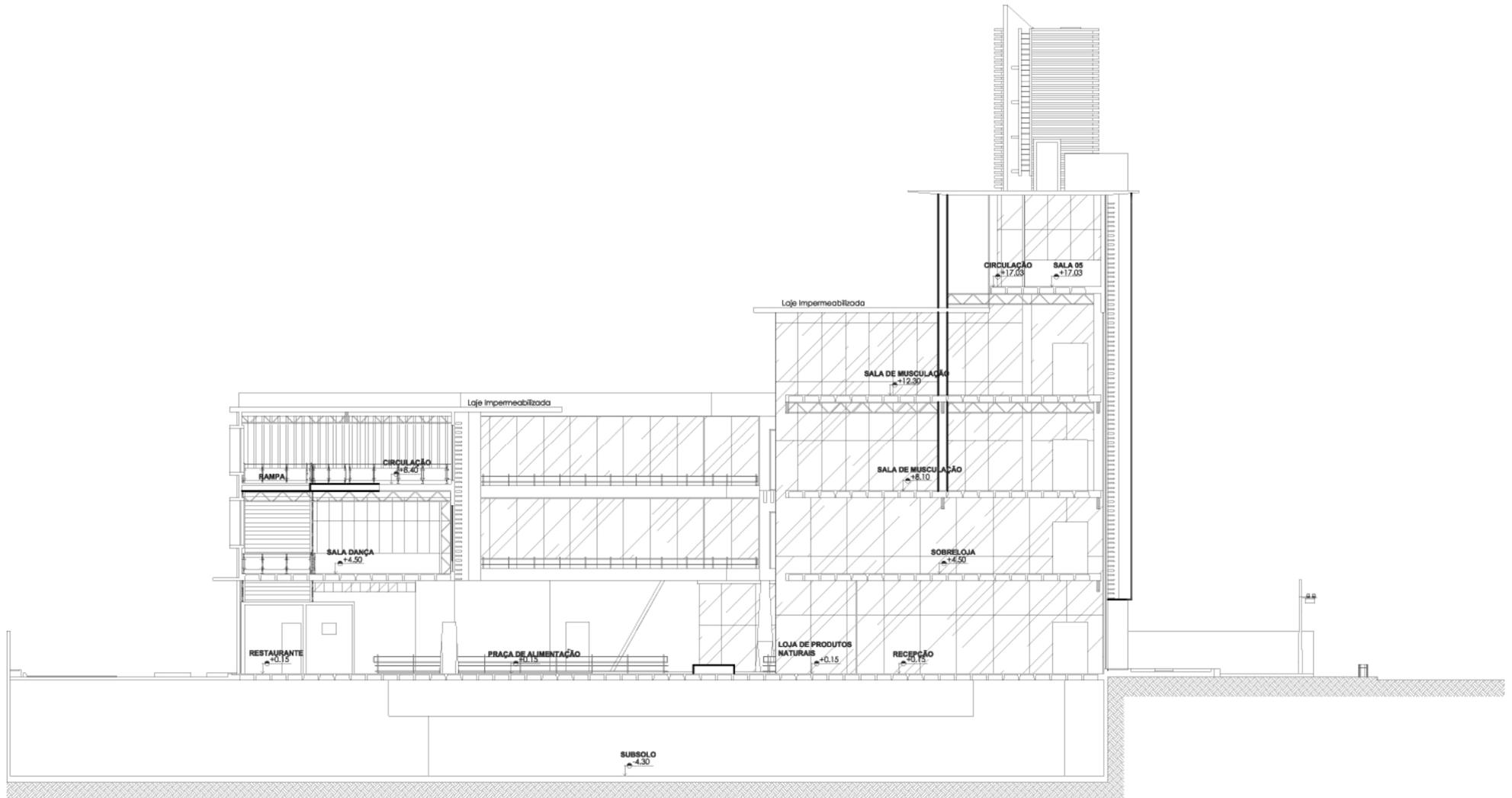
1/125



CORTE 5

escala

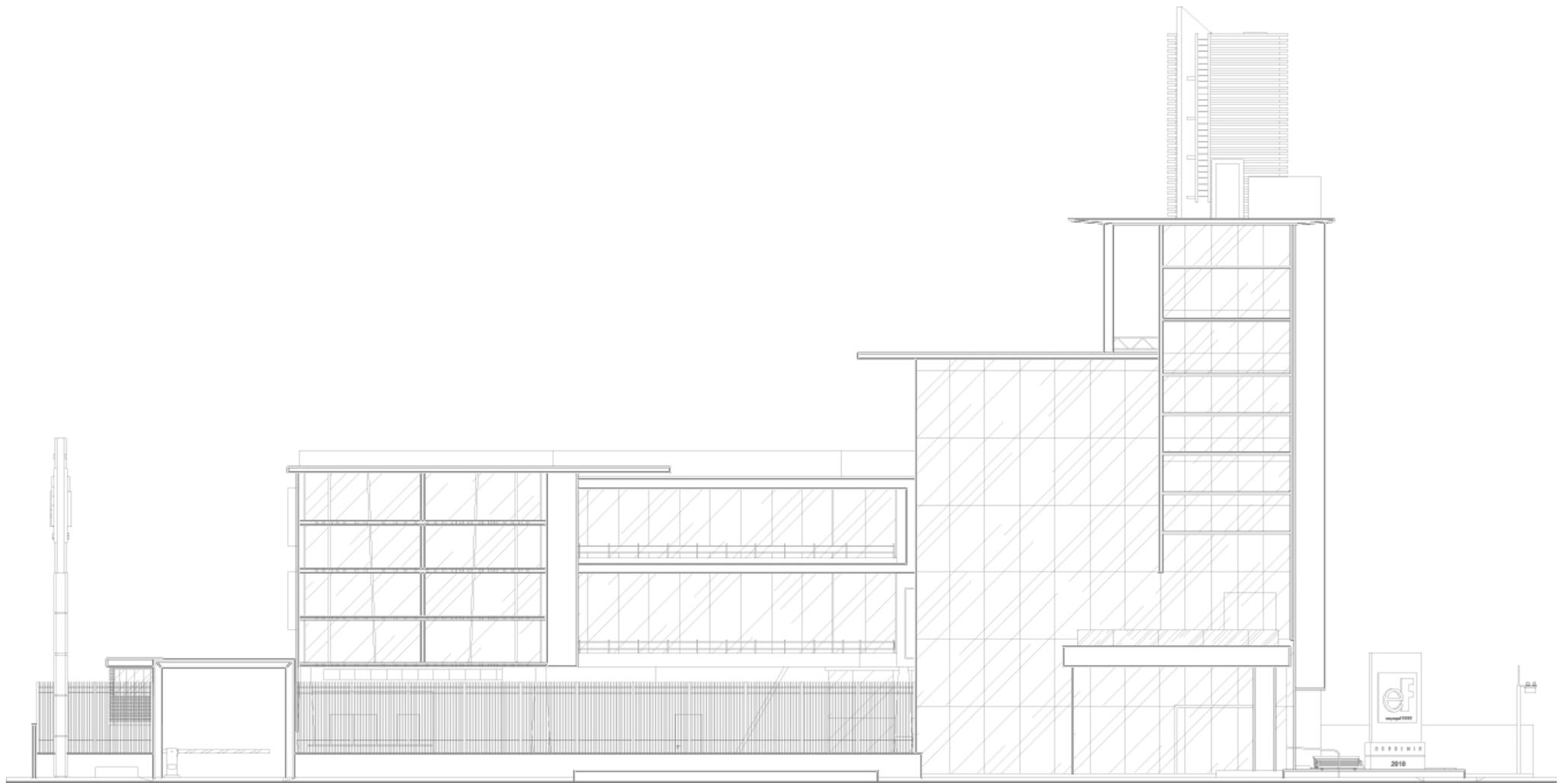
1/125



CORTE 6

escala

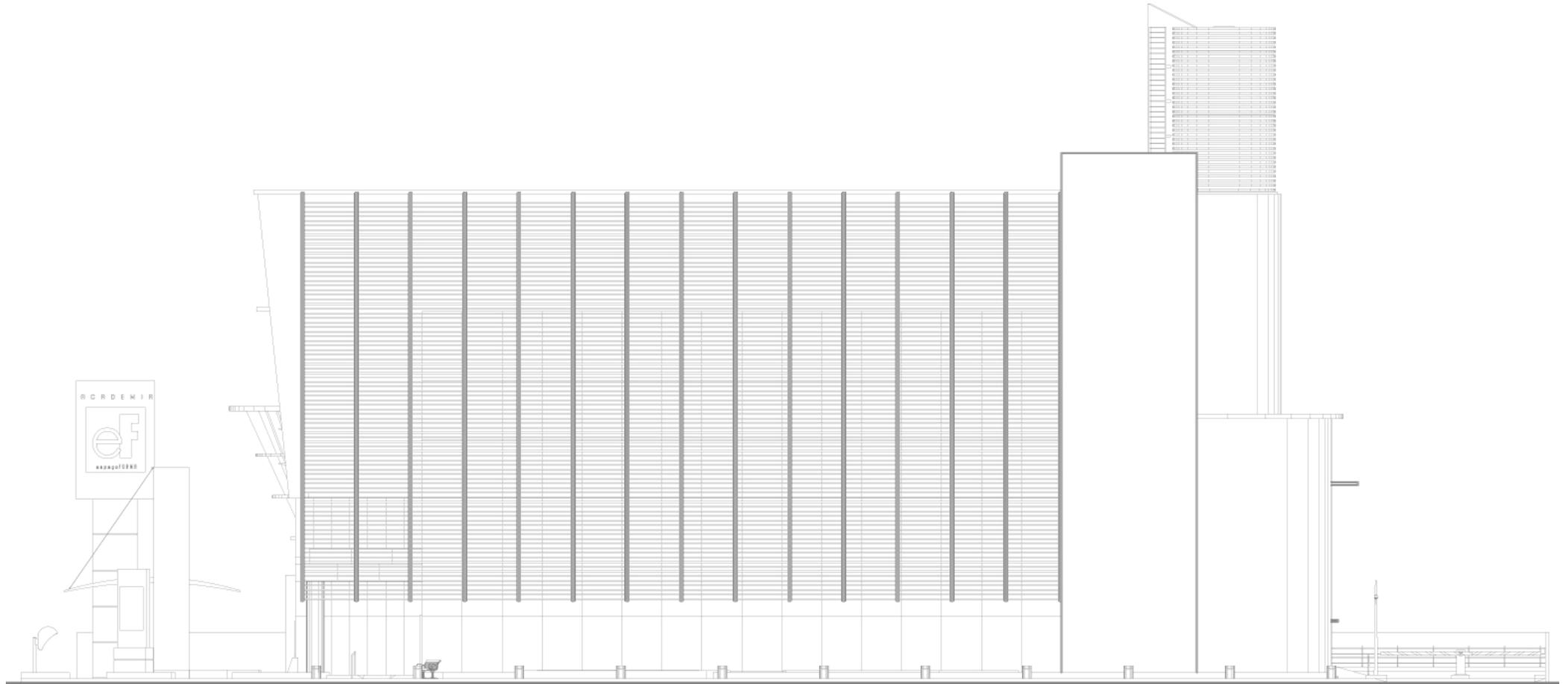
1/125



FACHADA 1

escala

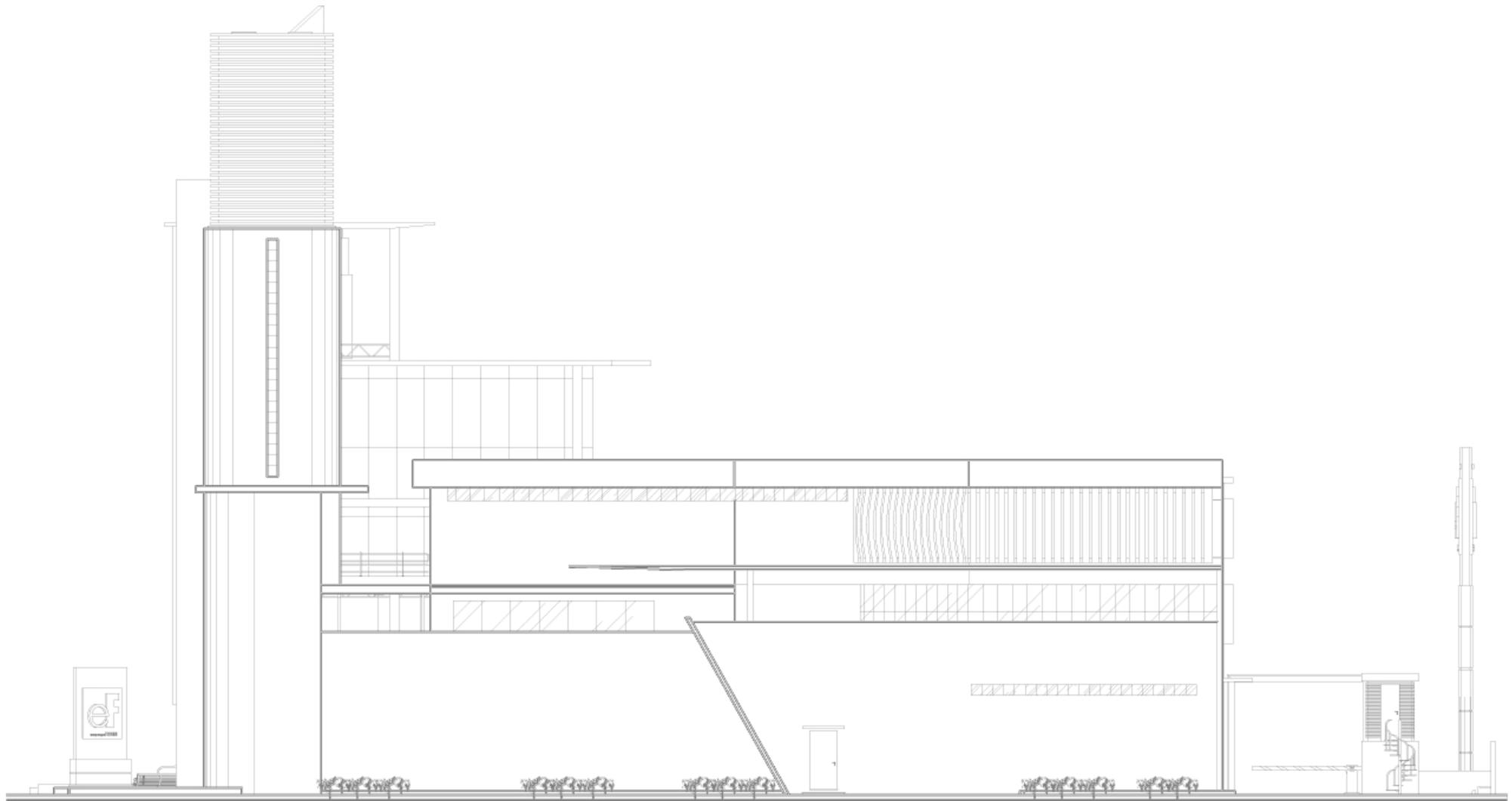
1/125



FACHADA 2

escala

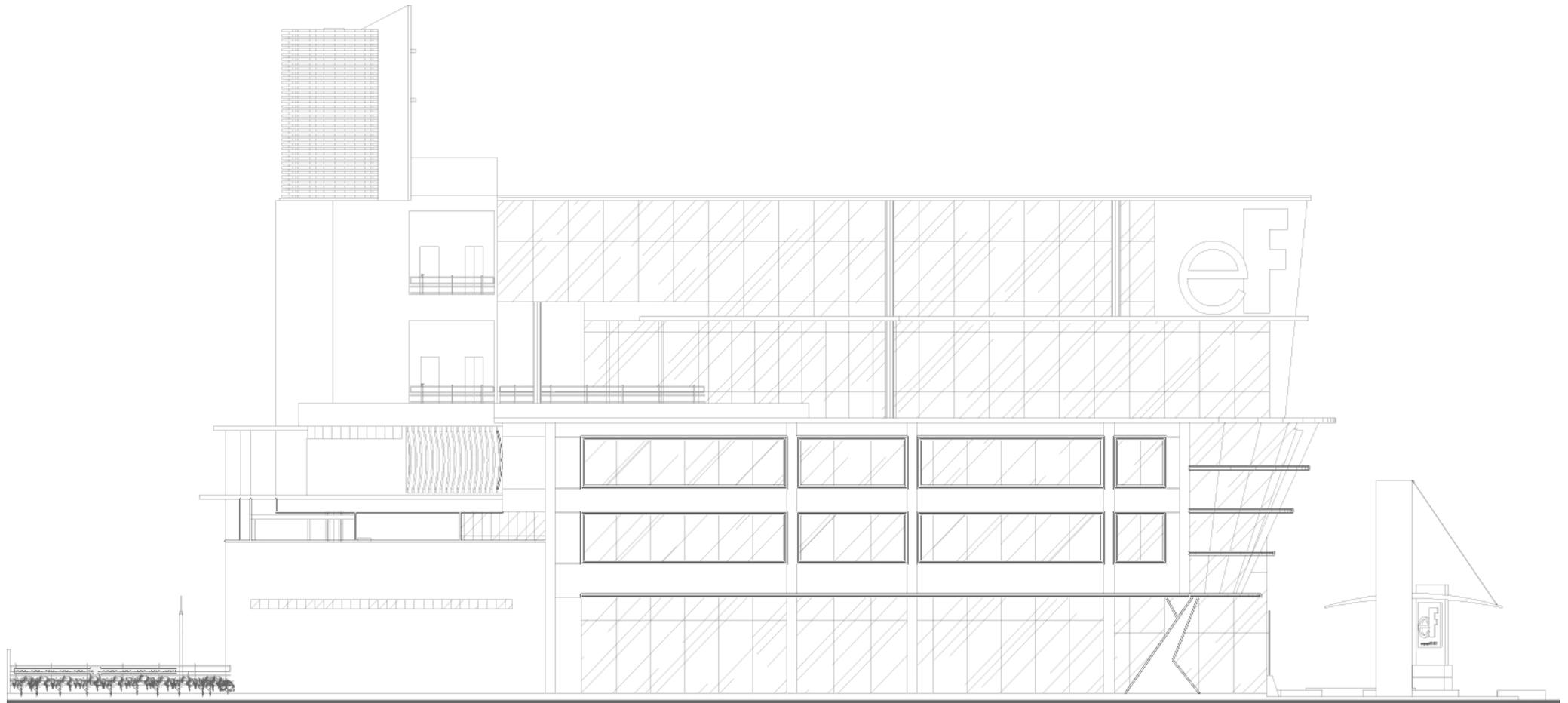
1/125



FACHADA 3

escala

1/125



FACHADA 4

escala

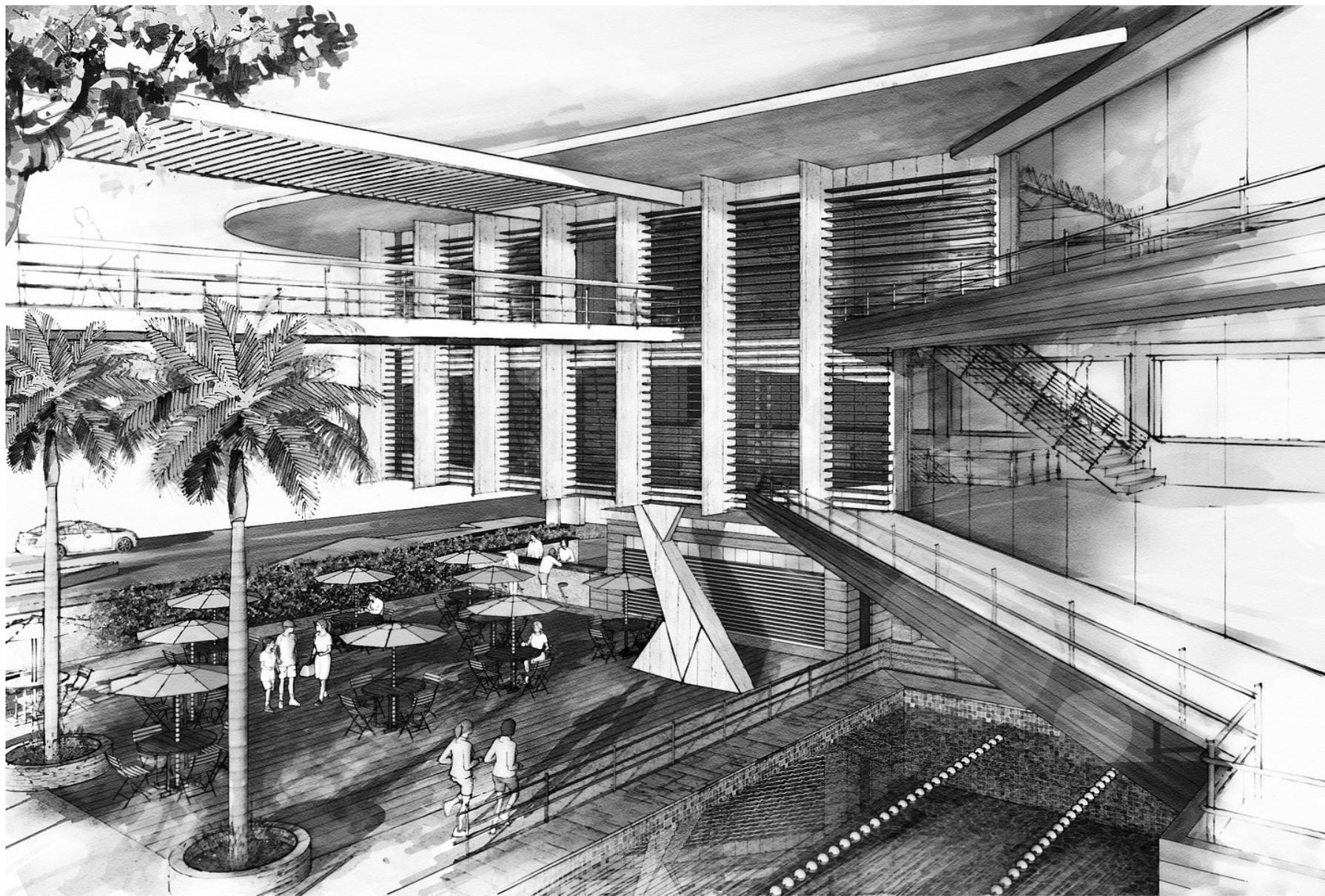
1/125



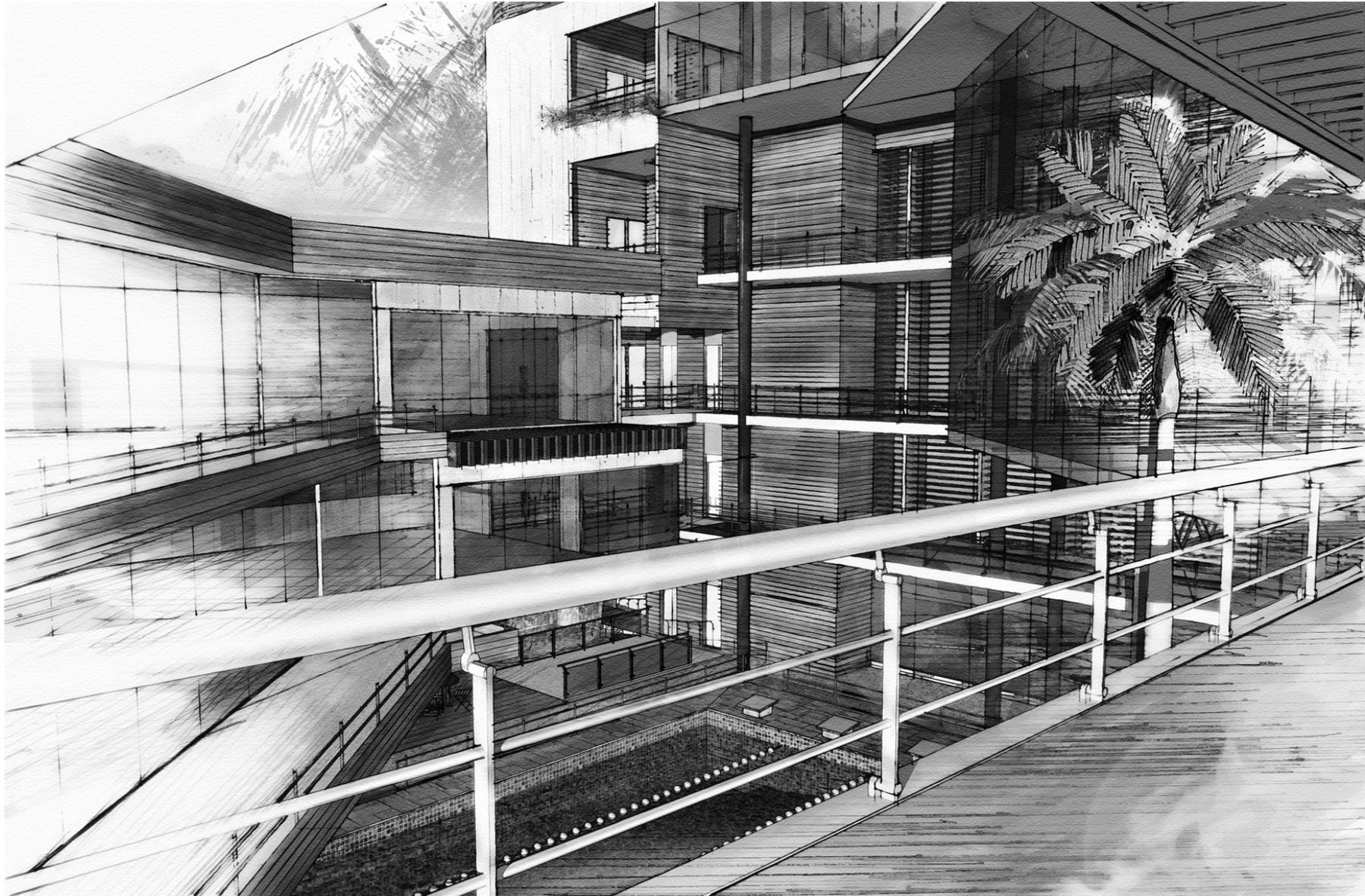
Fachada (vista noturna). Vista geral do complexo a partir do sentido do tráfego na av. Santos Dummont à noite. Destaque para o paisagismo na fachada oeste, à direita, e para a sensação de ritmo criada pelos elementos de proteção contra insolação formado pelos brises verticais e o pergolado em madeira. O jogo de contrastes entre claros e escuros valoriza as formas do prédio.



Fachada (vista noturna). Aqui vemos o pórtico de marcação do acesso principal e os volumes dos dois blocos principais. O amplo recuo do prédio valoriza o passeio e o pedestre. Em primeiro plano, à esquerda, o totem luminoso com a logo da academia.



Vista a partir das passarelas ao fundo. Espaços fluidos e dinâmicos. À direita, as varandas da área de trabalho cardio-vascular e spinning. Abaixo a piscina semi-olímpica e mais a frente a praça de alimentação e o bar.



Vista da passarela metálica que une a sala de musculação e a massoterapia. Esta será uma das principais áreas de convivência com uma das mais belas visuais a partir da qual será possível visualizar todo o complexo. Abaixo dela encontraremos outra área de convivência: a praça de alimentação em frente ao bar e restaurante.