

**ARQUITETURA SAUDÁVEL:  
CIRCUIT TRAINING E LAYOUT DE AMBIENTES**

**HEALTHY ARCHITECTURE:  
CIRCUIT TRAINING AND LAYOUT OF ENVIRONMENTS**

<sup>1</sup>MIRANDA, M. V.

<sup>1</sup>Departamento de Arquitetura e Urbanismo – Faculdades Integradas de Ourinhos-FIO/FEMM

**RESUMO**

O conceito de Arquitetura envolvendo circuit training em um parque urbano como revitalização de área alagável, visa o planejamento e desenvolvimento de projetos voltados ao bem-estar de uma pessoa, propondo uma melhor capacidade cardiovascular e reduzindo a gordura corporal trabalhando o corpo todo. Assim, alcançando objetivos desejados na área de musculação e mais proteção as estruturas articulares.

**Palavras-chave:** Circuit Training. Bem-Estar. Qualidade de Vida.

**ABSTRACT**

The concept of Architecture involving circuit training in an urban park as floodplain revitalization, aims at the planning and development of projects aimed at the well-being of a person, proposing a better cardiovascular capacity and reducing body fat working the whole body. Thus, achieving desired goals in the area of bodybuilding and more protection the joint structures.

**Keywords:** Circuit Training. Well-Being. Quality Of Life.

**INTRODUÇÃO**

Projetar uma pista onde abrigue corrida, caminhada, circuit trainig, dentre outras atividades não é tão simples assim. Para este projeto o arquiteto necessita entender um pouco mais sobre o assunto para fornecer algo de qualidade para o local.

Local este, qual em determinado ponto recebe uma grande massa de vegetação nativa com arvores de grande e médio porte, quais por lei não podem ser cortadas ou danificadas pelo homem as margens do Ribeirão Fartura.

Para projetar uma pista de caminhada envolvendo atividades de circuit training em um parque urbano como revitalização de área alagável, percorrendo caminhos próximo ao ribeirão e por baixo da mata em primeiro lugar deve-se obter uma licença ambiental para dar início ao projeto.

O circuit training trabalha praticamente todas as partes do corpo e ainda aumenta a resistência cardiovascular, é um programa de treinamento com duração

média de uma hora por dia. O ideal é que o circuito seja montado com exercícios de fácil execução, os básicos e eficientes, para que em uma única volta de apresentação seja possível ao professor apresentar os exercícios, explicar e tirar qualquer dúvida.

Portanto, quando se pensa em um empreendimento qual ira tratar do bem-estar e qualidade de vida da população, a segunda coisa a ser compreendida é o programa de necessidades, qual deve atender áreas voltadas tanto as pessoas quanto a natureza, para que materiais, maquinários e projetos fiquem bem inter-relacionado e as funções se conectem.

## **METODOLOGIA**

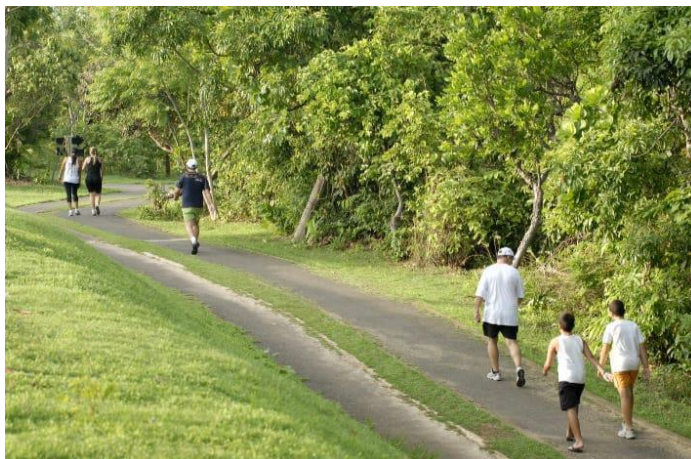
Os métodos de análise desta pesquisa serviram para explorar a relação entre os dados de viagens da pesquisa domiciliar e a interpretação da estrutura urbana e de suas transformações.

Os resultados obtidos nos permitem concluir que o conhecimento obtido nas análises são uma coleta de informações que transferem certos conhecimentos ao espaço físico que será concebido.

## **DESENVOLVIMENTO**

Ao se projetar um parque com uma pista de circuit training, a principal condição é a observação do terreno, seguindo para uma solução projetual sobre ambientes eficientes, seguros e aventureiros.

Figura 01: Pista de caminhada.



Fonte: Disponível em: <<https://www.vyaestelar.com.br/post/1638/fitness-o-que-e-o-circuit-training>>. Acesso em: 03/09/2018.

“O circuit training é um programa de treinamento ou uma aula com duração média de uma hora. Durante esse período, os participantes realizam exercícios de resistência muscular localizada em diversas "estações" que são: exercícios dispostos seqüencialmente, de forma que permitem alternância dos grupos musculares, para que não haja grande sobrecarga num único grupo.” (SARTI; SIMONE. 2016. Disponível em: <<https://www.vyaestelar.com.br/post/1638/fitness-o-que-e-o-circuit-training>>. Acesso em: 03/09/2018).

Assim, a proposta arquitetônica para o sistema construtivo será de acordo com cada ambiente: ao entrar em um parque, beirando os lagos a praça de alimentação vai estar logo à frente em meio as arvores, os quiosques serão construídos por paredes de alvenaria, cobertos por telhas cerâmicas, suas mesas e bancos serão de madeira reflorestada e matérias recicláveis para comodidade das pessoas, também contará com grandes rampas de acesso para PNE.

Figura 02: Rampa para deficientes físicos.



Fonte: Disponível em: <<https://www.dicasparis.com.br/2015/08/deficientes-fisicos-em-paris.html>>.

Acesso em: 05/09/2018.



Um pouco mais a frente será construída em meio a mais árvores e plantas um teatro a céu aberto com palco e arquibancada para palestras e apresentações diversas, os caminhos para caminhada, corrida e circuit training serão em pedriscos cinza obtendo como função ligar os diversos setores do parque com um programa de treinamento com duração média de uma hora. Durante esse período os participantes realizam exercícios de resistência muscular localizada em diversas estações que são: exercícios dispostos sequencialmente, de forma que permitem alternância dos grupos musculares, para que não haja grande sobrecarga num único grupo.

Figura 03: Pessoas treinando no parque.



Fonte: Disponível em: <<https://www.vyaestelar.com.br/post/1638/fitness-o-que-e-o-circuit-training>>. Acesso em: 03/09/2018.

Um espaço ao ar livre para o planejamento de um circuito em um parque, também serve para “queimar gordura e construir massa muscular magra com nada mais do que um banco e uma árvore.” (COACH. 2010. Disponível em: <<http://www.coachmag.co.uk/exercises/262/circuit-zone-park-workout>>. Acesso em: 06/09/2018).

Figura 04: Treino com equipamentos do parque.



Fonte: Disponível em: <<http://www.coachmag.co.uk/exercises/262/circuit-zone-park-workout>>. Acesso em: 06/09/2018).

Em cada estação são colocados equipamentos usados na realização dos movimentos: pesinhos, caneleiras elásticas, etc. Entre cada estação de exercício localizado, realiza-se a corrida, a caminhada, pular corda, bicicleta e outros. Assim a aula é montada da seguinte forma: 10 minutos iniciais para aquecimento e alongamento; os 40 minutos seguintes intercalando exercícios aeróbios com exercícios localizados e aproximadamente 10 minutos finais de relaxamento e alongamento dos principais grupos musculares trabalhados.

Figura 05: Treinamento.



Fonte: Disponível em: <<https://www.vyaestelar.com.br/post/1638/fitness-o-que-e-o-circuit-training>>. Acesso em: 03/09/2018.



Figura 06: Equipamentos de treino.



Fonte: Disponível em: <<https://www.vyaestelar.com.br/post/1638/fitness-o-que-e-o-circuit-training>>. Acesso em: 03/09/2018.

Figura 07: Parque com redário.



Fonte: Disponível em: <<http://www.vale.com/brasil/PT/aboutvale/news/Paginas/parque-botanico-vale-inaugura-espaco-lazer-relaxamento-visitantes.aspx>>. Acesso em: 05/09/2018.

As quadras de esporte serão de concreto com resina asfáltica, serão descobertas, contando apenas com um alambrado ao redor, o relógio solar também será de concreto, o espaço destinado ao piquenique será gramado com mesas e bancos de madeira, qual contará com bastante arvores para receber o espaço destinado ao redário. Alguns mirantes emoldurando o percurso do rio serão

construídos de concreto e madeira. Os demais ambientes serão todos gramados, com lixeiras e tudo mais para manter o local sempre limpo e organizado. Fazendo com que a qualidade do local se encontre com a qualidade de vida que uma pessoa busca em desfrutar de momentos inesquecíveis.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

A organização de um projeto gira em torno da necessidade específica em relação a sua função. Uma pista de caminhada qual acolhe circuit training é um espaço concebido cuidadosamente desde a escolha dos materiais até as sensações que ele provocará no praticante, um espaço projetado que compartilha experiências com a natureza e ocupa-se layouts convenientes nos cenários onde a prática de exercícios ao ar livre se destaca desfrutando imensamente de materiais recicláveis e madeira de reflorestamento.

### REFERÊNCIAS

ACE. **CIRCUIT TRAINING BASICS**. Disponível em: <<https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/blog/6750/circuit-training-basics>>. Acesso em: 28/08/2018.

CIRCUIT TRAINING. Disponível em: <[https://en.wikipedia.org/wiki/Circuit\\_training](https://en.wikipedia.org/wiki/Circuit_training)>. Acesso em: 28/08/2018.

EDUCAÇÃO FÍSICA. **TREINAMENTO EM CIRCUITO**. Disponível em: <[http://www.educacional.com.br/educacao\\_fisica/treinamento/treinamento4.asp](http://www.educacional.com.br/educacao_fisica/treinamento/treinamento4.asp)>. Acesso em: 01/09/2018.

VIX. **10 motivos para apostar no treino circuito**. Disponível em: <<https://www.vix.com/pt/bdm/dieta/3866/10-motivos-para-apostar-no-treino-circuito>>. Acesso em: 02/09/2018.

IG. **Os benefícios do treino em circuito**. Disponível em: <<http://saude.ig.com.br/minhasaude/dicasdesaude/os-beneficios-do-treino-em-circuito/n1597080629861.html>>. Acesso em: 03/09/2018.

Redação Vya Estelar. **Fitness: o que é o circuit training?** Disponível em: <<https://www.vyaestelar.com.br/post/1638/fitness-o-que-e-o-circuit-training>>. Acesso em: 03/09/2018.

DICAS DE PARIS. **Acessibilidade para deficientes físicos em Paris.** Disponível em: <<https://www.dicasparis.com.br/2015/08/deficientes-fisicos-em-paris.html>>. Acesso em: 05/09/2018.

SOBRE A VALE. **Parque Botânico Vale inaugura novo espaço para lazer e relaxamento dos visitantes.** Disponível em:

<<http://www.vale.com/brasil/PT/aboutvale/news/Paginas/parque-botanico-vale-inaugura-espaco-lazer-relaxamento-visitantes.aspx>>. Acesso em: 05/09/2018.

CIRCUIT ZONE PARKE WORKOUT. Disponível em:

<<http://www.coachmag.co.uk/exercises/262/circuit-zone-park-workout>>. Acesso em: 06/09/2018).