



FACULDADES INTEGRADAS DE BAURU
Bacharelado em Arquitetura e Urbanismo

LUIZA BASILIO

CROSS HEALTH



FACULDADES INTEGRADAS DE BAURU

Bacharelado em Arquitetura e Urbanismo

LUIZA BASILIO

CROSS HEALTH

Trabalho Final de Graduação (TFG) apresentado ao curso de Arquitetura e Urbanismo das Faculdades Integradas de Bauru, como parte dos requisitos para obtenção do título de Bacharel em Arquitetura e Urbanismo.

Orientador(a): Paula Valéria Coiado Chamma



FACULDADES INTEGRADAS DE BAURU
Bacharelado em Arquitetura e Urbanismo

LUIZA BASILIO

CROSS HEALTH

BANCA EXAMINADORA

Aprovado em ____/____/2021

Profª Drª Paula Valéria Coiado Chamma (orientador)
Faculdades Integradas de Bauru

Profº Mestre Eduardo Da Silva Pinto
Faculdades Integradas de Bauru

Arquiteta Giovana Paccola



FACULDADES INTEGRADAS DE BAURU
Bacharelado em Arquitetura e Urbanismo

Dedico este trabalho aos meus pais e minha filha.



FACULDADES INTEGRADAS DE BAURU

Bacharelado em Arquitetura e Urbanismo

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a minha mãe, Claudia, e meu pai, Marcos, que estiveram comigo em todos os momentos.

Agradeço a minha filha Ana Júlia, que mesmo sendo uma criança, me encorajou a lutar pelo nosso futuro.

Agradeço as minhas amigas, Camila Garcia, Aline Moreia e Juliana de Souza por todo apoio, ajuda e persistência comigo.

Agradeço aos meus amigos Paulo Bianco e João Zanini, pelo apoio e orientações.

E agradeço a minha orientadora, Paula Chamma, que nunca desistiu de me formar, por toda orientação, paciência, motivação e apoio durante todo meu curso e finalização do projeto.



FACULDADES INTEGRADAS DE BAURU
Bacharelado em Arquitetura e Urbanismo

“Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim”.

(Chico Xavier)



FACULDADES INTEGRADAS DE BAURU

Bacharelado em Arquitetura e Urbanismo

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 01 – Box de Crossfit em Bauru.....	07
FIGURA 02 – Projetos Correlatos.....	08
FIGURA 03 – Localização Av. Nações Norte - Bauru - SP.....	09
FIGURA 04 – Terreno de estudo Cross Health.....	10
FIGURA 05 – Plantas Pav. Térreo e Superior.....	11
FIGURA 06 – Fachada.....	11
FIGURA 07 – Box.....	12
FIGURA 08 – Circuito.....	13
FIGURA 09 – Box ou caixa.....	14
FIGURA 10 – Anilha.....	14
FIGURA 11 – Implantação.....	15



FACULDADES INTEGRADAS DE BAURU

Bacharelado em Arquitetura e Urbanismo

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	02
2. MATERIAIS E MÉTODOS	03
3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	03
3.1 Contexto da qualidade de vida.....	03
3.2 Origem do Crossfit.....	04
3.3 Conceitos e aptidões do programa.....	04
3.4 Treinos de Crossfit.....	05
3.5 Para quem é o Crossfit.....	05
3.4 O Crossfit em Bauru – SP.....	06
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	07
4.1 Correlatos.....	07
4.2 Área de estudo.....	08
4.3 Programa de Necessidades.....	10
4.4 Partido Arquitetônico.....	13
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	14
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	15

CROSS HEALTH

CROSS HEALTH

Luiza Basílio

Resumo

A prática de exercícios físicos é importante para a saúde física e mental das pessoas. Doenças crônicas e cardiovasculares são melhoradas por meio de exercícios regulares, conforme sua frequência ou intensidade. O Crossfit vem se tornando a modalidade mais procurada nos dias de hoje, por ser composto por exercícios funcionais de alta intensidade e grande variação. Este artigo é o resultado da pesquisa de um Trabalho Final de Graduação do curso de Bacharelado em Arquitetura e Urbanismo das Faculdades Integradas de Bauru-FIB, que pretendeu trazer um novo conceito de espaço voltado para o Crossfit. O projeto resultou de uma pesquisa aplicada, descritiva e qualitativa que teve como objetivo desenvolver um espaço imersivo, entre a natureza e o edifício, trazendo o atendimento para área da saúde e um espaço para uma alimentação saudável. Especificamente, a pesquisa identificou a infraestrutura de projetos de Crossfit similares, por meio de pesquisa bibliográfica e pesquisa-ação. Como em qualquer atividade física, a alimentação saudável é um grande fator para uma vida melhor. Associar o espaço das atividades físicas com atividades de alimentação (restaurantes, lanchonetes) e de saúde (salas de atendimento nutricional ou outras especialidades) é essencial para proporcionar um maior prazer nas práticas físicas e cuidados com o corpo, através de um ambiente agradável que um projeto de arquitetura pode proporcionar.

Palavras-chave: Arquitetura, crossfit, saúde, alimentação.

Abstract

The practice of exercise is important for every person's mental and physical health. According to the intensity and frequency of exercise, it improves the condition of people with chronic and cardiovascular diseases. Crossfit has become one of the most popular form of exercise today, as it is composed of a a lot of options of high intensity functional exercises. This is the result of a research for a Final Graduation Paper for an Architecture and Urbanism Bachelor at Faculdades Integradas de Bauru - FIB, which intended to create a new concept of space aimed at the practice of Crossfit. The project is the result of applied, descriptive and qualitative research that aimed to develop an immersive space, between nature and the building, bringing the care to the health area and a space for healthy eating. The research identified specifically the infrastructure of similar Crossfit projects, through bibliographic research and action research. As with any physical activity, healthy eating is a big factor for a better life. Associating the space of physical activities with food activities (restaurants, coffe shop) and health activities (nutritional assistance rooms or other specialties) is essential to provide greater pleasure in physical practices and body care, through a pleasant environment that an architectural project can provide.

Keywords: Architecture, crossfit, health, food.

INTRODUÇÃO

A Arquitetura está entre as profissões que tem um poder essencial para as mudanças da sociedade. Projetos de arquitetura podem transformar tendências, hábitos, costumes e ainda oferecer um novo conceito de uso e ocupação dos espaços. Ao pesquisar sobre o tema Crossfit foi possível refletir sobre as deficiências desses espaços e o quanto necessitam de uma proposta arquitetônica, especialmente se associados à alimentação e saúde.

O projeto resultante da investigação científica sobre o tema resultou na oferta de um espaço imersivo entre a natureza e o edifício, trazendo atendimento para área da saúde e um espaço para uma alimentação saudável. Ao estudar a infraestrutura de projetos de Crossfit similares criou-se um espaço para atendimento de serviços de saúde, área para restaurante e um espaço Kids voltado para as crianças interagirem, enquanto os pais praticam o esporte.

A intenção deste projeto foi desenvolver um espaço com ventilação e iluminação natural, cercado pela natureza, propondo um espaço híbrido entre o estilo industrial e um estilo mais moderno, visualmente mais leve e sem excessos. Além disso, constatou-se a necessidade de salas para atendimento na área da saúde para auxiliar os alunos que treinam buscando melhores resultados, unindo saúde e bem estar, além do restaurante com alimentação balanceada. Dessa forma o projeto cumpriu seu papel transformador da sociedade por incentivar as pessoas que ainda não veem o esporte como estímulo e prazer para melhorar a autoestima e a saúde, além de sair do sedentarismo colocando de forma indireta uma nova rotina de vida saudável.

Este estudo possibilitou constatar a necessidade da investigação científica em Arquitetura e Urbanismo para o projeto arquitetônico, a importância de cumprir as etapas metodológicas e o enquadramento do trabalho científico. A pesquisa aplicada, descritiva e qualitativa partiu do estudo da temática do Crossfit, das indagações sobre o que seria um espaço ideal para essa atividade, das hipóteses de trabalho e experimentação projetual até se chegar na melhor alternativa de espaço. As pesquisas bibliográficas demonstraram que o referencial teórico desses espaços para Crossfit são escassos. Pesquisas científicas predominantes são relativas aos exercícios em si e não em relação ao lugar, justificando -se assim a escolha do tema. Estudo de caso avaliando espaços similares e o uso da pesquisa foram fundamentais para o desfecho do partido projetual, pois a experiência vivenciada pela autora do projeto como praticante dessa modalidade de atividade física contribuiu para isso.

O projeto teve como propósito transformar um espaço padronizado em algo mais leve, podendo trazer conforto visual através da natureza, espaço mais descontraído e trazendo um local com múltiplas funções para o bem estar e qualidade de vida das pessoas.

MATERIAIS E MÉTODOS

O desenvolvimento do projeto arquitetônico foi antecedido de pesquisa científica, classificada como sendo aplicada em relação ao objeto da pesquisa uma vez que a mesma buscou solucionar um problema, ou seja, criar um projeto diferenciado para a atividade de Crossfit. Analisando o objetivo tratou-se de pesquisa descritiva com abordagem qualitativa por meios dos estudos de casos. Em relação aos procedimentos técnicos da pesquisa foram usados levantamento bibliográfico em bases de dados como Scielo e Periódicos Capes, para obter artigos, além de livros de temas correlatos. Além disso, estudos de caso foram realizados como referência projetual, assim como a pesquisa-ação. Destaca-se ainda o uso de programas para o desenvolvimento do projeto de arquitetura, como AutoCad (desenvolvimento da planta), SketchUp (3D) e Lumion (acabamento/renderização).

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Contexto da qualidade de vida

Doenças crônicas e cardiovasculares estão presentes ou se iniciam na infância. Desta forma buscamos no exercício regular, frequência e intensidade de treinos, uma maneira de amenizar tais enfermidades que podem trazer consequências para a velhice. (PIERON, et al., 2004)

Quando criança iniciamos o desenvolvimento, habilidade e constância no esporte. Através da matéria aplicada na escola (Educação Física) começamos a nos identificar com as atividades, a nos descobrir no esporte. A autoestima se eleva, o prazer e identificação fazem com que tenhamos constância e levemos isso até a fase adulta. (PIERON, et al., 2004)

O Crossfit é uma combinação precisa de saúde e bem estar. O ex-ginasta Greg Glassman foi seu criador e organizou muitas informações sobre o Crossfit no site oficial www.crossfit.com. Glassman (2002). Defende que não se depende apenas dos exercícios para se ter qualidade de vida. A alimentação e o esporte devem estar sempre alinhados para haver um bom desenvolvimento, buscando atingir qualquer objetivo. Através disso criou esta plataforma para divulgar o seu trabalho, postando seus treinos e ampliando suas modalidades e aos poucos seus programas tornaram-se ginásios afiliados em todo mundo.

Comer carnes e vegetais, castanhas e sementes, alguma fruta, pouco amido e sem açúcar. Fazer a ingestão para níveis que irão apoiar o exercício, mas não a gordura corporal. Praticar e treinar os principais levantamentos: deadlift, clean, squat, presses, clean and jerk, and snatch. Similarmente, dominar as noções básicas de ginástica: pull-ups, dips, rope climbs, push-ups, sit-ups, presses to handstand, pirouettes, flips, splits, and holds. Bicicleta, correr, nadar, etc, é pesado e rápido. Cinco ou seis dias por semana misturam esses elementos em muitas combinações e padrões onde tenha criatividade. A rotina é a inimiga. Manter o treino curto e intenso. Regularmente aprender e praticar novos esportes.’ (GLASSMAN, 2002, p.11)

Origem do Crossfit

O Crossfit foi criado em 1995 pelo ex-ginasta Greg Glassman, natural da Califórnia, EUA. O programa inicialmente criado para treinamentos de forças especiais militares, bombeiros, policiais e outros esportes que exigem habilidade, tem por objetivo desenvolver aptidão ampla, geral e inclusiva através de atividades variadas e de alta intensidade. (PAINE, et al., 2010).

Sua expansão pelo mundo trouxe diversos afiliados e coachs, palavra denominada a aqueles que instruem, orientam ou ministram as aulas com eficiência e de forma segura, sua formação depende de cursos credenciados/créditos na formação do educador físico. (EDUCATION, 2021). Em 2019, segundo dados da Crossfit haviam 14.679 box afiliados no Mundo, já no Brasil eram 1.146 box, perdendo apenas para os Estados Unidos.

Joel Fridman formado em Esporte pela Universidade de São Paulo e pós-graduado em Exercício para a Terceira Idade pela Faculdade de Medicina da USP foi o primeiro Coach que trouxe o Crossfit para o Brasil, no ano de 2009, em São Paulo. Fridman conheceu o esporte no Canadá. Seu curso dependia da sua participação efetiva nas aulas como aluno para entender as técnicas e movimentos. (BOX, 2015)

Conceitos e aptidões do programa

O programa tem o objetivo de desenvolver dez capacidades físicas: resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, agilidade, coordenação, equilíbrio e precisão. (PAINE, et al., 2010).

Os treinos são montados e desenvolvidos para atender as respostas mais amplas e adaptáveis possíveis, tornando o Crossfit uma modalidade de alta intensidade com vários benefícios físicos e mentais para toda a idade.

O Crossfit motiva a redução de estresse, definição muscular, aumento de massa magra e melhora da autoconfiança, pois te desafia constantemente nos treinos, além do espírito de união que ele proporciona. (PAINE, et al., 2010).

Os desafios lançados são sempre pessoais. Realizar um exercício com uma carga elevada, com um bom desempenho te leva a sempre buscar seu melhor. O espírito de equipe ocorre sempre que um exercício é realizado em duplas ou em grupos, onde um acaba motivando o outro trazendo benefícios a todos os envolvidos.

Desenvolvido para elaborar a competência através de desafios físicos múltiplos, diversos e aleatórios, o programa faz a junção de diversos esportes e movimentos. Exemplos: remo, corrida, argolas, peso olímpico, escalada, entre outros. (GLASSMAN, 2007)

Cada praticante ou atleta busca melhorar seu estilo de vida. Para Glassman (2007) sua modalidade é uma escalada, ou seja, suas cargas e intensidades são variadas para que o mesmo possa ser utilizado por atletas olímpicos, recém-chegados na academia, para os sedentários ou os ativos em esportes, avós e até crianças. Todos os treinos são adaptáveis, tanto na carga a ser levantada como na intensidade, duração e movimentos. Isso depende exclusivamente do treinador é ele quem vai realizar estas modificações conforme sua aptidão física ou psicológica.

Treinos de Crossfit

São feitos esses treinos trabalhando três pilares: os movimentos metabólicos (correr, pular corda e etc.), movimentos da ginástica utilizando seu peso corporal (flexão, subir corda, barra e etc.) e movimento com peso (barra, bola...).

Os treinos consistem em três momentos: o aquecimento, o skills (habilidade) onde se aprende a técnica dos exercícios e o WOD, sigla: “Workout of the day” que significa o “treino do dia”.

A categoria é diferenciada das demais academias, pois utiliza dos movimentos funcionais do dia a dia como o agachamento. Com a variação de exercícios, induz aos desafios pessoais constantemente e pôr fim a alta intensidade associada a queima de calorias, para um melhor condicionamento físico. (GLASSMAN, 2002)

Para quem é o Crossfit?

Glassman (2007) desenvolveu o crossfit buscando atingir qualquer objetivo, desde a busca por uma qualidade de vida melhor com a perda de peso ou a melhoria na saúde, com

exercícios variados para que todo e qualquer corpo pudesse realizar e desenvolver esforços atingindo seus principais objetivos. Muitos atletas profissionais (ciclistas, jogadores de tênis, futebol, triatletas, surfistas, etc) buscam o programa para aumentar sua força e condicionamento físico e conseguir maior condicionamento no esporte.

Sabemos que os exercícios físicos são essenciais para uma longevidade tranquila. O esporte é uma das principais recomendações médicas para prevenir doenças, tratar e ter saúde. O Crossfit para a terceira idade demanda tempo para se pensar nos treinos, na força, amplitude, volumes de repetições, dores e limitações de cada aluno. O Crosskids traz a melhora do equilíbrio, favorece o desenvolvimento muscular e a coordenação motora.

O Crossfit em Bauru – SP

Antes de entender como o Crossfit inseriu-se em Bauru é necessário conhecer o contexto urbano e histórico local.

Fundada em 1896, Bauru foi uma terra anteriormente disputada entre os indígenas. Com a chegada de imigrantes vindos do leste paulista e de Minas Gerais, a cidade foi tomando forma. Em 1910 ficou famosa por abrigar um dos maiores entroncamentos ferroviários do interior do continente. (BAURU, PREFEITURA MUNICIPAL 2021)

Com 343.937 habitantes (IBGE, 2010), Bauru tem uma extensão de 673,488 km² e economicamente há o predomínio da classe C, D e E onde a renda bruta mensal da população fica na faixa de R\$300,00 à R\$2.100,00. As habitações em Bauru caracterizam-se como residência unifamiliar, condomínio multifamiliar e edifício multifamiliar.

Na educação o município abriga grandes e conceituadas universidades (UNESP, UNIP, UNINOVE e USP), faculdades (FIB, ITE, FATEC, IESB, ANHANGUERA e UNISAGRADO) e cursos técnicos (CTI, SENAC e SENAI), sendo instituições públicas e particulares. Desta forma a cidade recebe muitos estudantes vindo da região, uma população jovem que busca sempre estar em forma, praticar exercícios e cuidar da saúde.

Composta por avenidas grandiosas que mesclam encontros e o esporte. Um exemplo é a Avenida Getúlio Vargas, que além de ser um corredor comercial e uma das principais vias arteriais da cidade, oferece uma extensa calçada, ciclovia e praças que atraem a população para prática de exercícios físicos.

Outra importante avenida de Bauru é a Nações Unidas. Ela cruza a cidade de Norte a Sul, também caracteriza-se como uma via arterial, sendo um importante acesso intermunicipal. Foi construída em diversas etapas em diferentes gestões administrativas,

sendo projetada pelo grande arquiteto Jurandyr Bueno Filho (1942-2009). É uma avenida que conecta grandes obras como: Zoológico, Praça da Paz e Vitória Régia que se tornaram “cartão postal” da cidade. Também há grandes eventos que ocorrem nesta avenida, como a Parada da Biodiversidade. Sua última ampliação em relação à extensão ocorreu em 2011, nascendo então a Nações Norte. Assim como na Avenida Getúlio Vargas a Avenida Nações Norte tem sido um ponto de atração para prática de atividades esportivas em função da calçada e ciclovia.

O Crossfit chegou em Bauru no ano de 2012, trazido pelo educador físico Kiko Mendonça, que buscava uma modalidade nova no mercado. (HERNANDES, 2019). Hoje esta modalidade está crescendo em Bauru, como vemos abaixo na Figura 01:



Figura 01: Box de Crossfit em Bauru. Fonte: Google maps 2021

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Correlatos

A Campara Wellness Center, Cross M8 e Cross Miles, todas localizadas na cidade de Bauru – SP, são correlatos utilizados para referência e auxílio no desenvolvimento deste projeto, conforme mostra a figura 02:

Obra			
Nome Autor Local	Campara Wellness Center Arq. Mario Lauris Jr. Bauru - SP	- Cross M8 - Não identificado Bauru - Sp	- Cross Miles - Não identificado Bauru - Sp
Data	2019	2018	2018
Referencia para o trabalho	- Área de saúde e bem estar;	- Espaço amplo - Pouca ventilação	- Espaço fechado; - Ambiente escuro
Como será utilizado no trabalho	- Otimização de tempo; - Espaço descontraído	- Espaço Adulto e infantil; - Ventilação natural	- Espaço aberto e fechado; - Iluminação natural

Figura 02: Projetos Correlatos (Produção do autor)

Área de estudo

A área escolhida para implantar o projeto arquitetônico foi nas proximidades da Nações Norte, com uma extensão total de 10,7 quilômetros. A Avenida foi executada com três faixas de rolamento e marginal, com ciclovia e calçamento em cada sentido do tráfego. Abaixo, segue a localização do terreno conforme mostra a figura 03.

b) a ausência de restaurantes com horários flexíveis para o período todo,

c) um espaço que possa ser público e privado, mas que traga conforto e uso para a população.

Desta forma identificou - se um terreno amplo no início da Nações Norte, onde se contempla este estudo, conforme mostra a figura 04:



Figura 04: Terreno de estudo Cross Health (Produção do autor)

Programa de Necessidades

A proposta do projeto, denominado Cross Health, conforme mostra figura 05, teve como principal objetivo trazer múltiplas funções para buscar uma vida mais ativa, otimizando tempo, podendo utilizar do espaço para se exercitar, oferecer atendimento direto para a área da saúde e um restaurante com alimentação saudável para um pré-treino ou pós-treino, além de dispor de atividades variadas para atingir diversos tipos de público e agregar funções à região.

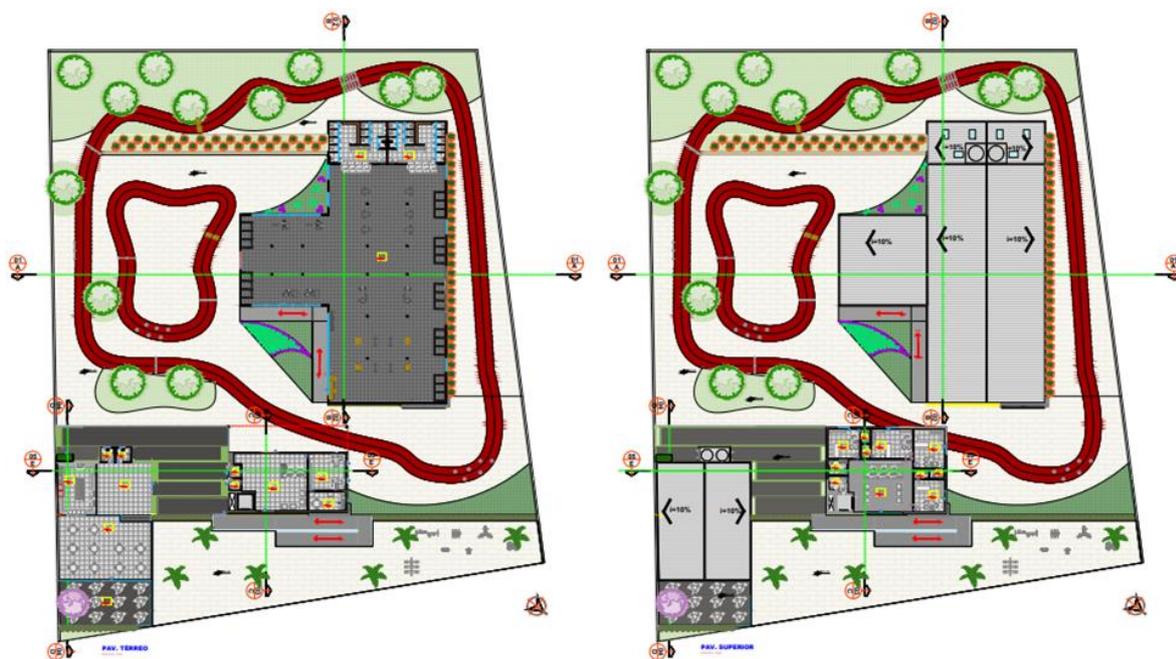


Figura 05: Plantas Pav. Térreo e Superior (Produção do autor)

No pavimento térreo implantou – se a recepção, administração, cozinha de funcionários, wc's e elevador para subir ao segundo pavimento, onde encontra - se uma recepção para as salas multifuncionais para atendimento na área de saúde (cardiovascular, nutricionista, quiropraxia, etc.). Todas as salas foram pensadas para dar acesso a um banheiro para o profissional utilizar.

Na figura 06, logo na entrada, propôs - se um restaurante todo em vidro para trazer iluminação, com um deck em balanço ao ar livre e uma jabuticabeira trazendo vegetação ao espaço. Uma área fechada para se sentar e se deliciar com sucos e alimentos saudáveis e um espaço aberto para descanso.



Figura 06: Fachada (Produção do autor)

Sua fachada foi composta por volumes em ACM no tom amarelo, tijolinho a vista em tom de branco e ao fundo temos uma barra com anilhas que associa o espaço ao Cross Health. Muros de vidro foram utilizados para dar visibilidade para o público, integrando os espaços. Palmeiras e capim chorão trazem a natureza para a fachada.

Uma academia ao ar livre, balanço e gangorra, dão uso ao local, integrando o espaço público ao espaço privado.

Ao fundo do projeto propôs - se o Box do Crossfit (figura 07) para atender mais de uma turma no ambiente fechado, porém com janelas de correr de vidro e janelas fixas de vidro, garantimos iluminação e ventilação natural durante o dia. Com o pé direito duplo, optou - se por refletores de led que possam iluminar o espaço durante a noite. Seu piso é de borracha para absorver o impacto e por sua durabilidade. No box foi pensado também na necessidade de ter vestiários masculino e feminino.



Figura 07: Box (Produção do autor)

Um circuito (figura 08) foi projetado no entorno do edifício, possibilitando a prática do exercício físico ao ar livre, compondo os treinos de corrida, utilizando de alguns obstáculos no seu percurso. Obstáculos estes como barras, argolas, pergboard, box e etc.



Figura 08: Circuito (Produção do autor)

Para trazer a natureza para o projeto propôs-se uma grande área verde utilizando da árvore magnólia amarela, heliocônia papagaio, grama esmeralda, arbusto iresini verde e roxa com vegetação grama preta para dar contraste, desmistificando o espaço convencional de uma academia. Buscou-se um contato maior com a natureza e o prazer pelo uso do espaço e das sensações.

Partido Arquitetônico

A inspiração para a elaboração do projeto partiu do “Box” (figura 09) que são caixas ou caixotes de madeira, que compõem os exercícios e uma Anilha (Figura 10), um equipamento de peso utilizado nas barras durante os treinos de Crossfit. Ambos os equipamentos trouxeram a modulação e layout do edifício. Para a prática dos treinos, identificou-se a necessidade de também criar um circuito para compor o espaço. Pensando no visual merchandising buscou-se envolver, atrair e motivar os usuários deste espaço público e privado.



Figura 09: Box ou caixa. Fonte site D1fitness

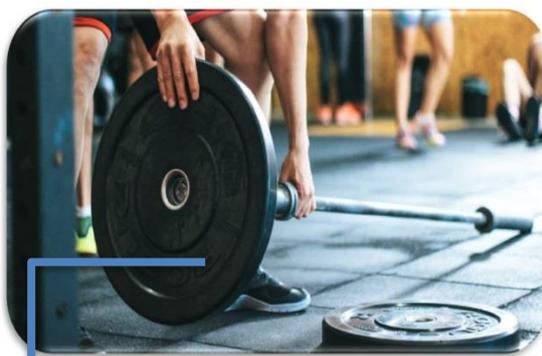


Figura 10: Anilha. Fonte: site Nutri 360



Figura 11: Implantação (Produção do autor)

CONCLUSÃO

Ao findar este projeto cujo objetivo foi contemplar um novo conceito para o espaço da prática do Crossfit integrando a natureza ao edifício, vê-se não só o box, mas um complexo que abrange desde salas de atendimento na área da saúde até o espaço voltado para alimentação saudável através de um restaurante.

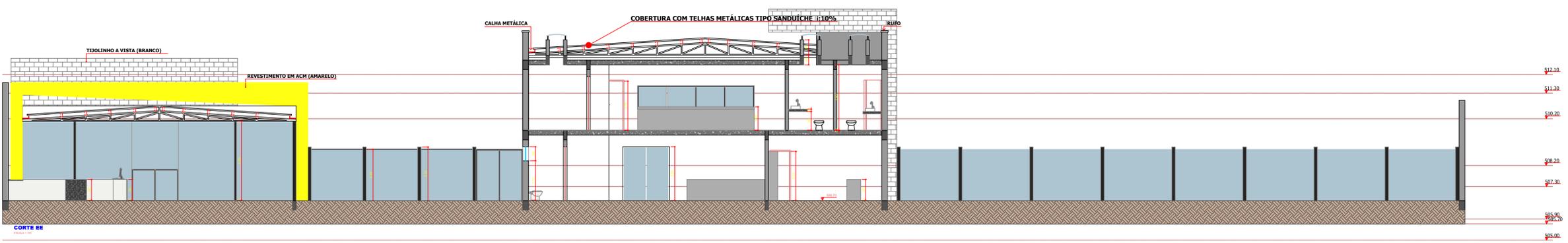
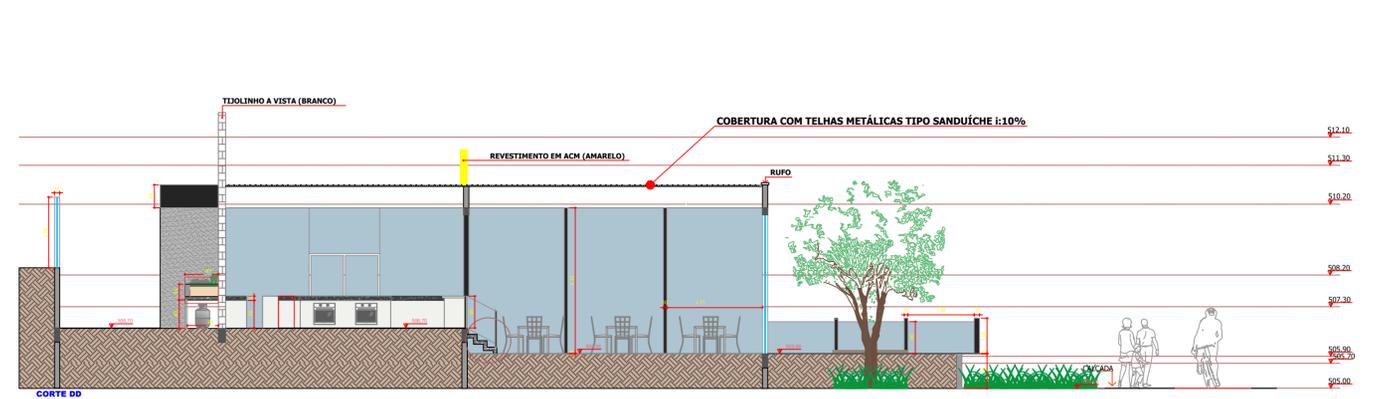
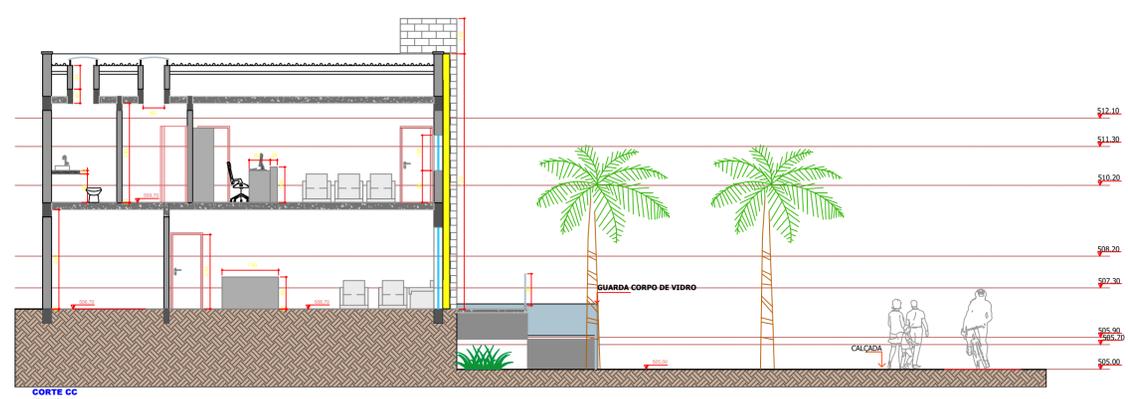
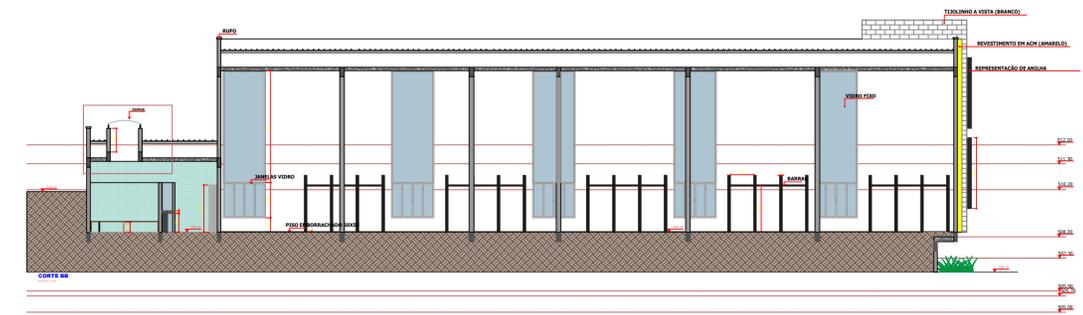
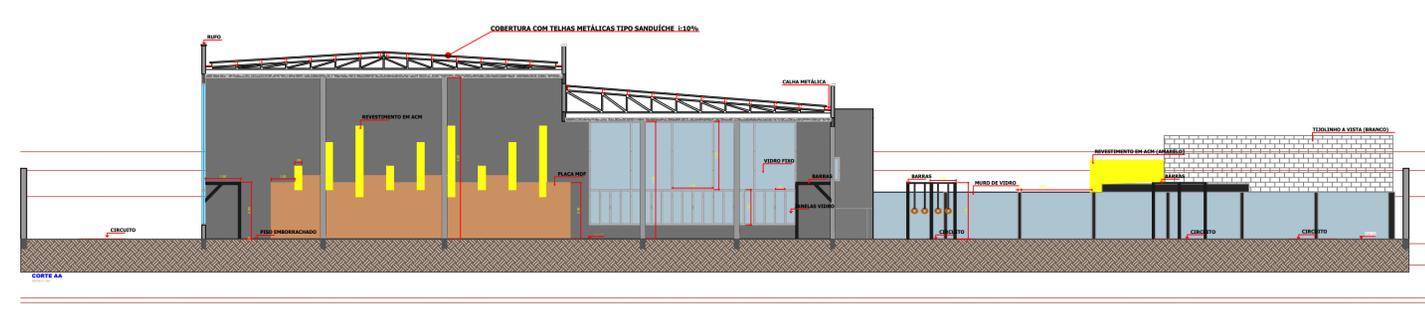
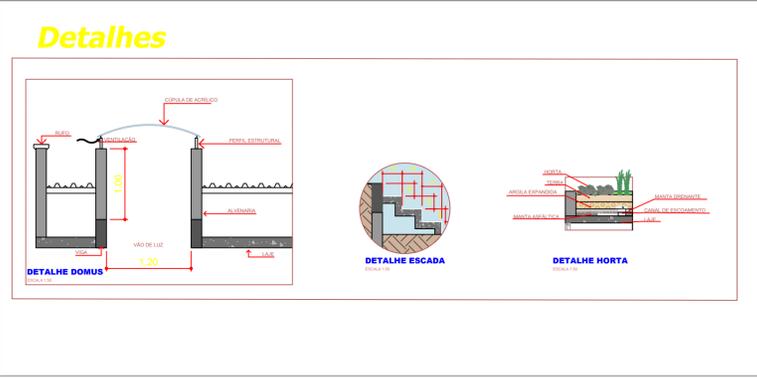
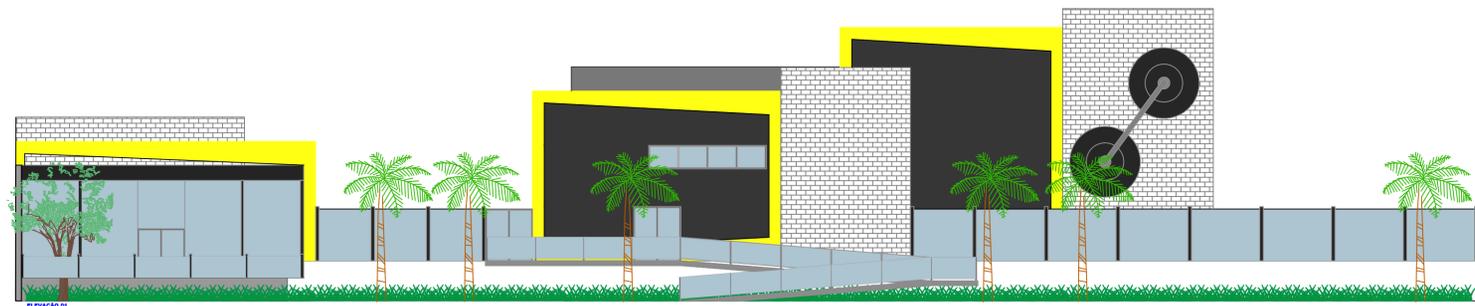
A partir desta proposta, a comunicação entre os ambientes e suas funções trouxe leveza no espaço como um todo, proporcionando a troca da sensação de “obrigação”, da prática de um exercício, necessário à nossa saúde e bem estar, pela sensação de descontração e prazer para o praticante que o busca.

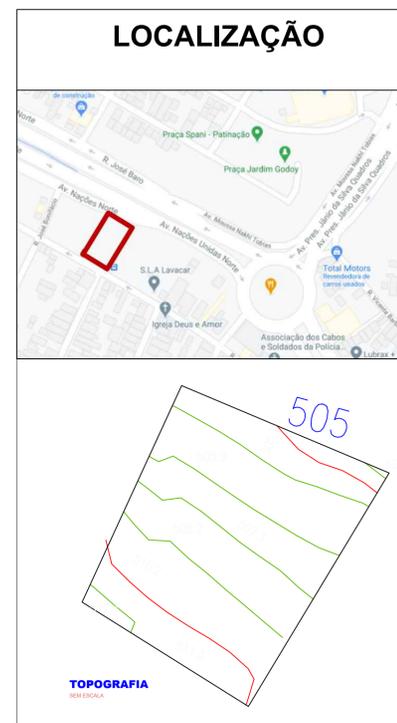
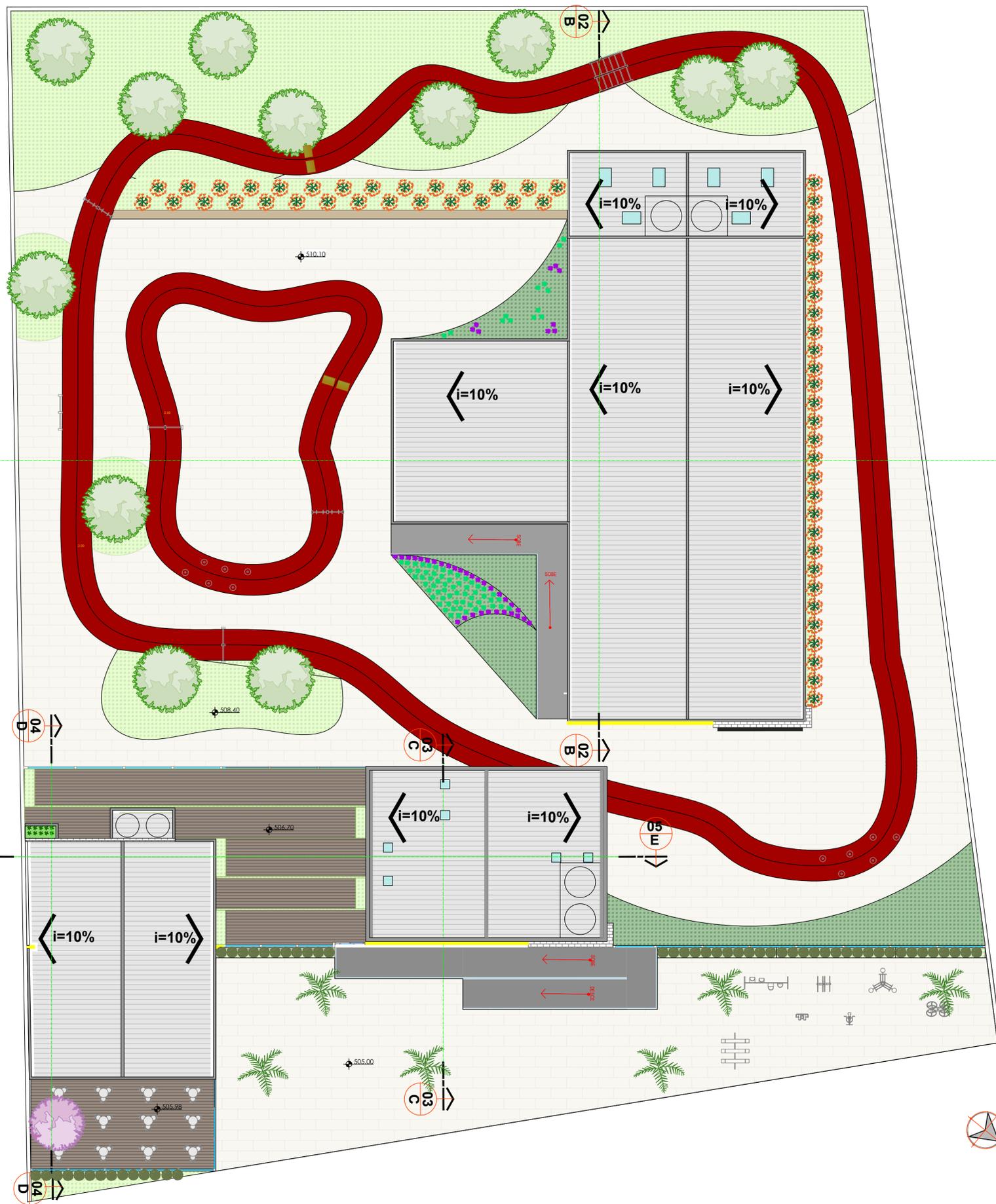
Esse novo conceito de estrutura para a prática do exercício, ofertou um espaço multifuncional que faz sair do comum estimulando o indivíduo a seguir com uma vida saudável. Os ambientes propostos favorecem a satisfação dessas necessidades em nosso dia-a-dia.

REFERÊNCIAS

1. ARQUITETURA, Kruchin. Praça Pamplona. 2016. 1 f. TCC (Graduação) - Curso de Arquitetura, Archdaily, São Paulo, 2016.
2. BAURU, Prefeitura de. Primeiros Tempos da Nossa Bauru. 2021. 1 f. TCC (Graduação) - Curso de Arquitetura, Www2.Bauru.Sp.Gov.Br, Bauru, 2021. Cap. 1.
3. BOX, Revista My. Joel Fridman e a CrossFit no Brasil. 2015. 1 f. TCC (Graduação) - Curso de Arquitetura, Revista My Box, São Paulo, 2015. Cap. 1.
4. CENTER, Campara - Wellness. Saúde e bem estar, físico e mental. 2019. 1 f. TCC (Graduação) - Curso de Arquitetura, Site, Bauru, 2021.
5. EDUCATION, Crossfit Training &. **O que faz um ótimo treinador?** 2021. 1 f. TCC (Graduação) - Curso de Arquitetura, Crossfit.Com, Canadá, 2021. Cap. 1.
6. GLASSMAN, G. What is CrossFit? The CrossFit Journal, Connecticut, n.56, p.1-2, 2007. Disponível em: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_TG_Portuguese.pdf. Acesso em 20 mai 2021.
7. GLASSMAN, Greg. Whats is Fitness? 2002. TCC (Graduação) - Curso de Arquitetura, The Crossfit Journal, California, 2002. p.11
8. HERNANDES, Anne. CrossFit Bauru é uma das pioneiras no Brasil e mostra que o esporte é para todo mundo. 2019. 1 f. TCC (Graduação) - Curso de Arquitetura, Social Bauru, Bauru, 2019. Cap. 1.
9. IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: <<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/sp/bauru/panorama>> Acesso 20 mai 2021.
10. PAINE, J. et al., A crossfit study. Special Report Comand and General Staff College. 2010.
11. PIERON, M. Estilo de vida, prática de atividades físicas e esportivas, qualidade de vida. Fit Perform. Rio de Janeiro, v.3, n.1, p.10-17, jan/fev, 2004.
12. URBANISMO, Mdad - Matheus Diniz Arquitetura e Design + Área Urbanismo + Lv. Casa Una: mdad - matheus diniz arquitetura e design + área urbanismo + lv urbanismo. 2017. 1 f. TCC (Doutorado) - Curso de Arquitetura, Archdaily, Pelotas, 2020.





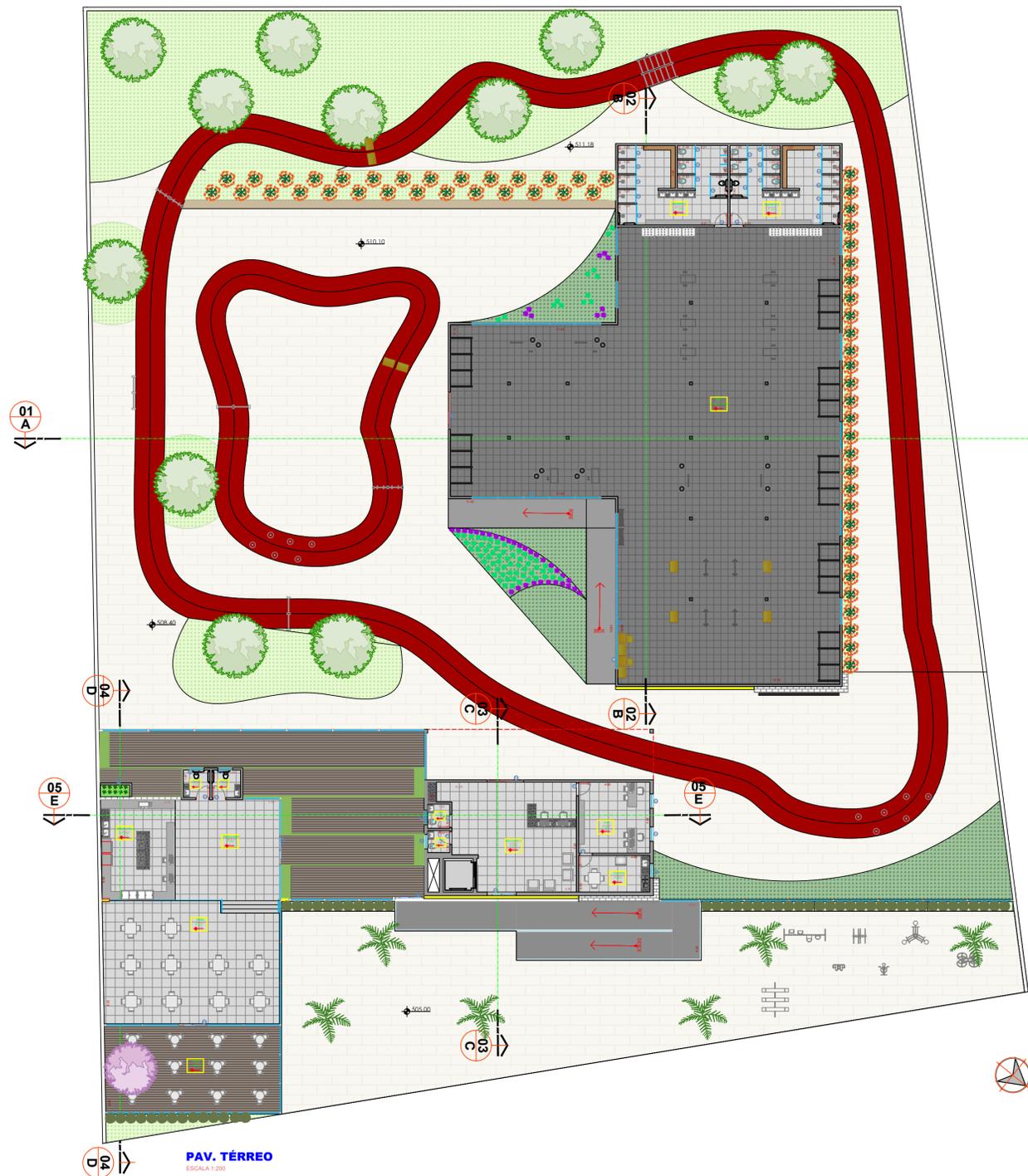


PAISAGISMO

ARBÓREAS	
	JABUTICABA <i>MYRTACEAE</i> Altura: 12 Metros
	MAGNÓLIA AMARELA <i>MAGNÓLIA CHAMPACA</i> Altura: 12 Metros
	PALMEIRA JUSSARA <i>EUTERPE EDULIS</i> Altura: 12 Metros
ARBUSTOS	
	CAPIM CHORÃO <i>ERAGROSTIS CURVULA</i> Altura: 0,50 Metros
	HELICÔNIA <i>HELICONIA PSITTACORUM</i> Altura: 0,90 Metros
HERBÁCEAS	
	IRESINE VERDE <i>IRESINE HERBSTII</i> Altura: 0,50 Metros
	IRESINE ROXA - CORAÇÃO MAGOADO <i>IRESINE HERBSTII</i> Altura: 0,50 Metros
FORRAÇÃO	
	GRAMA ESMERALDA <i>ZOYSIA JAPONICA</i> Altura: 0,15 Metros
	GRAMA PRETA <i>OPHIPOGON JAPONICUS</i> Altura: 0,15 Metros

IMPLANTAÇÃO
ESCALA 1:150





PAV. TÉRREO
ESCALA 1:200



PAV. SUPERIOR
ESCALA 1:200

RELAÇÃO DE ESQUADRIAS

IDENTIF.	LARGURA	ALTURA	PEITORIL	QUANT.	OBS.
P01	2,00	2,30	-	2	Porta correr - alumínio preto com vidro - 2 folhas
P02	2,50	2,30	-	1	Porta correr - alumínio preto com vidro - 3 folhas
P03	2,10	2,00	-	2	Porta correr - alumínio preto com vidro - 2 folhas
P04	0,90	2,10	-	14	Porta abrir - madeira
P05	0,75	2,10	-	4	Porta correr - madeira
P06	2,00	2,10	-	1	Porta corre
P07	0,9000	2,1000	-	16	Porta abrir - alumínio preto - veneziana
P08	1,4000	2,1000	-	2	Porta abrir - alumínio preto - veneziana
P09	1,5000	2,1000	-	2	Porta abrir - alumínio preto - veneziana
J01	1,80	1,50	0,60	23	Janela correr - alumínio preto com vidro - 4 folhas
J02	1,80	4,74	2,10	13	Vidro fixo com alumínio preto
J03	1,80	2,90	2,10	5	Vidro fixo com alumínio preto
J04	1,00	1,00	1,10	3	Janela maxilar - alumínio preto com vidro - 2 folhas
J05	1,00	0,60	1,50	4	Janela maxilar - alumínio preto com vidro leitoso - 1 folha
J06	1,80	1,00	1,10	4	Janela correr - alumínio preto com vidro - 4 folhas
J07	5,00	1,00	0,90	1	Janela correr - alumínio preto com vidro - 4 folhas
GA5	1,85	0,80	-	1	Porta abrir - alumínio preto - veneziana

