

**UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ**  
**Departamento de Arquitetura**  
**TRABALHO DE GRADUAÇÃO - 2018**

**UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ**  
**Departamento de Arquitetura**

**Thiago Couto de Aquino**

**Projeto Arquitetônico**  
**FIT CENTER:**  
**Saúde física x saúde mental**

**Taubaté**  
**2018**

**Thiago Couto de Aquino**

**Projeto Arquitetônico  
FIT CENTER:  
Saúde física x saúde mental**

Monografia apresentada para obtenção do Certificado de bacharel pelo curso de Graduação em Arquitetura e Urbanismo na Universidade de Taubaté, elaborado sob orientação do/a Prof/a. Dr/a./Me. Reinaldo José Gerasi Cabral.

**Taubaté  
2018**

Ficha catalográfica elaborada pelo  
SIBi – Sistema Integrado de Bibliotecas / UNITAU

A65 Aquino, Thiago Couto de  
Fit Center: saúde física x saúde mental. / Thiago Couto  
de Aquino. - 2018.  
45. : il.

Monografia (graduação) - Universidade de Taubaté,  
Departamento de Arquitetura e Urbanismo.  
Orientação: Prof. Me Reinaldo José Gerasi Cabral,  
Departamento de Arquitetura e Urbanismo.

1. Academia. 2. Aluno. 3. Saúde. I. Título.

CDD –

Elaborada pela Bibliotecária (a) Angelita dos Santos Magalhães  
– CRB-8/6319

## **AGRADECIMENTOS**

A esta universidade, seu corpo docente, direção e administração que oportunizaram a janela que hoje vislumbro um horizonte superior, eivado pela acendrada confiança no mérito e ética aqui presentes.

Ao meu orientador Reinaldo José Gerasi Cabral, pelo suporte no pouco tempo que lhe coube, pelas suas correções e incentivos.

Aos meus pais, pelo amor, incentivo e apoio incondicional.

E a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

## **RESUMO**

O presente trabalho se trata da elaboração de uma academia de ginástica voltada não somente a atender expectativas estéticas corporais mais também a saúde física e mental de quem a procura. Estudos revelam que com a prática de exercício físico pode-se aumentar a expectativa de vida e nos tornar mais saudável. Hoje muitos médicos estão deixando de lado tratamentos mais curtos e agressivos para saúde, como operações e tratamentos químicos e procurando meios alternativos para o tratamento de diferentes tipos de doenças, aí entram os exercícios físicos que atualmente estão ocupando o topo da lista de muitos médicos e acabam sendo a escolha certa de seus pacientes, pois ao mesmo tempo conseguem se tratar e prolongar sua expectativa de vida. O intuito do projeto é atender todo tipo de público e oferecer diferentes modalidades de exercícios e atividades relacionadas ao bem-estar corporal e mental, tendo como objetivo principal a satisfação de seus alunos. A ideia de criar um complexo que reúna diferentes tipos de atividades para todas as idades, sempre com o acompanhamento de profissionais capacitados, junto a um ambiente moderno e bem estruturado. Além de promover um espaço dedicado a saúde, o complexo tentará criar um espaço de convivência agradável, onde as pessoas possam sair da sua rotina e se relacionar com outros alunos ali presente, a estrutura conta com áreas de convívio como: lanchonete, salão de beleza, spa, área para crianças, área para descanso e leitura, entre outras áreas que promovam um bem-estar individual ou em grupo de seus alunos.

**Palavras-chave:** Academia, Aluno, Saúde.

## RELAÇÃO DE FIGURAS

Figura 1. Fachada frontal da academia Pulse Health & Fitness.....	18
Figura 2. Planta térreo da academia Pulse Health & Fitness.....	20
Figura 3. Fachada frontal da academia Fit2you.....	20
Figura 4. Planta térreo da academia Fit2you.....	21
Figura 5. Fachada frontal da academia Edge Life Sports.....	22
Figura 6. Interior da academia Edge Life Sports.....	25
Figura 7. Fachada da academia Smart Fit.....	25
Figura 8. Imagem do Taubaté Shopping onde é localizada a academia Eliane Indiani.....	26
Figura 9. Fachada frontal da academia Siempre.....	26
Figura 10. Mapa de localização de Taubaté.....	27
Figura 11. Terreno do projeto e seu entorno .....	28
Figura 12. Espaço polivalente para aquecimento, condicionamento, alongamento, etc.....	29
Figura 13. Salão de beleza e estética.....	29
Figura 14. Esteira para caminhada ou corrida.....	31
Figura 15. Máquina Peck Deck.....	31
Figura 16. Sala para Artes Marciais.....	32
Figura 17. Setorização da área ao redor do terreno.....	33
Figura 18. Tamanho do terreno .....	34
Figura 19. Implantação do projeto no terreno.....	34

## **RELAÇÃO DE TABELAS**

Tabela 1. Tabela taxa de ocupação e Coeficiente de aproveitamento.....	32
--	----

## SUMÁRIO

### Conteúdo

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>11</b>
1.1 OBJETIVO GERAL .....	12
1.1.1 OBJETIVO ESPECIFICO .....	12
1.2 METODOLOGIA .....	15
<b>2. DESENVOLVIMENTO DO TEMA.....</b>	<b>16</b>
2.1 ACADADEMIA DE GINASTICA .....	16
2.2 APRESENTAÇÃO DOS CONCEITOS E OS PRINCIPAIS AUTORES LIDOS.....	16
2.3 ESTUDOS DE CASOS .....	18
2.3.1 Academia Pulse Health & Fitness .....	18
2.3.2 Academia FIT2YOU .....	20
2.3.3 Academia Edge Life Sports .....	22
2.4 VISISTAS TECNICAS.....	25
2.4.1 Acadenia Smart Fit .....	25
2.4.2 Academia Eliane Indiani .....	26
2.4.3 Academia Siempre .....	26
2.5 CIDADE E AREA ESCOLHIDA PARA A INTERVENCAO.....	27
2.5.1 Acessos e inserção urbana .....	28
2.6 DIRETRIZES PROJETUAIS .....	29
2.6.1 Programa de Necessidades .....	29
2.6.2 Legislação: Taxa de Ocupação e Coeficiente de Aproveitamento .....	32
2.6.3 Setorização .....	33
2.6.4 Hipóteses – (Estudos de Volumetria) .....	34
<b>3. O PROJETO ARQUITETONICO .....</b>	<b>35</b>
3.1 Interior .....	35

3.2 Exterior.....	36
3.3 Memorial Descritivo.....	37
3.4 Planta de Implantação .....	38
3.5 Planta Layout Pavimento Térreo e Superior .....	39
3.6 Planta Cota - Pavimento Térreo e Superior .....	40
3.7 Vistas e Cobertura .....	41
3.8 Cortes AA,BB,CC,DD .....	42
3.9 Imagens 3D.....	43
<b>4. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>45</b>
<b>5. BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>46</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A grande realidade é que a expectativa de vida do Brasileiro está cada vez maior. As pessoas estão vivendo mais e se preocupando mais com a saúde. Como todos os médicos recomendam atividade física. Grande parte da população mora em grandes centros urbanos onde não existem muitas áreas para pratica de atividade física. E isto naturalmente produz uma demanda por academias.

Segundo o Sebrae existem mais de 20.000 academias de ginástica em todo Brasil para atender mais de 3.4 milhões de clientes. O Brasil é o segundo do mundo em número de academias e o mercado não para de crescer. Não é por acaso que grandes redes de academias e franquias estão aparecendo por toda parte. O interesse dos brasileiros não se limita à busca pelo corpo perfeito, agora também buscam um local para cuidar da saúde e do bem estar.

Ao abrir uma academia e oferecer uma variedade de exercícios físicos, o investidor deve ficar atento a motivação de cada aluno. A mesma atividade pode ser usada para objetivos distintos. Não se pode mais acreditar que as pessoas querem apenas um lugar para malhar, deixar corpos mais definidos ou emagrecer. Essas podem ate ser as principais metas, mas não são as únicas, hoje a medicina deixa de lado em muitos casos o uso de medicamentos ou tratamentos mais invasivos por métodos alternativos como exercício físico e dietas.

## 1.1 OBJETIVO GERAL

Criar um espaço familiar que promova convívio e sociabilidade entre as pessoas, ao mesmo tempo um lugar que promova qualidade de vida, através de exercícios cardiovasculares e hipertróficos, um estabelecimento que se preocupa exatamente com o que seu público quer para poder oferecer um serviço de qualidade, que vai além de exercícios ligados ao ganho ou perda de peso, promovendo diferentes atividades que atendam todo tipo de público e toda sua fachearia, priorizando a saúde mental e física de seus usuários.

O projeto tenta atender as necessidades de cada faixa etária com atividades para todos os gêneros, como: Zumba, Yoga, Dança, Pilates, Power Lugal, Alongamento, Abdominal, Piloxing, Spinning, Jump, Musculação, Hiit, Espaço Funcional, Cross Corpus, Body Jump e Ballet fit entre outras atividades, setorizando áreas para criar privacidade e focar em uma determinada atividade, o espaço de musculação conta com uma ampla variedade de aparelhos de última geração como: Cross Trainers, Bicicletas Ergométricas, Esteiras, Pull Over, Banco Supino, Peitoral Dorsal, Máquina Flexora, Abdominal com Carga, Pec-Deck, Adutor, Cadeira Romana, Remada com Carga, Leg Pres e Halteres, entre outros aparelhos, não deixando de lado locais de convívio, como lanchonetes com refeições balanceadas e nutritivas, lugares para comércio de produtos relacionados à prática de exercício físico, como loja de suplemento e roupas esportivas, áreas para tratamento estético, relaxamento e descanso como spa e salão de beleza.

### 1.1.1 OBJETIVO ESPECIFICO

Dentre todos os motivos que te levam a procurar uma academia ou algum lugar que te ofereça atividade física, a saúde mental e corporal está em primeiro lugar, hoje médicos e pacientes procuram métodos menos agressivos ao combate às doenças como tratamentos químicos ou cirurgias e preferem optar por atividades de longo prazo. Outros motivos que não podemos descartar que fazem ter uma grande demanda nas academias são as pessoas que procuram a melhoria na estética, pessoas que procuram um ambiente familiar de convívio e sociabilidade e um lugar para fugir da rotina e combater o estresse.

Todo mundo sabe que fazer exercícios físicos regulares é bom para o corpo. Mas a atividade física é também uma das maneiras mais eficazes de melhorar a sua saúde mental, podendo ter um impacto profundamente positivo na depressão, ansiedade, TDAH e muito mais. Ele também alivia o estresse, melhora a memória, ajuda a dormir melhor e melhora o humor no

geral. E você não tem que ser um fanático por fitness para colher esses benefícios. Pesquisas indicam que quantidades modestas de exercício podem fazer a diferença. Não importa a sua idade ou nível de aptidão, você pode aprender a usar o exercício físico como uma ferramenta poderosa para se sentir melhor.

Exercícios não tratam apenas de capacidade aeróbia e tamanho do músculo. É claro que eles podem melhorar a sua saúde e o seu físico, diminuindo a sua cintura, melhorando a sua vida sexual, e até mesmo adicionando alguns anos à sua vida. Mas isso não é o que motiva a maioria das pessoas a permanecerem ativas.

Pessoas que se exercitam regularmente tendem a fazê-lo porque isso lhes dá uma enorme sensação de bem-estar. Elas se sentem com mais energia ao longo do dia, dormem melhor à noite, têm memórias mais nítidas e se sentem mais relaxadas e positivas sobre si mesmas e suas vidas. Além disso, também é um remédio poderoso contra muitos problemas de saúde mental, segue alguns exemplos de quanto o exercício físico está relacionado a algumas doenças:

#### **Exercícios físicos e depressão:**

Estudos comprovaram que o exercício físico pode tratar depressão leve a moderada de maneira tão eficaz quanto os remédios antidepressivos, mas sem os efeitos colaterais indesejáveis, é claro. Além de aliviar os sintomas de depressão, pesquisas também demonstram que a manutenção de um plano de exercícios pode evitar recaídas.

A atividade física é uma grande inimiga da depressão por várias razões. A mais importante é que ela promove diversos tipos de mudanças no cérebro, incluindo o crescimento neural, redução da inflamação e novos padrões de atividade cerebral que promovem sentimentos de calma e bem-estar. Ela também libera endorfinas, produtos químicos poderosos em seu cérebro que energizam seu espírito e fazem você se sentir bem. E por último, o exercício físico também pode servir como uma distração, permitindo que você encontre algum tempo de silêncio para quebrar o ciclo de pensamentos negativos que alimentam a depressão.

#### **Exercícios físicos e ansiedade:**

Exercícios físicos são um tratamento natural e eficaz contra a ansiedade: alivia a tensão e o estresse, estimula a energia física e mental e melhora o bem-estar através da liberação de endorfinas. Qualquer coisa que faz com que você se mova pode ajudar, mas você vai ter um benefício ainda maior se você prestar atenção no que está fazendo, ao invés de “se desligar” durante a prática do exercício.

Tente notar a sensação de seus pés batendo no chão, por exemplo, ou o ritmo de sua respiração, ou a sensação do vento em sua pele. Ao adicionar este elemento de atenção plena – realmente se concentrar em seu corpo e como ele se sente enquanto você pratica o exercício – você não só vai melhorar sua condição física mais rapidamente, mas você também pode ser capaz de interromper o fluxo de preocupações constantes correndo através de sua cabeça.

### **Exercícios físicos e estresse:**

Você já notou como seu corpo se sente quando você está sob estresse? Seus músculos podem ficar tensos, especialmente em seu rosto, pescoço e ombros, deixando-o com dor nas costas ou pescoço, ou fortes dores de cabeça. Você pode sentir uma tensão no peito, fortes batimentos cardíacos ou câibras musculares. Você também pode ter problemas como insônia, azia, dor de estômago, diarreia ou micção frequente. A preocupação e desconforto de todos esses sintomas físicos podem, por sua vez, levar a ainda mais estresse, criando um círculo vicioso entre sua mente e corpo.

Se exercitar é uma maneira eficaz de quebrar este ciclo. Além de liberar endorfinas no cérebro, a atividade física ajuda a relaxar os músculos e aliviar a tensão no corpo. Uma vez que o corpo e a mente estão tão intimamente ligados, quando seu corpo se sente melhor assim, sua mente se sentirá bem também.

### **Exercícios físicos e TDAH:**

Se exercitar regularmente é uma das maneiras mais fáceis e eficazes para reduzir os sintomas de TDAH e melhorar a concentração, motivação, memória e humor. A atividade física aumenta imediatamente os níveis de dopamina, norepinefrina e serotonina do cérebro – neurotransmissores que afetam o foco e a atenção. Desta forma, o exercício funciona de forma muito semelhante as principais medicações para o TDAH como a Ritalina e o Adderall.

### **Exercícios físicos e Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) e traumas:**

Evidências sugerem que, ao se concentrar realmente no seu corpo e em como ele se sente ao se exercitar, você pode ajudar o seu sistema nervoso a se “soltar” e começar a sair do ciclo imobilizante de estresse que caracteriza o TEPT ou trauma. Em vez de pensar em outras coisas, preste bastante atenção nas sensações físicas em suas articulações e músculos, até mesmo em seu interior quando o seu corpo se move. Exercícios que envolvem movimentos cruzados e que envolvem ambos os braços e pernas – como andar (especialmente na areia), corrida, natação, musculação ou dança – são algumas das suas melhores escolhas.

Atividades ao ar livre como trilhas, vela, mountain bike, escalada, rafting e esqui (downhill e cross-country) também podem reduzir os sintomas de TEPT.

#### **Outros benefícios mentais e emocionais do exercício são:**

**Memória e pensamento mais nítidos:** As mesmas endorfinas que fazem você se sentir melhor também podem ajudá-lo a se concentrar e se sentir mais mentalmente afiado para realizar tarefas. Exercícios físicos também estimulam o crescimento de novas células cerebrais e ajudam a prevenir o declínio relacionado à idade.

**Maior autoestima:** Atividade física regular é um investimento em sua mente, corpo e alma. Quando se torna um hábito, ela pode melhorar o seu senso de autoestima e fazer você se sentir forte e poderoso. Você vai se sentir melhor sobre sua aparência e, por alcançar mesmo as pequenas metas, você vai ter um sentimento de realização.

**Melhor sono:** Mesmo exercícios curtos pela manhã ou pela tarde podem ajudar a regular seus padrões de sono. Se você preferir exercitar à noite, exercícios relaxantes como ioga ou alongamento suave podem ajudar a promover o sono.

**Mais energia:** Aumentar o seu ritmo cardíaco várias vezes por semana vai te deixar pronto para a ação. Comece com apenas alguns minutos de exercício por dia, e aumente o seu treino conforme você se sentir mais energizado.

**Mais resiliência:** Quando confrontado com desafios mentais ou emocionais na vida, o exercício físico pode te ajudar a lidar com eles de forma saudável, em vez de recorrer ao álcool, drogas ou outros comportamentos negativos que, em última análise, só irão agravar os seus sintomas. O exercício físico regular também pode ajudar a aumentar o seu sistema imunológico e reduzir o impacto do estresse.

## 1.2 METODOLOGIA

O levantamento de dados começou pela internet e bibliografias foi através dela que se pode ter noção do quanto atividades físicas são favoráveis para a saúde corporal e mental, após ter certeza do foco principal, chegou a conclusão de que o assunto abordado seria cura de doenças através de atividades cardiovasculares e hipertróficas de diferentes tipos. E foi através desse estudo que chegou a um projeto de um complexo fitness que proporcione toda qualidade e atenção a seus alunos.

Através da internet se teve uma melhor compreensão do assunto, logo em seguida foi realizado diversos estudos de casos, tomando como referencias diversas obras já construídas, para aprofundar o conhecimento de espaço construído e técnicas construtivas.

Diversos estudos e levantamentos de informações foram feitas através de Tgs, revistas e visita técnica a diferentes estabelecimentos, que concretizaram de forma geral todo o domínio sobre o assunto.

## **2. DESENVOLVIMENTO DO TEMA**

### **2.1 ACADEMIA DE GINÁSTICA**

Não se pode afirmar, mas o aparecimento de academias, como centros de atividade física, deve ter se originado em grandes centros, devido à necessidade de maior segurança, visto que nos parques públicos, praças e ruas tornavam-se perigosos locais para os praticantes, além do crescimento demográfico, tornando estes locais lotados de pessoas, impedindo a livre movimentação (PEREIRA, 1996, p.17).

Pereira (1996, p. 17), assegura que “no início, as academias eram protótipos menores de clubes e centros desportivos, com atendimento personalizado e poucos alunos.” O próprio proprietário era o professor e o espaço da aula era de somente uma sala. E de acordo com o mesmo autor, a atividade em academias tem início na Calistenia, ginástica onde todos praticavam o mesmo movimento ao mesmo tempo e ao mesmo ritmo.

A partir da década de 80 os programas aeróbicos despertam o interesse dos profissionais de Educação Física e graças aos excelentes resultados dos mesmos, os empresários resolvem investir em construções de academias, verdadeiros clubes de atividade física orientada, principalmente nas áreas de ginástica e musculação (PEREIRA, 1996, p.18).

A partir daí, iniciamos a época das “grandes academias”, onde a preocupação maior é oferecer um espaço amplo, com as últimas novidades em atividades físicas, com uma atenção dispensada à estrutura física da academia, o visual... Tudo isso impulsionado pela indústria fitness, que observa que as academias seriam um excelente centro para divulgarem os seus produtos... (PEREIRA 1996, p.18).

### **2.2 APRESENTAÇÃO DOS CONCEITOS E OS PRINCIPAIS AUTORES LIDOS.**

Um dos materiais estudado para a compreensão e melhor entendimento do tema apresentado foi a apostila do SEBRAE: “Como montar uma academia de ginástica”. Graças a esse conteúdo pode se ter uma maior concepção do tema abordado, de acordo com o SEBRAE as academias de ginástica definitivamente já fazem parte da paisagem urbana e da rotina diária

de milhares de pessoas. Distante de sua concepção original, o cidadão hoje busca nas academias de ginástica muito mais do que força física ou capacidades atléticas. O indivíduo tem por objetivo cuidar da saúde, melhorar a qualidade de vida, investir na beleza, além de vislumbrar um convívio com pessoas que pensam e agem da mesma forma.

As academias, ou centros de "fitness", passaram a ter uma estrutura que alia tecnologia dos equipamentos, profissionais capacitados e habilitados, espaços confortáveis, ambiente alegre e descontraído, além de serviços que facilitam a vida agitada e corrida das pessoas, principalmente nos grandes centros urbanos.

O público alvo é também amplo e diversificado. São executivos e empresários, trabalhadores e estudantes, jovens e terceira idade, homens e mulheres de diferentes classes sociais, que investem seu tempo e dinheiro em atividades físicas, lazer e qualidade de vida.

Isso transformou o “negócio” academia de ginástica num excelente empreendimento, com possibilidades de crescimento e sofisticação, oferecendo grandes oportunidades de investimento nos seus vários segmentos e nichos de mercado.

A profissionalização do setor é uma realidade, e a sofisticação das academias e dos serviços prestados é uma tendência. Nesse cenário, especialistas acreditam que as academias deverão oferecer cada vez mais equipamentos modernos, várias modalidades de atividades esportivas e tecnologia atualizada, profissionais qualificados e habilitados e com público alvo bem definido, tais como feminino, terceira idade, ioga, pilates, entre outros.

Embora já comecem a despontar no mercado brasileiro as primeiras grandes redes de academias, principalmente no eixo Rio - São Paulo, trata-se de um mercado bastante pulverizado, que oferece oportunidades para empreendedores individuais ou micro e pequenas empresas em todas as regiões do país.

## 2.3 ESTUDOS DE CASOS

### 2.3.1 ACADEMIA PULSE HEALTH & FITNESS



Figura 1 – Fachada frontal da academia Pulse Health & Fitness

São mais de 3.000 m<sup>2</sup> de área construída, projetados com a finalidade de ser uma referência no setor e de criar o melhor espaço de convivência que celebre a saúde e a qualidade de vida. A academia não tem como objetivo o culto ao corpo ou a determinadas faixas etárias; a proposta era consolidar um ambiente qualificado voltado à família. Para cumprir com este objetivo, o programa foi exaustivamente discutido entre o cliente, a arquitetura e a consultoria especializada, trazendo estes benefícios aos usuários através de uma grande diversidade de aulas, modalidades e espaços.

A entrada da principal da academia acontece pela rua Aloisio Bezerra, onde está a grande fachada com dois pavimentos aflorados do térreo com um grande painel de brise-soleil de madeira e uma marquise de concreto que se abrem para a rua. O usuário tem acesso a academia por um enorme deque de madeira que fica envolvido por bancos de madeira lembrando calçadões de praia. Neste nível do calçadão, além da entrada e do acesso principal da academia, estão mais dois espaços comerciais: um salão de beleza e uma lanchonete de comida saudável.

A átrio central é o grande organizador e integrador do projeto, conectando visualmente os quatro níveis da academia; neste átrio também estão localizados os sanitários individuais, a escada cascata em concreto aparente e os elevadores. Ainda neste nível está o grande salão da musculação, dividido em áreas de equipamentos e de pesos livres identificados pela diferença de pisos (borracha de 15mm e piso amadeirado). O pé-direito duplo e as lajes de fôrmas cubetas em concreto aparentes dão muita personalidade e identidade ao local. Passarelas de concreto cruzam este espaço e são alguns dos elementos que dão movimento e dinâmica ao espaço.

No pavimento superior estão localizadas as atividades cardiovasculares em ambos os blocos. Neste nível o grande destaque é a Sala de Spinning, que teve como solução proposta pela arquitetura a criação de uma sala de desnível (arquibancada) com forro e iluminação especial, e o volume da sala no conjunto como um bloco elevado. As atividades de escritório e de avaliação clínica estão distribuídas neste bloco frontal.

No próximo pavimento estão localizados o terraço e as áreas de salas de aula. O terraço foi pensado para ser um espaço multiuso para aulas, comemorações e festividade e um ponto de encontro para os alunos. Ainda neste nível está um ambiente composto de 03 salas de aula com características distintas. A primeira sala é um espaço de BOX de CROSS\_FIT, atividade muito difundida no [Brasil](#) e em grande expansão. A outra sala comporta atividades relacionadas a lutas, toda forrada de tatames de altíssima qualidade e com suportes para sacos de areia. Por fim, a última sala possui piso vinílico e espelhos direcionados para a prática de danças, aulas de abdominais e circuitos podem ser ministradas. Para integrar as salas, foi utilizada uma grande caixa de OSB trazendo novamente a identidade ao local.

No andar abaixo do nível da recepção de entrada encontram-se os vestiários masculino e feminino, com as suas respectivas saunas úmidas com luz natural. Neste nível também está a praça de convivência e seus jardins e o espaço das crianças, com toda a infraestrutura necessária para dar conforto e comodidade à família. Externamente, o estacionamento para 40 vagas, o bicicletário e áreas de suporte e de professores da academia dão contornos finais ao projeto.

As salas e ambientes de atividade física são climatizadas e sonorizadas. Todas receberam um tratamento acústico para não criar conflito e desconforto aos imóveis da vizinhança. O concreto aparente, a madeira, vidros e o alumínio cinza chumbo são a base da palheta de materiais da academia.



Figura 2 – Planta Térreo da academia Pulse Health & Fitness.

### 2.3.2 ACADEMIA FIT2YOU



Figura 3 – Fachada Frontal da academia Fit2you

A academia propõe um atendimento personalizado e diferenciado com equipamentos multifuncionais de última geração. A linguagem adotada pelo projeto de arquitetura e interiores acompanha toda esta sofisticação e tecnologia.

A academia possui três níveis. O acesso junto a um dos muros laterais do terreno define o eixo de circulação no Térreo configurando assim um espaço mais amplo e adequado para as áreas de Café e Equipamentos. Esta circulação é marcada pelo desenho de piso diferenciado, forro em madeira ripada e pela parede revestida em alumínio composto na cor preta com aberturas iluminada por leds. A programação das cores dos leds define o tempo de cada tempo de treino.

O uso de diferentes materiais (espelhos, revestimento vinílico, revestimento cimentício e aço inox colorido) aliado ao projeto de iluminação que mesclou o uso de luz quente e fria resultaram num espaço diferenciado onde cada material define os volumes arquitetônicos internamente e externamente.

No pavimento superior temos um novo eixo de circulação marcado por uma passarela revestida em aço inox na cor verde que serve de ligação entre os vestiários e bancada dos instrutores. No mezanino ficam as áreas de administração e uma sala para aula particular.

A fachada é marcada pelo volume superior revestido em aço inox verde e pela parede inferior em concreto aparente. As paredes laterais foram revestidas em alumínio composto na cor preta. Fechamentos em vidro separam estes elementos de fachada.

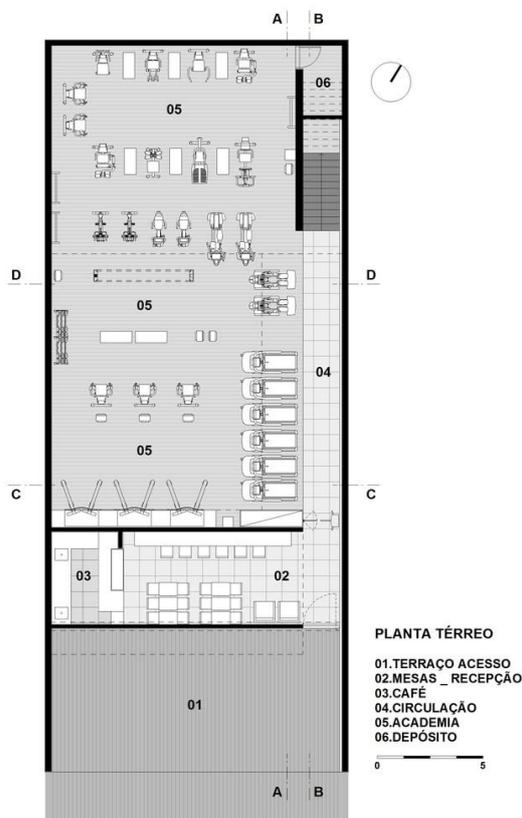


Figura 4 – Planta Térreo da academia Fit2you.

### 2.3.3 ACADEMIA EDGE LIFE SPORTS



Figura 5 – Fachada frontal da academia Edge Life Sports

Com uma estrutura de 7.000 m<sup>2</sup> de área construída e oito pavimentos – sendo dois subsolos e uma cobertura, onde fica a quadra coberta com pé-direito de 8,6 m – a academia Edge Life Sports, localizada no bairro de Santana, São Paulo, é considerada referência. “O cliente queria um empreendimento com jeito de clube para atender ao público de todas as idades, uma vez que, segundo pesquisa de mercado, havia demanda para um negócio desse porte no local”, explica a arquiteta Betty Birger, responsável pela arquitetura, interiores, design do mobiliário e fachadas.

O edifício essencialmente urbano revela nas fachadas o concreto aparente e a pele de vidro verde refletivo, fixada em estrutura e brises, ambos metálicos, que revestem as paredes cegas, dando ritmo horizontal à composição. “No fechamento, redefinimos as aberturas de caixilhos. Como resultado, surge nova volumetria e fachada”, revela Betty.

A rampa de acesso na cor amarela quebra a simetria, enquanto a parede angulada de granito preto com recortes vazados e um plano de vidro na face posterior confere dinamismo à construção.

Com espaços visualmente integrados, a construção vertical tem 3.500 m<sup>2</sup> de academia, 1.900 m<sup>2</sup> de estacionamento no subsolo e 175 m<sup>2</sup> de áreas técnicas – aquecedores, máquinas de ar-condicionado e tratamento de piscina. O projeto desde a construção focou no bem-estar do aluno.

“Era preciso fazê-lo sentir-se acolhido em todos os ambientes da academia. Como o empreendimento lida com movimento, os frequentadores precisavam ter acesso visual a todos os ambientes, interagindo uns com outros”, explica a arquiteta Patricia Totaro.

A solução foi criar um átrio central, onde todos os andares do prédio se voltam para a sala de cardio que, elevada em patamares, libera a visão para a piscina no nível inferior. Esta área distrai o aluno que usa o espaço, pois ele consegue ver o movimento de quem entra e sai, além de ter uma vista total da área de convivência (lanchonete).

O projeto inicial, elaborado pela arquiteta Patricia Totaro, especializada em arquitetura esportiva, demandou o uso de iluminação natural e de materiais recicláveis na Construção Civil. “Optamos pelo concreto moldado in loco, já que o fator tempo não era uma premissa e a solução ainda apresentava vantagens. Por serem feitas no local, as lajes nervuradas garantem vãos maiores”, revela. Sustentáveis, elas dispensam boa parte do uso da madeira na obra. Dentre os atributos da construção, voltados para o conforto dos usuários, destacam-se vestiários de fácil acesso e ligados diretamente à piscina; lavabos em todos os andares; sala de musculação em um andar único, totalmente livre para poder mudar o layout sempre que necessário; e salas de ginástica em outro pavimento, para promover a convivência em grupo dos alunos.

A arquiteta Betty Birger explica que no projeto de interiores foi utilizada toda a estrutura, o perímetro das lajes, a caixa de elevadores, a escada enclausurada, as escadas de acesso à piscina e os vestiários já executados. “Criamos novas áreas para alocar recepção, lounge, cafeteria, cozinha e nova escada de acesso aos equipamentos de ginástica”, enumera.

Os acréscimos na construção não param por aí. “No vão livre projetamos a escada helicoidal preta, que dá acesso aos outros pavimentos, nos quais espaços e salas foram realocados, e o fluxograma refeito”, detalha a arquiteta.

O pavimento destinado aos exercícios de musculação é totalmente aberto e no andar que comporta as atividades de spinning, luta, pilates, ioga e ginástica, as salas foram delimitadas por divisórias piso-teto de vidro, sem montantes verticais. “Essas propriedades asseguram a acústica e preservam a integração visual, garantindo luz natural ao átrio”, observa a profissional.

Integrados visualmente, os espaços internos têm ambientações atuais e convidativas, como a escada metálica na forma de espiral, com quase três metros de diâmetro. Pintada na cor preta e decorada com desenhos que fazem referência aos grafites urbanos, ela assume papel escultural no grande átrio.

O piso de alta performance acústica é predominantemente em padrão madeira. O que muda de uma sala para outra são as cores e densidades, embora sigam o mesmo conceito arquitetônico.

Como critério, foram levadas em conta cada uma das atividades esportivas da academia, garantindo mais segurança aos alunos. Betty dá o exemplo das salas de lutas, com paredes e piso em tons de vermelho. “A cor acaba sendo refletida no teto, criando um efeito impactante”, destaca.

O pavimento de acesso abriga recepção e lounge com cafeteria, convidando aos encontros e ao relax. O mobiliário desenhado pela arquiteta Betty Birger tem a companhia de cadeiras de design consagrado. Vasos com árvores esquentam o espaço integrado visualmente pelo concreto aparente à área dos aparelhos para condicionamento cardiovascular, como esteiras e bicicletas ergométricas.

A academia exhibe um projeto totalmente acessível a Portadores de Necessidades Especiais com rampas em todas as entradas, elevadores e cabines adaptadas dentro dos banheiros. Um dos pontos de destaque é a composição entre o forro e as luminárias.

“Em busca do conforto acústico e da melhor qualidade do ar, optamos por placas de gesso perfuradas.

No meio das placas foram feitos recortes retilíneos nos tetos (cada ambiente com uma proposta de desenho diferente), fechados com membranas tensionadas”, relata Betty. O recurso recebe, ainda, um tratamento capaz de neutralizar odores desagradáveis e cria uma iluminação difusa e agradável a partir de LEDs e fluorescentes tubulares ou compactas.

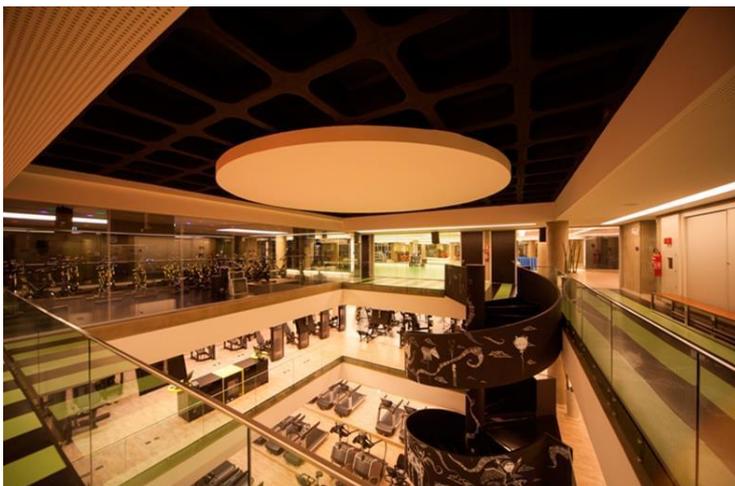


Figura 6 – Interior da academia Edge Life Sports

## 2.4 VISISTAS TECNICAS

### 2.4.1 ACADEMIA SMART FIT.



Figura 7 – Fachada da academia Smart Fit.

Inaugurada em 2009, a Smart Fit foi criada com o propósito de democratizar o acesso a prática de atividade física de alto padrão com planos acessíveis e adesão facilitada.

## 2.4.2 ACADEMIA ELIANE INDIANI



Figura 8 – Imagem do Taubaté shopping onde é localizada a academia Eliane Indiani.

A Academia Eliane Indiani, localizada na Avenida Charles Schinneider, nº 1700, Loja A6, Taubaté Shopping, atua no segmento há 33 anos. É uma academia completa para toda a família, com modernidade e tecnologia, com as melhores metodologias e excelentes profissionais sempre dispostos a transformar sua vida.

## 2.4.3 ACADEMIA SIEMPRE

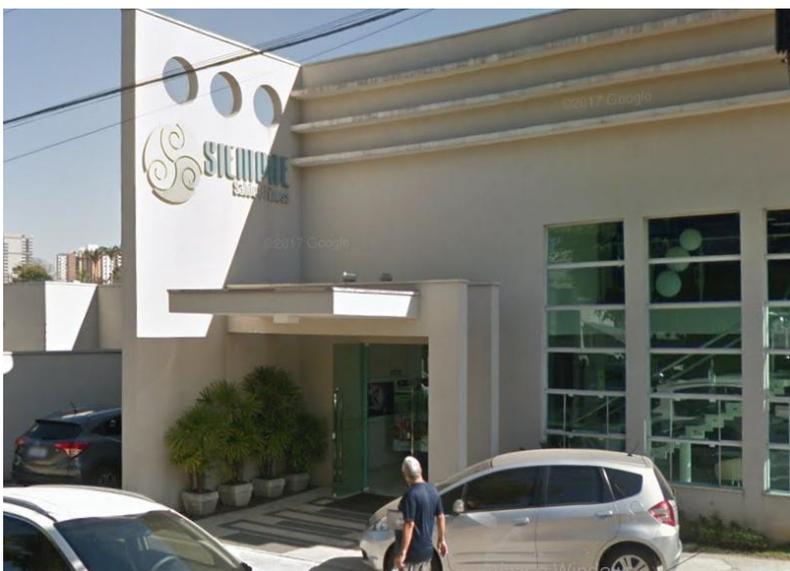


Figura 9 – Fachada frontal da academia Siemprevive.

Proporcionam satisfação individualizada para cada aluno. Oferecendo atividades personalizadas e de qualidade, para obter os melhores resultados de saúde. Criam experiências únicas e especiais, promovendo bem estar e qualidade de vida.

## 2.5 CIDADE E AREA ESCOLHIDA PARA A INTERVENCAO

Área estudada para implantação do projeto fica localizada no centro da cidade de Taubaté, nas Rua Dr. Emilio Winther, o motivo pelo qual a cidade de Taubaté foi escolhida, foi que não existe uma grande quantidade de academias em sua região, a ideia de trazer mais uma academia, seria de propor um projeto diferenciado com atrativos que saem do padrão de qualquer outra academia que pode oferecer para os moradores da região, a destacando e colocando a frente de todas as outras, com modalidades diferentes e tecnologia de ponta. A localização foi escolhida através do número de pessoas e movimentação que tem todos os dias, além da praticidade de acesso, pois fica no centro da cidade onde passam todo o tipo de público de todas idades.



Figura 10 - Mapa de localização de Taubaté.



## 2.6 DIRETRIZES PROJETUAIS

### 2.6.1 PROGRAMA DE NECESSIDADE

A estrutura de uma academia de ginástica deve compreender um imóvel com área não inferior a 250 m<sup>2</sup>, e sugere-se que seja composta basicamente pelas seguintes áreas:

- Recepção;
- Sala de Administração;
- Sala de Avaliação física / Depto. Médico;
- Espaço polivalente para aquecimentos, condicionamento, alongamento, etc.;
- Salas para aulas de ginástica;
- Ambiente para musculação com aparelhos;
- Lanchonete;
- Loja para venda de produtos do ramo;
- Vestiário masculino e feminino com duchas;
- Armários.



Figura 12 – Espaço polivalente para aquecimentos, condicionamento, alongamento, etc.

Além desses espaços considerados básicos, a diferenciação da academia vem com outros serviços e conveniências que podem ser oferecidos, tais como:

- Salão de beleza e estética;
- Sala de descanso e de visitas;
- Salão para recreação de crianças;
- Espaço wifi.



Figura 13 - Salão de beleza e estética.

Importante ressaltar que o conjunto de serviços a ser oferecido, e conseqüentemente o espaço e estrutura requeridos, dependem do público alvo e da proposta de valor da academia, implicando diretamente no investimento a ser realizado.

Podemos dividir os equipamentos em Administrativos e Esportivos. Os equipamentos administrativos são aqueles de uso geral, utilizados para a gestão do empreendimento e conveniência dos clientes. Destacamos entre eles os principais e mandatórios:

- microcomputador completo 1 – R\$ 1.700,00;
- impressora 1 – R\$ 300,00;
- telefone 2 – R\$ 100,00;
- mesas 2 – R\$ 500,00;
- cadeiras 2 – R\$ 200,00;
- armário para o escritório 1 – R\$ 400,00;

Total Área Administrativa: R\$ 3.200,00.

Os equipamentos esportivos da academia também estão sujeitos às variações de qualidade e sofisticação dos mesmos. Devemos lembrar que as tecnologias associadas ao fitness e saúde vem evoluindo constantemente, e podem ser um fator diferenciador do empreendimento.

- Cross trainers 1 – R\$ 4.000,00;
- Esteiras 10 – R\$ 40.000,00;
- Bicicleta ergométrica 10 – R\$; 20.000,00;
- Banco supino 1 – R\$ 3.000,00;
- Pull Over 1 - R\$ 3.000,00;
- Peitoral Dorsal 1 – R\$ 3.000,00;
- Pec-Deck 1 – R\$ 5.000,00;
- Máquina flexora 1 – R\$ 5.000,00;
- Adutor/abdutor 1 – R\$ 5.800,00;
- Abdominal com carga 1 – R\$ 5.000,00;
- Remada com carga 1 – R\$ 4.500,00;
- Leg press 1 – R\$ 2.500,00;
- Cadeira Romana 1 – R\$ 300,00;
- Halteres 5 – R\$ 700,00;
- Barras 12 – R\$ 1.500,00;
- Kit anilhas 5 – R\$ 3.000,00;
- Porta barras 2 – R\$ 300,00;
- Step 10 – R\$ 1.000,00;
- Colchonetes 10 – R\$ 1.000,00;
- Cordas 10 – R\$ 400,00;
- Bebedouros 4 – R\$ 800,00;
- Aparelhagem de som 1 – R\$ 2.000,00;
- Balcão de atendimento 1 – R\$ 1.000,00;

Total Equipamentos de Ginástica: R\$ 112.800,00



Figura 14 – Esteira para caminhada ou corrida.



Figura 15 – Máquina Peck Deck.

As academias de ginástica podem ser consideradas como um grande centro de saúde, lazer, beleza e diversão, onde os clientes são atraídos por atividades específicas e de acordo com seus objetivos individuais.

Deve ser oferecido um mix de serviços no qual é possível encontrar várias modalidades em um só lugar, com o objetivo de oferecer ao cliente conforto, comodidade, variedade, e principalmente, profissionalismo. As principais modalidades que podem ser oferecidas a critério do empreendedor são:

- musculação;
- ginástica;
- artes marciais;
- dança;
- aulas de natação e hidroginástica;
- spinning;
- body system, entre outras.



Figura 16 – Sala para Artes Marciais.

Uma modalidade de ginástica em destaque é o **Pilates**, introduzida no Brasil já há algum tempo e com grande aceitação, em especial pelo público feminino. Essa modalidade requer alguns equipamentos especiais e instrutores especializados e/ou fisioterapeutas.

Outra modalidade em ascensão é a de **“atividades funcionais”**, que procura exercitar os movimentos corriqueiros do dia-a-dia, como subir e descer escadas, agachamento, entre outros. Essa modalidade, associada às praticas de ginástica laboral, poderão ser oferecidas em ambientes empresariais e de escritórios, levando a academia até o cliente no horário comercial.

## 2.6.2 LEGISLAÇÃO: TAXA DE OCUPAÇÃO E COEFICIENTE DE APROVEITAMENTO

Zona Central com uso diversificado de comércio, prestação de serviços, habitacional e institucional.

USO	CONDIÇÃO	TAXA DE OCUPAÇÃO	COEFICIENTE DE APROVEITAMENTO	USO PROIBIDO
R1	Permitido	0,6	2,0	
R2	Permitido	0,6	2,0	
C1.1. e C1.2	Permitido	0,8	2,0	
C2.1 à C2.10	Permitido	0,8	2,0	C3.1 à C3.5
S1.1 à S1.6	Permitido	0,8	2,0	S3.1 e S3.2
S2.1 à S2.9.	Permitido	0,8	2,0	S2.10 e S2.11
N1.1 à N1.6	Permitido	0,8	2,0	
N2.1 à N2.7	Permitido	0,8	2,0	
N3.1 e N3.2	Permitido	0,8	2,0	N3.3 à N3.5
NE	Permitido	0,8	2,0	I1 -I2

Tabela 1 – Tabela taxa de ocupação e Coeficiente de aproveitamento.

### 2.6.3 SETORIZAÇÃO.

O terreno do projeto se localiza na Rua Dr. Emilio Winther, uma rua muito movimentada do centro da cidade de Taubaté, por estar bem localizada, o terreno conta com uma grande variedade de locações ao seu redor, como comércios de diferentes tipos de produtos, escolas, lanchonetes, restaurantes e bares, e por ser localizada no centro de Taubaté não deixa de ter uma grande área residencial.

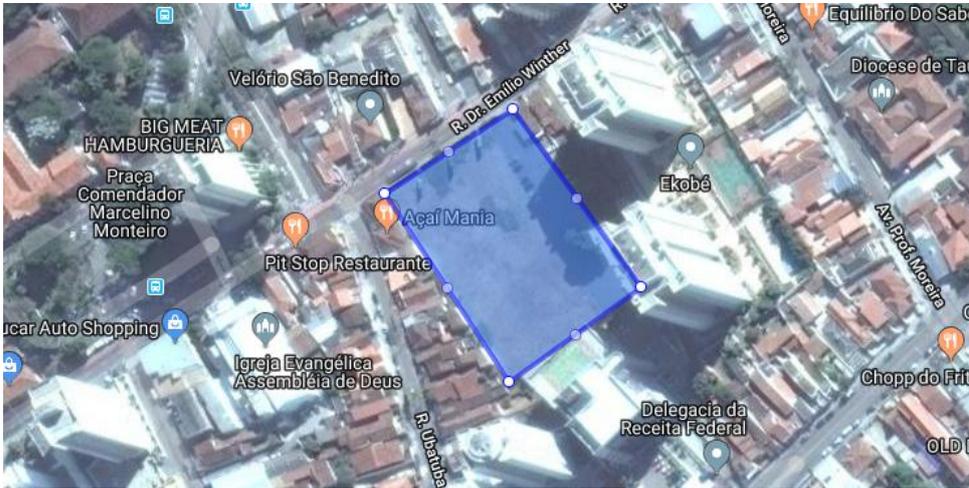


Figura 17 - Setorização da área ao redor do terreno



## 2.6.4 HIPÓTESES – (ESTUDOS DE VOLUMETRIA)

Dimensão do terreno: 65 m X 95m



Figur 18– Tamanho do terreno.

**Área:** 6248 Metros<sup>2</sup> | 67255 Pés<sup>2</sup> | 1.54 Acres | 0.002 Milhas<sup>2</sup> | 0.006 Km<sup>2</sup>  
**Perímetro:** 321 Metros | 1053 Pés | 0.199 Milhas | 0.321 Km

Tamanho do projeto em relação ao terreno: 40m x 53m

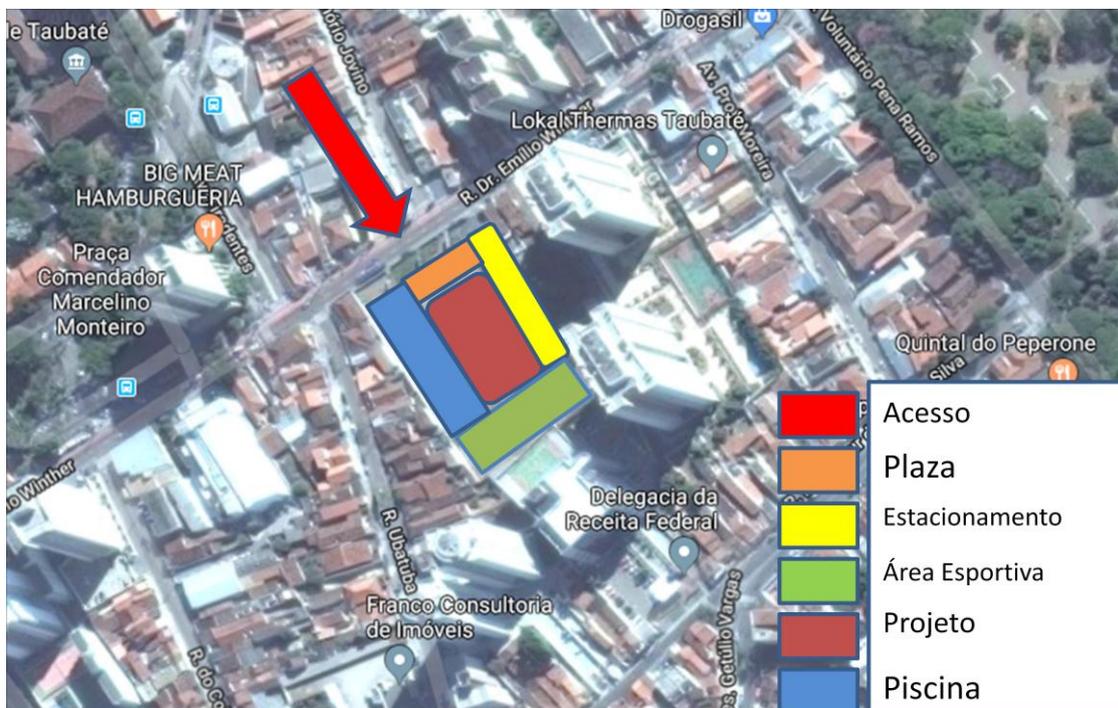


Figura 19 – Implantação do projeto no terreno .

### **3. O PROJETO ARQUITETONICO**

#### **3.1 INTERIOR**

A proposta buscou a máxima integração visual dos espaços, visto que o treinamento requer constante comunicação entre os professores e alunos, tendo a área de musculação com a maior ocupação na parte inferior do projeto, priorizando um espaço generoso para cada aparelho e sua execução, prezando na segurança de cada aluno. Porém, é necessária a setorização das respectivas zonas, recepção e estar, vestiários, área de aquecimento e treinamento, armários, depósito, administração, ambulatório, sala multiuso e salas de atividades como jump, spinning e etc. A forma de conseguir criar essa setorização foi através de mudanças nos pisos e organização dos espaços.

No andar inferior logo na entrada principal temos a recepção onde todo o controle de alunos que frequentam o estabelecimento é feito, na recepção também é um lugar onde alunos podem tirar dúvidas e efetuarem pagamentos, juntamente a recepção temos a área de estar, ou área de espera e convívio, onde alunos e acompanhantes podem descansar, interagir e relaxar após uma série de exercícios.

Através da recepção o aluno consegue passar pelas catracas de identificação que dão acesso há outro setor, um espaço reservado onde todo os alunos tem a oportunidade de guardar seus pertences com segurança em armários enquanto praticam seus exercícios, a escolha de deixar uma área reservada aos armários logo no começo seria do aluno não perder tempo entrando e se deslocando por todas as áreas para chegar ao local para guardar suas coisas, junto ao setor dos armários, encontramos os vestiários, posicionados logo no inicio com a mesma proposta, para que os alunos já consigam realizar seus afazeres pessoais sem perder tempo.

E por fim ainda no primeiro pavimento encontramos a área de musculação, divididas em setores, tais como: aparelhos, área de alongamento, área de exercícios livres, esteiras e bicicletas, todos esses setores englobados em um único espaço, o mesmo que tem acesso as áreas exteriores, como entrada e saída para o estacionamento, quadras de tênis, piscina e pista de Cooper.

O acesso ao pavimento superior, encontra-se aos fundos da edificação através de uma escada e um elevador. Esse pavimento foi projetado para que houvesse uma conexão com o térreo através do pé direito duplo sobre a área de musculação, envolvendo todo pavimento superior sobre um mezanino.

Encontramos mais um banheiro masculino e feminino, poupando o trabalho do aluno de ter que descer até o pavimento inferior para utilizar, ainda nesse pavimento encontramos o setor administrativo, onde nele se encontra a sala dos professores, sala de reuniões, almoxarifado, banheiro exclusivo e ambulatório, onde devida atenção é dada à saúde dos alunos.

Três salas de atividades estão localizadas nesse andar, uma delas é bem maior que as outras, fazendo com que ela seja multiuso, para atividades que precisão de mais espaços, como por exemplo: aulas de danças, funcional, lutas, abdominal, alongamento entre outras modalidades, já as outras duas salas, são para atividades mais específicas como: aula de jumping e spinning. E por fim ainda no pavimento superior, um depósito para que possa ser guardado todos os equipamentos e materiais de cada atividade.

### 3.2 EXTERIOR

O terreno conta com um recuo frontal de 5 metros, onde a partir desse recuo se dá início a uma área aberta para todo público, esse espaço oferece três tipos de comércio, um restaurante, uma loja de produtos relacionados à academia e um salão de beleza com spa. Todas essas opções estão disponíveis a todo tipo de pessoa, e não só para os alunos.

Um estacionamento com guarita para o controle e acesso apenas de alunos, está disposto ao longo de toda lateral esquerda do terreno, pois uma das questões importantes, foi de priorizar um espaço generoso ao estacionamento, pois na rua onde se localiza o terreno, não oferece vagas para estacionar o carro.

Já aos fundos do terreno estão localizadas 3 quadras de tênis, para aulas, campeonatos e um bate bola entre amigos, também aos fundos encontramos uma pista de Cooper. Uma piscina semi olímpica está disponível ao lado direito do terreno, oferecendo aulas de natação e hidroginástica, junto à piscina temos banheiros e um depósito para guardar devidos materiais e equipamentos.

Em todas as áreas oferece acesso à parte interior do edifício, independente de onde você está.

### 3.3 MEMORIAL DESCRITIVO

A edificação em sua parte exterior é feita de aço e concreto, em ambas suas fachadas são compostas por vidro e perfis em ACM, ajudando tanto na estética como fazendo o papel de brise, para que as fachadas não recebam a luz solar direta. Já em sua parte interior, suas divisões são dadas por blocos de concreto com reboco de argamassa de cimento e cal, com gesso para o acabamento. Toda estrutura é composta por vigas de concreto, visando um bom custo benefício. Por sua vez as vigas I vem fazendo sua função em determinados vãos livres e balanço, possibilitando grandes vãos sem pilares, resultando em um ambientes amplos, tendo um layout livre e aberto para locação dos aparelhos, gerando um espaço agradável de circulação. Na área de musculação todo o piso é emborrachado, já nas demais áreas o piso vinílico e nos banheiros são de porcelanato para facilitar a limpeza.

### 3.4 PLANTA DE IMPLANTAÇÃO

### 3.5 PLANTA LAYOUT PAVIMENTO TERREO E SUPERIOR

### 3.6 PLANTA COTA - PAVIMENTO TERREO E SUPERIOR

### 3.7 VISTAS E COBERTURA

### 3.8 CORTES AA, BB, CC, DD

### 3.9 IMAGENS EM 3D

## IMAGENS EM 3D

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Após diferentes pesquisas, estudos, levantamentos de informações e visitas técnicas do tema abordado, chegamos a conclusão de que a implantação de uma academia de ginástica no centro da cidade de Taubaté, traria diferentes tipos de benefícios a região e as pessoas que frequentaram o local. O principal foco na implantação de um projeto desses, é trazer maior qualidade de vida as pessoas que frequentaram o local, pois todo mundo sabe que fazer exercícios físicos regulares é bom para o corpo. Mas a atividade física é também uma das maneiras mais eficazes de melhorar a sua saúde mental, podendo ter um impacto profundamente positivo em diversos problemas que pessoas enfrentam em seu dia-a-dia, como: depressão, ansiedade, TDAH, estresse, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e traumas, outros benefícios mentais e emocionais do exercício são: memória e pensamento mais nítidos, maior autoestima, melhor sono, mais energia e mais resistência. Ao analisar e se aprofundar no assunto e nas diversas vantagens que o exercício físico pode trazer para a saúde mental das pessoas, concluímos que vai além de uma simples questão de estética corporal.

A localização do terreno para a implantação do projeto foi escolhida através do número de pessoas e movimentação que tem todos os dias ao seu redor, além da praticidade de acesso, pois fica no centro da cidade de Taubaté, onde passam todos os tipos de transportes, tanto particular como público, pode-se encontrar na região uma grande variedade de comércio, como restaurantes, lanchonetes, bares e lojas de diferentes tipos de produtos, além de ter em suas redondezas escolas e um hospital, esses atrativos fazem com que todo o tipo de pessoa e de toda idade venha circular pela região.

Também um dos objetivos da implantação desse projeto seria de criar um espaço familiar que promova convívio e sociabilidade entre as pessoas, ao mesmo tempo um lugar que promova qualidade de vida, através de exercícios cardiovasculares e hipertroficantes, um estabelecimento que se preocupa exatamente com o que seu público quer para poder oferecer um serviço de qualidade, que vai além de exercícios ligados ao ganho ou perda de peso, promovendo diferentes atividades que atendam todo tipo de público e toda sua faixa etária, priorizando a saúde mental e física de seus usuários, o projeto tenta atender as necessidades de cada faixa etária com atividades para todos os gêneros.

Chegamos a conclusão de que um projeto de academia de ginástica implantada no centro da cidade de Taubaté, traria sem nenhuma dúvida, diversos tipos de benefícios a população que deseja melhoria de vida e que se preocupe com sua saúde.

## 5. BIBLIOGRAFIA

<https://www.musculacao.net/musculacao-melhora-saude-mental/>

<http://www.acadbrasil.com.br/mercado.html>

<file:///C:/Users/thiago/Desktop/TCC/Academia%20de%20Ginástica%20APOSTILA.pdf>

<https://www.archdaily.com.br/br/759724/academia-pulse-health-and-fitness-roccovidal-perkins-plus-will>

<https://www.archdaily.com.br/br/01-150887/academia-fit2you-slash-basiches-arquitetos>

[https://www.galeriadaarquitetura.com.br/projeto/betty-birger-arquitetura-design\\_patricia-totaro-arquitetura-de-resultados\\_/academia-edge-life-sports/193](https://www.galeriadaarquitetura.com.br/projeto/betty-birger-arquitetura-design_patricia-totaro-arquitetura-de-resultados_/academia-edge-life-sports/193)

<https://www.webartigos.com/artigos/academias-de-ginastica-e-musculacao/29648/>

<http://academiacorpus.com.br/site/modalidades/>

<http://insight-psicoterapias.com/2017/04/05/os-beneficios-da-atividade-fisica-para-a-saude-mental/>

<https://viacarreira.com/15-dicas-para-montar-uma-academia-de-sucesso-214520/>

PEREIRA, Marynês Monteiro Freixo. Academia: Estrutura Técnica e Administrativa. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

Sebrae Nacional: [www.sebrae.com.br](http://www.sebrae.com.br)

<http://www.sebrae.com.br/setor/servicos/servicos-relacionados/fitness>

BNDES- Banco Nacional de Desenvolvimento Econômico e Social: [www.bndes.gov.br](http://www.bndes.gov.br)

Portal da Educação Física: <http://www.educacaofisica.com.br/>

Associação das Academias de Ginástica do Brasil : [www.acadbrasil.com.br/](http://www.acadbrasil.com.br/)

JusBrasil: [www.jusbrasil.com.br/topicos/359757/academia-de-ginastica](http://www.jusbrasil.com.br/topicos/359757/academia-de-ginastica)

Conselho Federal de Educação Física: [www.confef.org.br/](http://www.confef.org.br/)

Educação Física: [www.educacaofisica.org/wp/](http://www.educacaofisica.org/wp/)

SEEAATESP - Sindicato dos Estabelecimentos de Esportes Aquáticos, Aéreos e Terrestres do Estado de São Paulo: [www.sindicatodasacademias.org.br/](http://www.sindicatodasacademias.org.br/)

Sindicato dos Empregados de Clubes Esportivos e em Federações, Confederações e Academias Esportivas no Estado de São Paulo.: [www.sindesporte.org.br](http://www.sindesporte.org.br)