

# COMPLEXO PARA CROSSFIT

O Crossfit é a mais nova modalidade no mundo fitness. Se baseia em três pilares principais: atletismo, levantamento de peso e ginástica olímpica. O treinamento é composto por movimentos funcionais diversificados e de alta intensidade, com o intuito de proporcionar o bem-estar e aptidão cardiovascular.

Foi lançado pelo ex-ginasta Greg Glassman em meados de 1995, em Santa Cruz, Califórnia, com o intuito de trazer um novo método de treinamento que abordasse todas as atividades exercidas no cotidiano das pessoas, de forma a desenvolver as capacidades de cada um. Este novo método de treinamento chegou a ser utilizado para treinar a SWAT (Special Weapons And Tactics - 'Armas e Táticas Especiais'). Em 2009 esta modalidade chegou no Brasil e vem crescendo mundialmente em um ritmo acelerado.

As aulas de Crossfit costumam ter no máximo 20 alunos por hora e ocorrem em locais muito básicos, normalmente grandes oficinas com estilo antigo, galpões industriais ou até mesmo garagens, que foi o local inicial deste novo programa de treinamento. Estes locais são chamados de box, justamente por se parecer com uma grande caixa vazia, sem uso de aparelhos, utilizando apenas o peso do próprio corpo e auxílio de algumas barras e anilhas. Nestes espaços também não há espelhos, sendo muito diferente de uma academia tradicional, pois trata-se de uma forma vintage, com algumas cordas presas no teto, argolas distribuídas, bolas pesadas e caixotes de madeira.

Com o rápido crescimento do Crossfit no mundo, em 2007 foi lançado o Crossfit Games, o maior torneio mundial, e em 2009, o Torneio Crossfit Brasil, evento que ocorre em todo país com seletivas regionais.



## O COMPLEXO

Atualmente, existe uma grande procura pela prática de Crossfit. Por ser um esporte relativamente novo, não há estruturas físicas adequadas que abriguem e atendam todas as necessidades e demandas. Além disso, não há um espaço estruturalmente específico para as competições, sendo hoje os eventos aloçados em ginásios.

Contudo, a cada ano surgem novas provas em campeonatos mundiais e brasileiros, como a natação em 2015, porém as boxes de Crossfit não possuem esta estrutura e consequentemente seus atletas acabam ficando despreparados para tais situações.

Desta forma, a proposta idealiza um complexo de treinamento e competição que apresente todos os espaços necessários para a prática de todas as atividades, bem como espaços para os demais serviços prestados de caráter assistencial. Pois além de praticar a nova modalidade, as pessoas costumam fazer acompanhamentos com profissionais de outras áreas, como nutricionista, fisioterapeuta, quiropraxista, entre outros, a fim de manter o bem estar do corpo.



Box de Crossfit AXT Fonte: AXT Crossfit, 2016



Box de Crossfit Brooklyn Fonte: Brooklyn Crossfit, 2016



Box de Crossfit Fonte: Crossfit Nutrition Package, 2016

## ÁREA DE INTERVENÇÃO

A cidade de Novo Hamburgo foi escolhida para a implantação da proposta do complexo por ser a cidade com maior número de boxes no Rio Grande do Sul. Além disso, a cidade abrange também um maior número de cidades da região do Vale dos Sinos que não possuem a modalidade de Crossfit.

A área de intervenção está localizada na Avenida Nações Unidas, no bairro Operário, com as ruas 24 de Maio, Caxias do Sul e Onze de Junho limitando a quadra. Para a escolha da mesma, foi levado em consideração várias questões.

Primeiramente o fácil acesso, tanto para veículos, quanto para pedestres e transporte público de Novo Hamburgo e cidades vizinhas. A localidade do lote possui um trânsito muito tranquilo, com acesso a BR 116 e RS 239, além de existir o projeto de extensão do metrô que passará em frente ao lote.

Outra questão levada em consideração foi a zona em que o lote deveria estar inserido. Foi dada a preferência a um setor comercial e residencial, para atingir maior público. Contudo, por se tratar de um complexo com proporções maiores, o lote também deveria ter uma área que abrigasse a todas necessidades da proposta.

A área inicial do lote possuía 52.733m<sup>2</sup>, porém a área a ser trabalhada possui 26.407,63m<sup>2</sup>.



Avenida Nações Unidas com lote à esquerda Fonte: Autora, 2015



Avenida Nações Unidas com lote à direita Fonte: Autora, 2015



Vista interna do lote Fonte: Autora, 2015

## ENTORNO DO LOTE E FLUXOS



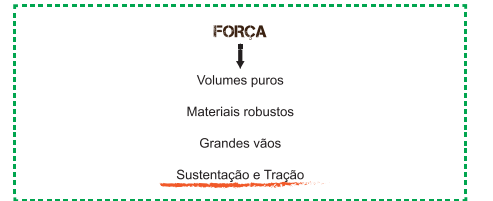
- BR 116
- Av. Nações Unidas
- Rua Caxias do Sul
- Rua 24 de Maio
- Rua 11 de Junho
- Projeto de extensão do trem
- Projeção do lote inicial

## CONCEITO

Para o conceito do projeto, buscou-se trabalhar em cima de uma entre as 10 capacidades desenvolvidas no Crossfit, que são elas:

- Resistência Cardio-Respiratória
- Resistência Muscular
- Força
- Agilidade
- Potência
- Velocidade
- Coordenação
- Flexibilidade
- Equilíbrio
- Precisão

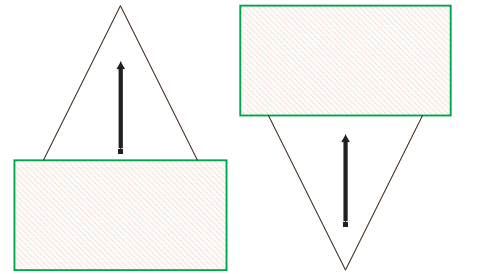
Entre estas, a que se destaca é a **FORÇA**, devido ao levantamento de peso que chama a atenção de todos para o Crossfit.



## MOVIMENTOS DO CROSSFIT



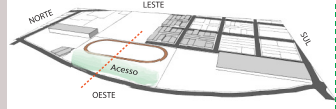
Tração Sustentação



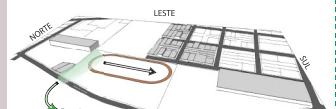
## PARTIDO ARQUITETÔNICO



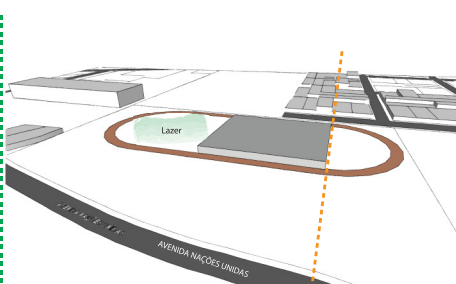
A proposta consiste em partir de um volume puro, robusto que represente a força. A pedra representa um bloco puro a ser lapidado.



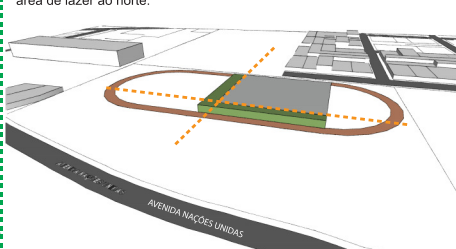
1º - Inserção da pista de atletismo, no eixo do lote, ao fundo com aproveitamento em frente para acesso.



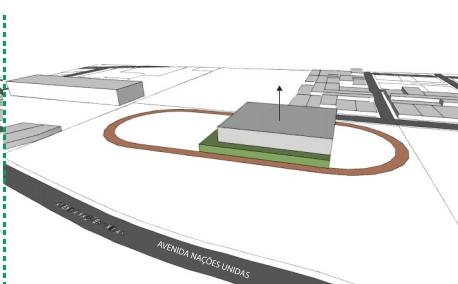
2º - Deslocamento da pista para inserção do estacionamento lateral



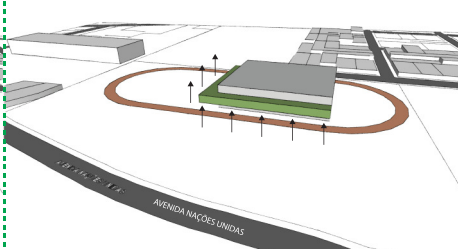
3º - Volume puro no eixo central da pista de atletismo permitindo maior área de lazer ao norte.



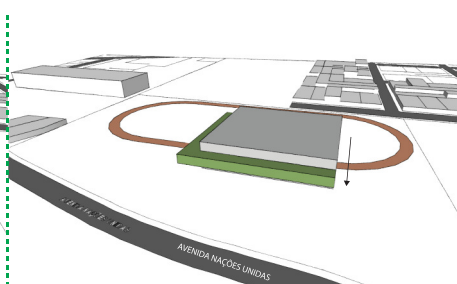
4º - Divisão do volume principal e faixas secundárias, priorizando orientação norte e fachada frontal.



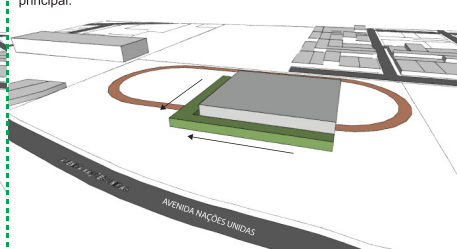
5º - Aumento do pé direito do volume principal. Grande caixa em evidência.



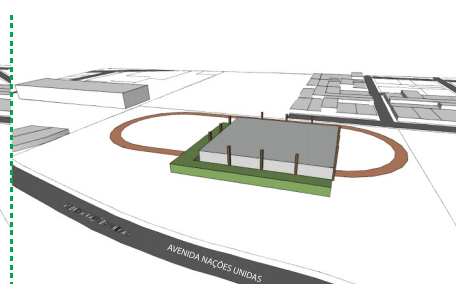
6º - Elevação das faixas secundárias, desconectando do solo.



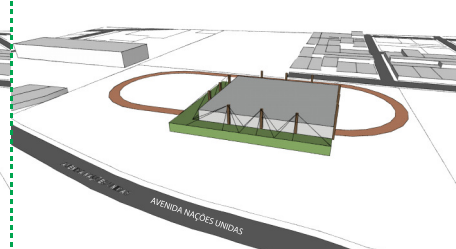
7º - Deslocamento do conjunto integrando pista de atletismo com o volume principal.



8º - Desconexão das faixas secundárias com o volume principal.



9º - Pontos estruturais para tração e sustentação principal.



10º - Faixas secundárias traionadas e cobertura sustentada.

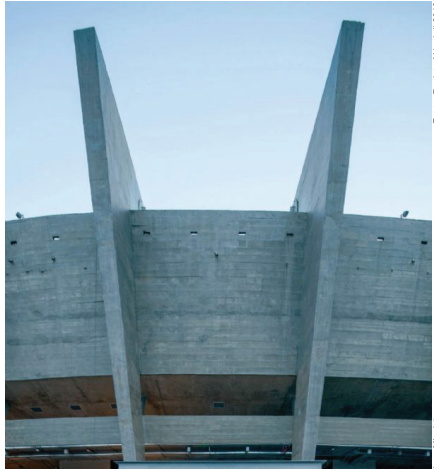
## REFERÊNCIAS



Fonte: Archdaily, 2015



Fonte: Google, 2016



Fonte: Revista A.U. abril 2013



Fonte: Archdaily, 2013

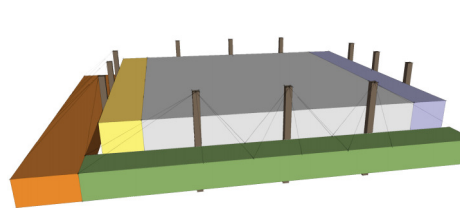


Fonte: Plataforma Arquitetura, 2009

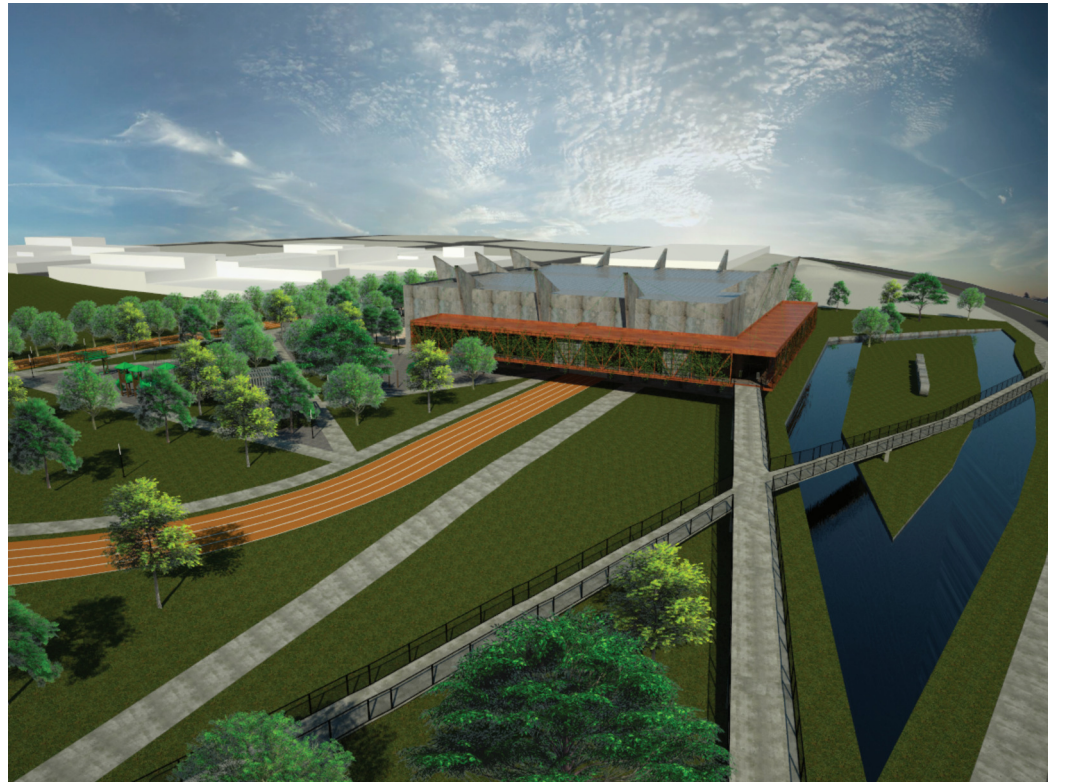


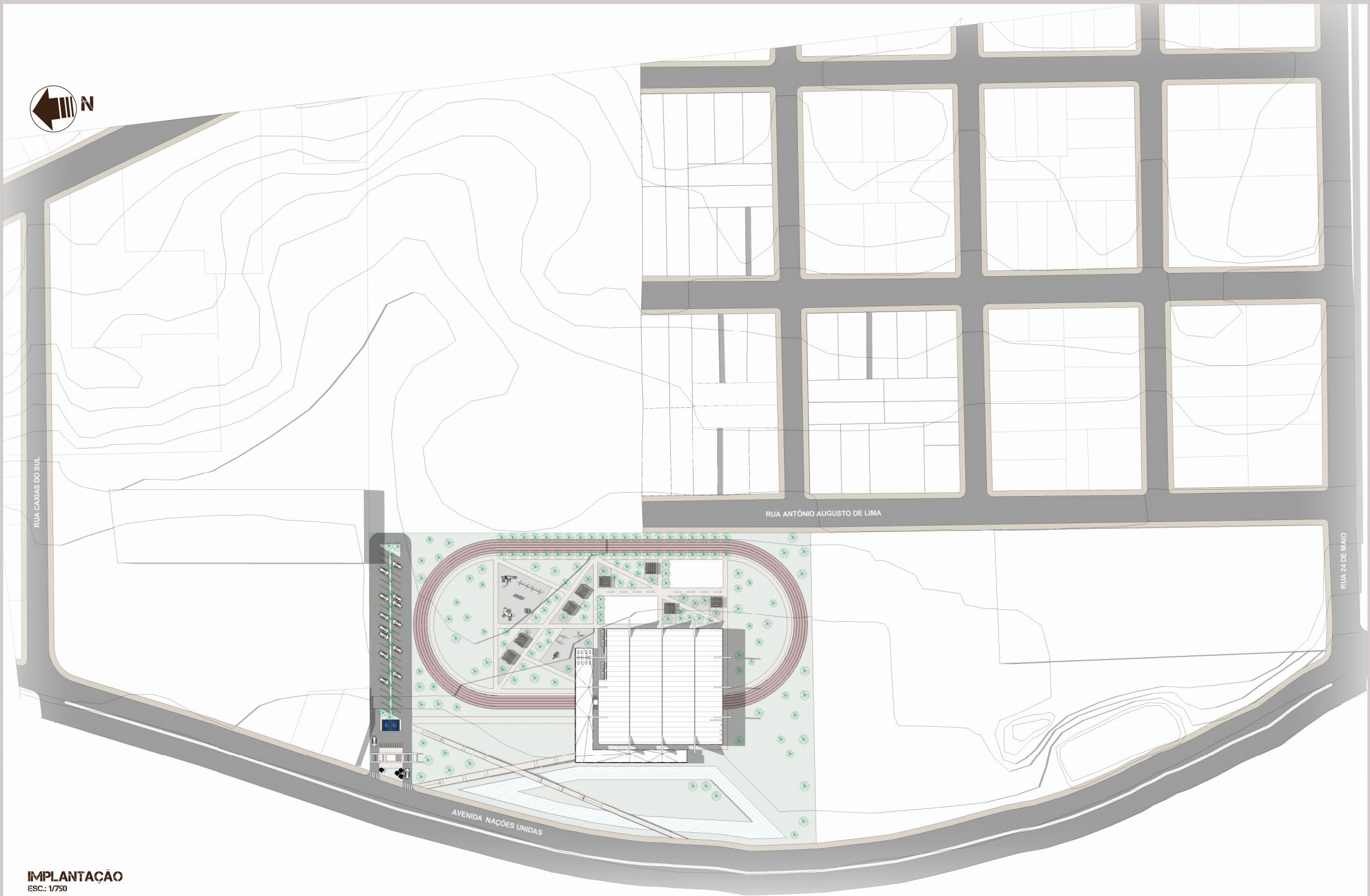
Fonte: San Antonio Morn Blog, março de 2014

## ZONEAMENTO



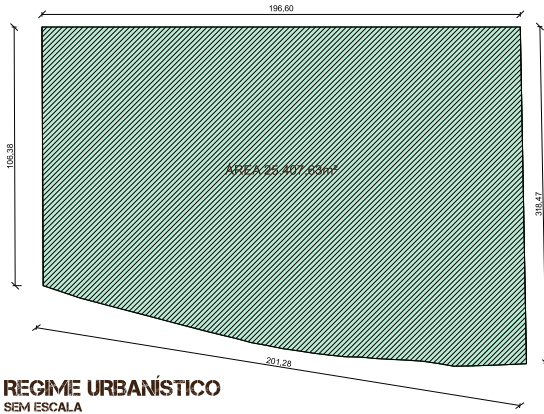
INFRAESTRUTURA	ÁREAS DE APOIO	ÁREA DE TREINO	PRIVADO
Sanitários Caldeira Sala de Máquinas Depósitos Circulação Vertical Imprensa Reservatórios Ar Condicionado Transformadores Geradores	Sala de Ginástica Crossfit Kids Vestibulares Depósito de Equipamentos Enfermaria Sala de Avaliação Sala dos professores Dormitórios Circulação Vertical	Tatame Piscina Arquibancada Pista de Atletismo	Sala Kids Nutricionista Fisioterapeuta Massoterapeuta Administração
		<b>PÚBLICO</b>	
		Hall Recepção Bar Café Loja	





### IMPLANTAÇÃO

ESC.: 1/750



### REGIME URBANÍSTICO

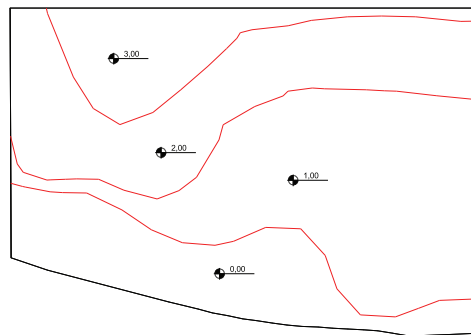
SEM ESCALA

Zona CTT (Corredor de Tráfego e Transporte)

Índices máximos  
Índice de aproveitamento - 2,4 = 60.978,31 m²  
Taxa de ocupação - 75% = 19.055,72 m²  
Sem altura máxima (Diretriz Urbanística Especial - DUE)

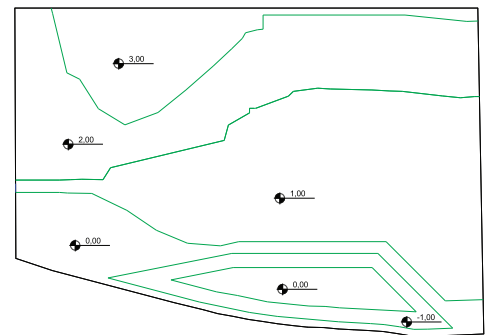
Índices atingidos  
Índice de aproveitamento - 0,19 = 4.768,44 m²  
Taxa de ocupação - 11,52% = 2.927,64 m²  
Altura de 3 pavimentos

Vagas de estacionamento  
50 vagas para carro  
10 vagas para moto  
2 vagas PCD



### CURVAS INICIAIS

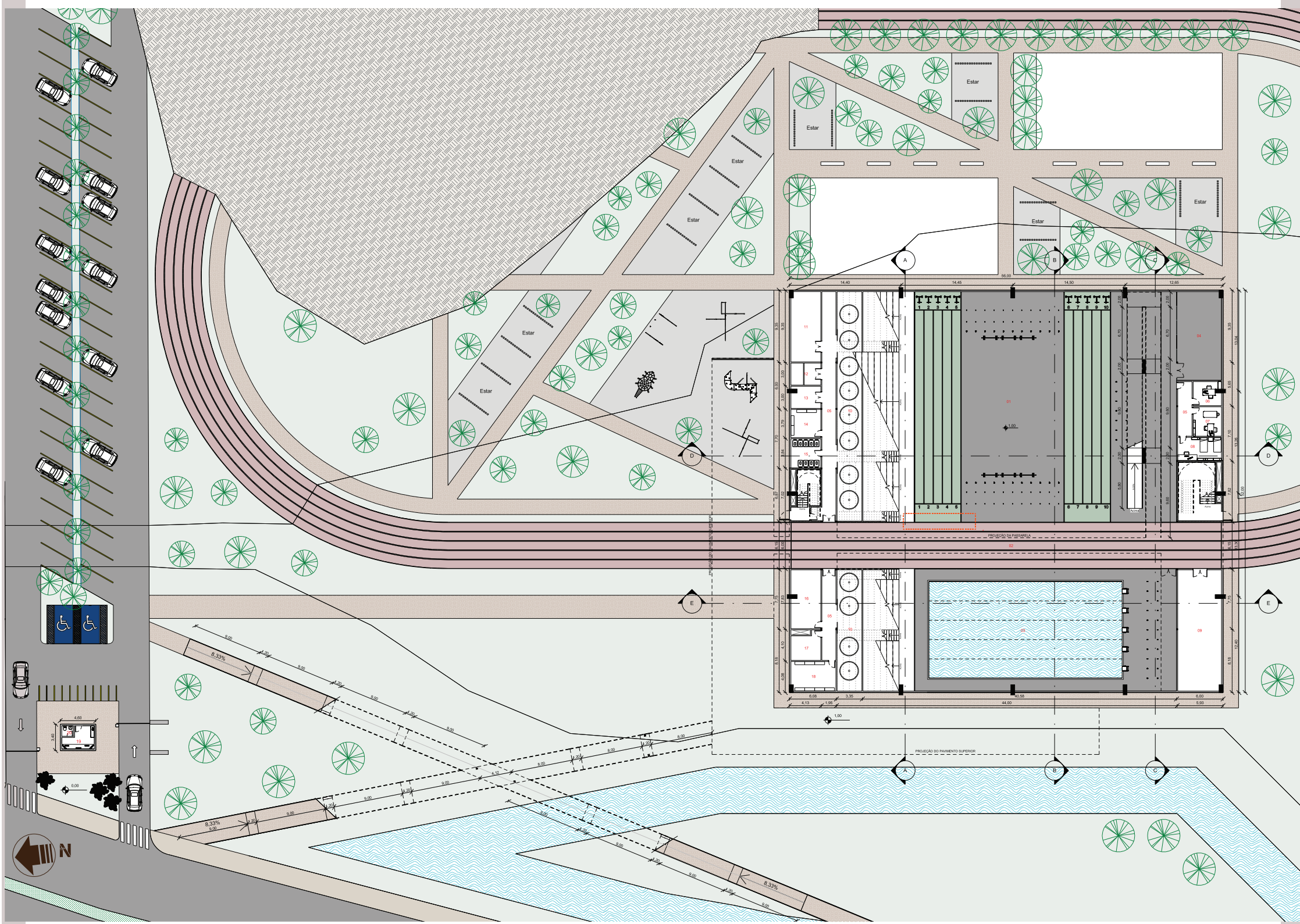
SEM ESCALA



### CURVAS MODIFICADAS

SEM ESCALA





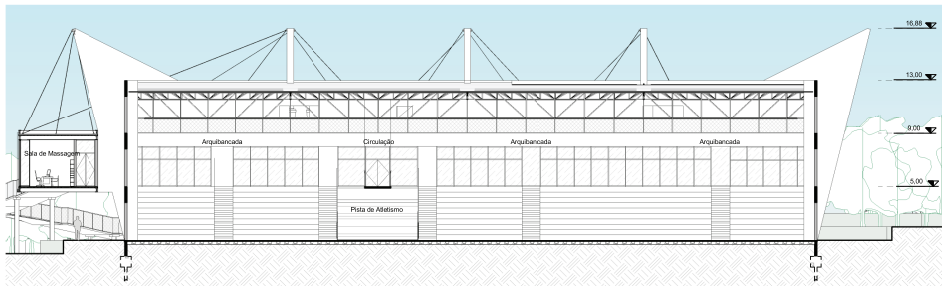
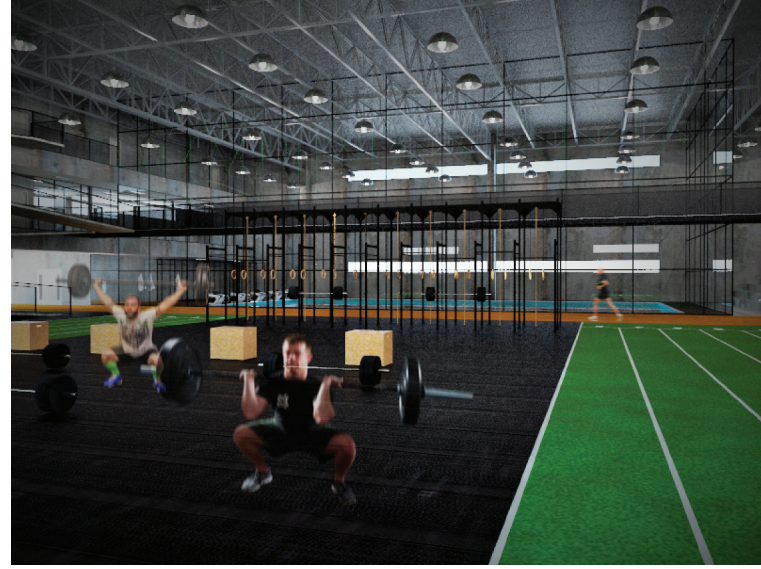
**PLANTA BAIXA PRIMEIRO PAVIMENTO**  
ESC.: 1/200



**QUADRO DE ÁREAS**

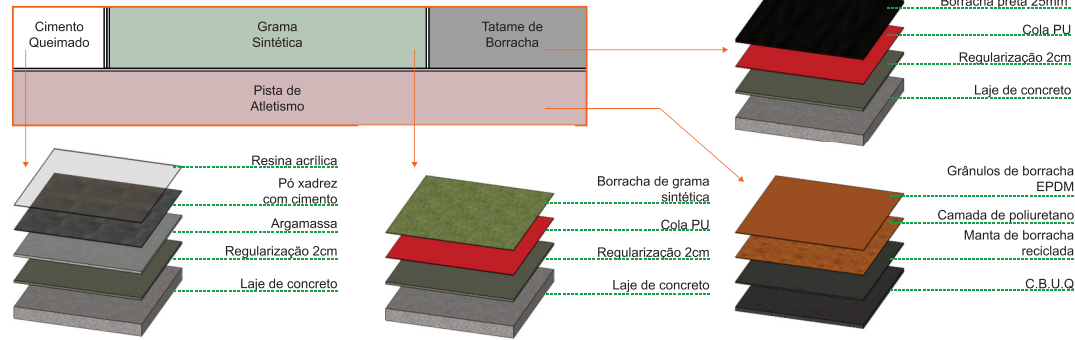
1º PAVIMENTO		
Número	Ambiente	Área
01	Área de Treino	1.006,82 m <sup>2</sup>
02	Pista de Atletismo	333,60 m <sup>2</sup>
03	Piscina	532,79 m <sup>2</sup>
04	Pista de Atletismo	2.162,10 m <sup>2</sup>
05	Sala de Ginástica	66,94 m <sup>2</sup>
06	Circulação	89,95 m <sup>2</sup>
07	Sala de Avaliação	10,98 m <sup>2</sup>
08	Enfermaria	13,87 m <sup>2</sup>
09	Sala dos Professores	16,95 m <sup>2</sup>
10	Depósito materiais/equipamentos	87,78 m <sup>2</sup>
11	Reservatório inferior	144,96 m <sup>2</sup>
12	Equipamentos para manutenção	34,70 m <sup>2</sup>
13	Transformador	10,97 m <sup>2</sup>
14	Gerador	10,57 m <sup>2</sup>
15	Depósito	13,99 m <sup>2</sup>
16	Depósito de Lixo	14,50 m <sup>2</sup>
17	Sala de Máquinas	28,86 m <sup>2</sup>
18	Caldeira	13,12 m <sup>2</sup>
19	Depósito Piscina	21,80 m <sup>2</sup>
		<b>4.614,25 m<sup>2</sup></b>

GUARITA		
Número	Nome	Área
19	Segurança	10,13 m <sup>2</sup>
20	Lavebo	2,03 m <sup>2</sup>
		<b>12,15 m<sup>2</sup></b>

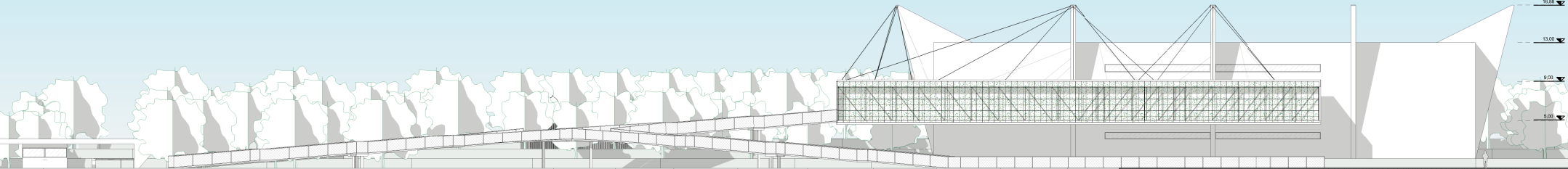


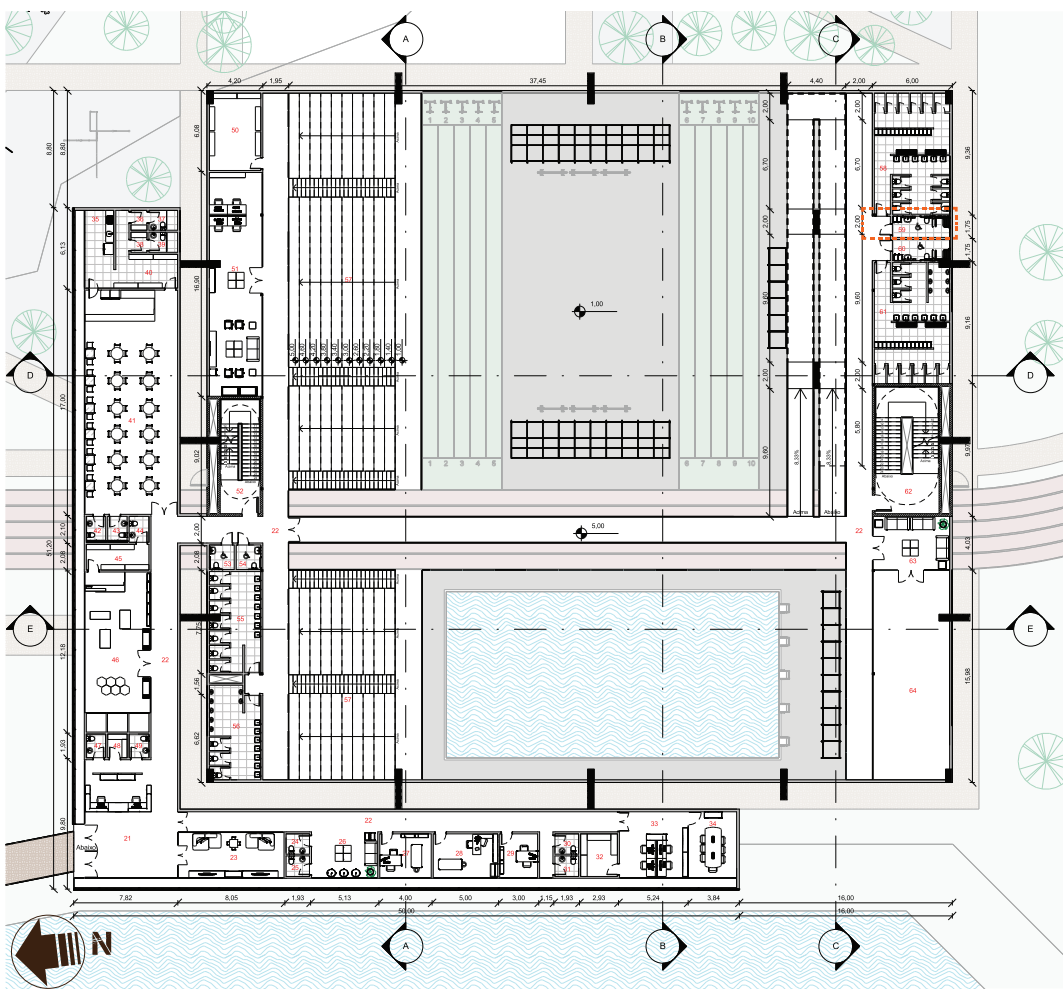
**CORTE AA**  
ESC.: 1/200

**PISOS DA ÁREA DE TREINO**  
ESC.: 1/50

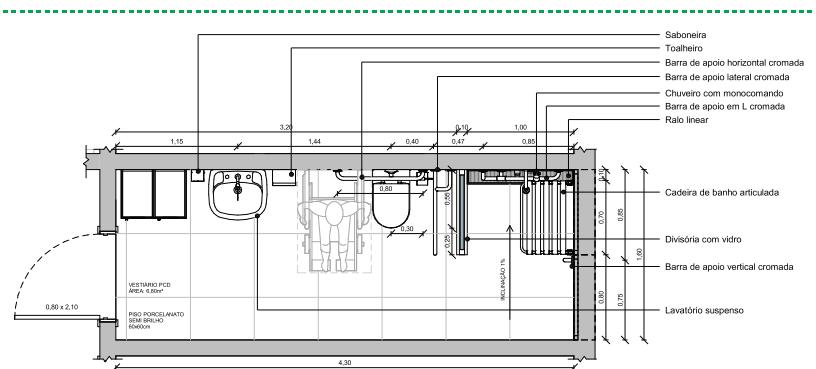


**FACHADA OESTE**  
ESC.: 1/200

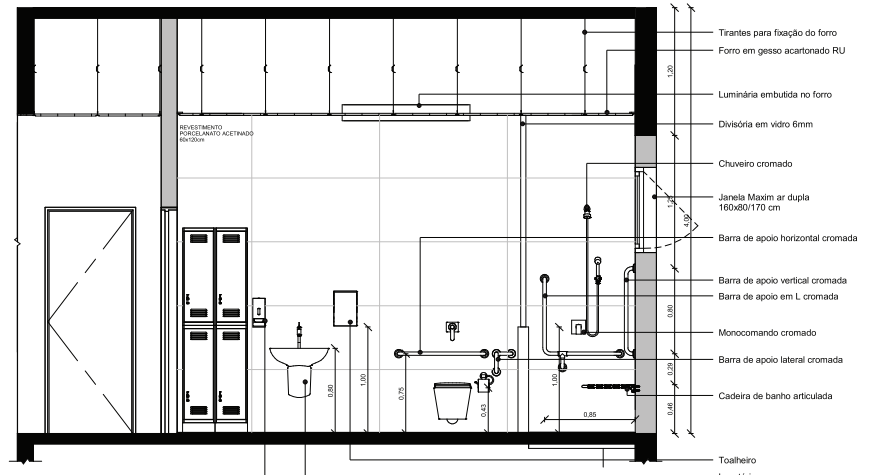




**PLANTA BAIXA SEGUNDO PAVIMENTO**  
ESC.: 1/200



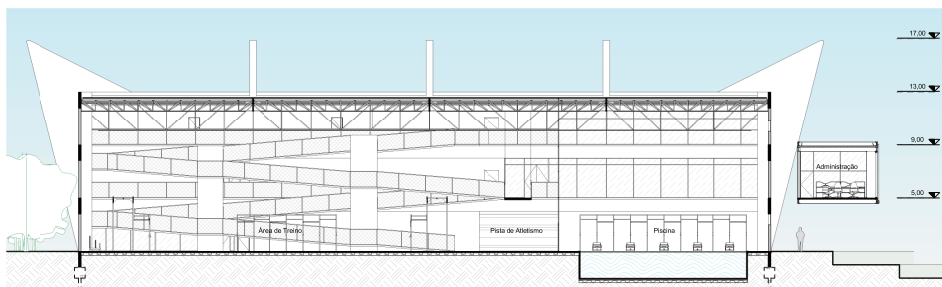
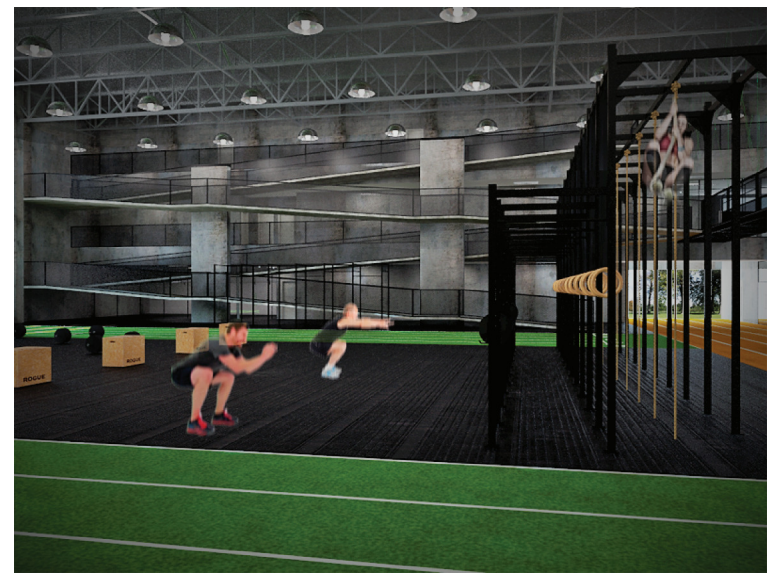
**PLANTA BAIXA AMPLIADA DO VESTIÁRIO PCD**  
ESC.: 1/25



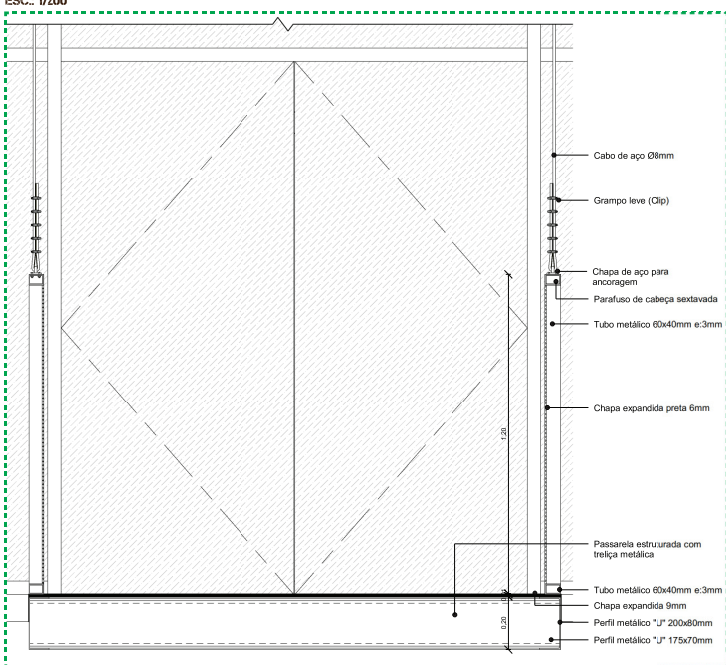
**CORTE AMPLIADO DO VESTIÁRIO PCD**  
ESC.: 1/25



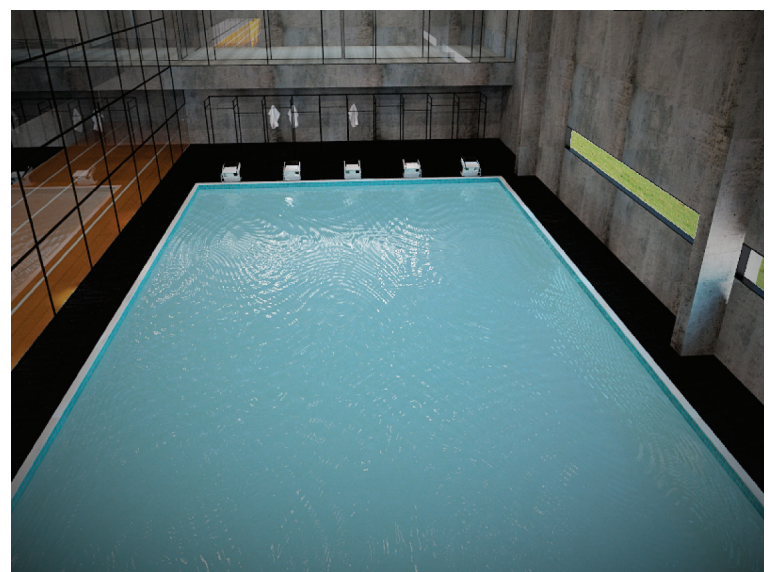
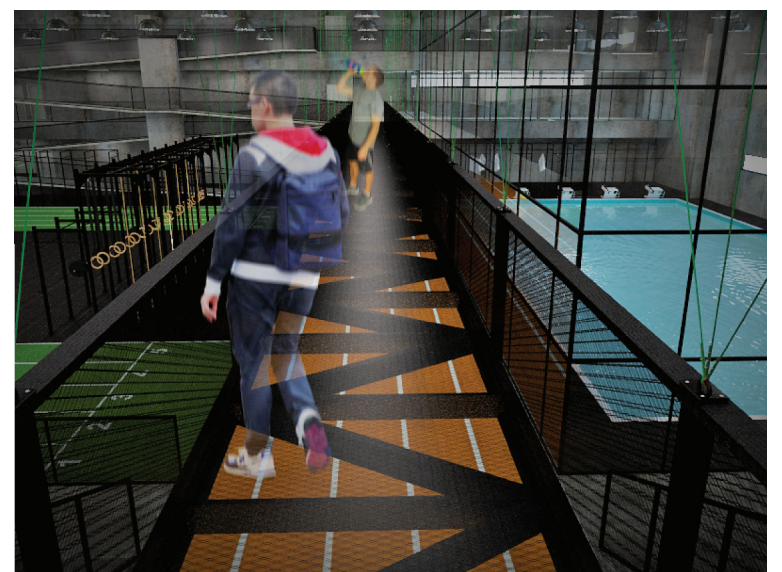
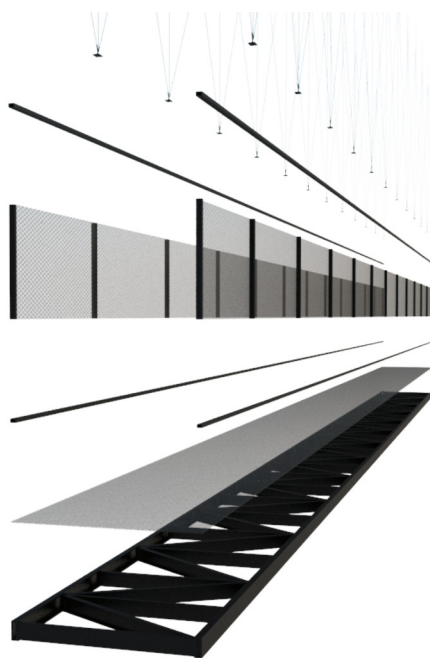
2º PAVIMENTO		
Número	Nome	Área
21	Recepção Hall	61,80 m²
22	Circulação	396,65 m²
23	Sala Kids	27,50 m²
24	Lavabo M.	2,71 m²
25	Lavabo F.	2,71 m²
26	Estar	17,31 m²
27	Sala de Massagem	12,80 m²
28	Sala de Frio	16,13 m²
29	Sala de Nutri	9,48 m²
30	Lavabo M.	2,71 m²
31	Lavabo F.	2,71 m²
32	Arquivo	8,88 m²
33	Administração	25,67 m²
34	Sala de Reunião	18,11 m²
35	Cozinha	12,78 m²
36	Vestiário Feminino	1,80 m²
37	Sanitário F.	3,23 m²
38	Vestiário Masculino	1,80 m²
39	Sanitário M.	3,23 m²
40	Depósito	15,31 m²
41	Bar Café	117,58 m²
42	Lavabo F.	2,85 m²
43	Lavabo M.	2,85 m²
44	Lavabo	2,89 m²
45	Depósito Loja	9,05 m²
46	Loja	58,90 m²
47	Lavabo F.	2,59 m²
48	Arquivo	2,59 m²
49	Lavabo M.	2,63 m²
50	Depósito de Limpeza	22,09 m²
51	Imprensa	66,46 m²
52	Circulação Vertical	25,87 m²
53	Sanitário PCD	3,42 m²
54	Sanitário PCD	3,42 m²
55	Sanitário F.	27,70 m²
56	Sanitário M.	25,46 m²
57	Arquibancada	455,43 m²
58	Vestiário Feminino	48,22 m²
59	Vestiário PCD	6,80 m²
60	Vestiário PCD	6,80 m²
61	Vestiário Masculino	48,31 m²
62	Circulação Vertical	45,95 m²
63	Estar	23,24 m²
64	Crossfit Kids	90,46 m²
	<b>Total</b>	<b>1.744,85 m²</b>



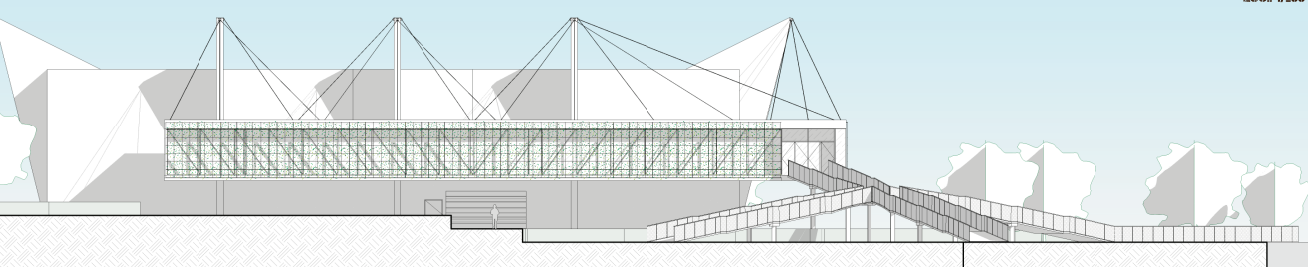
**CORTE 33**  
ESC.: 1/200

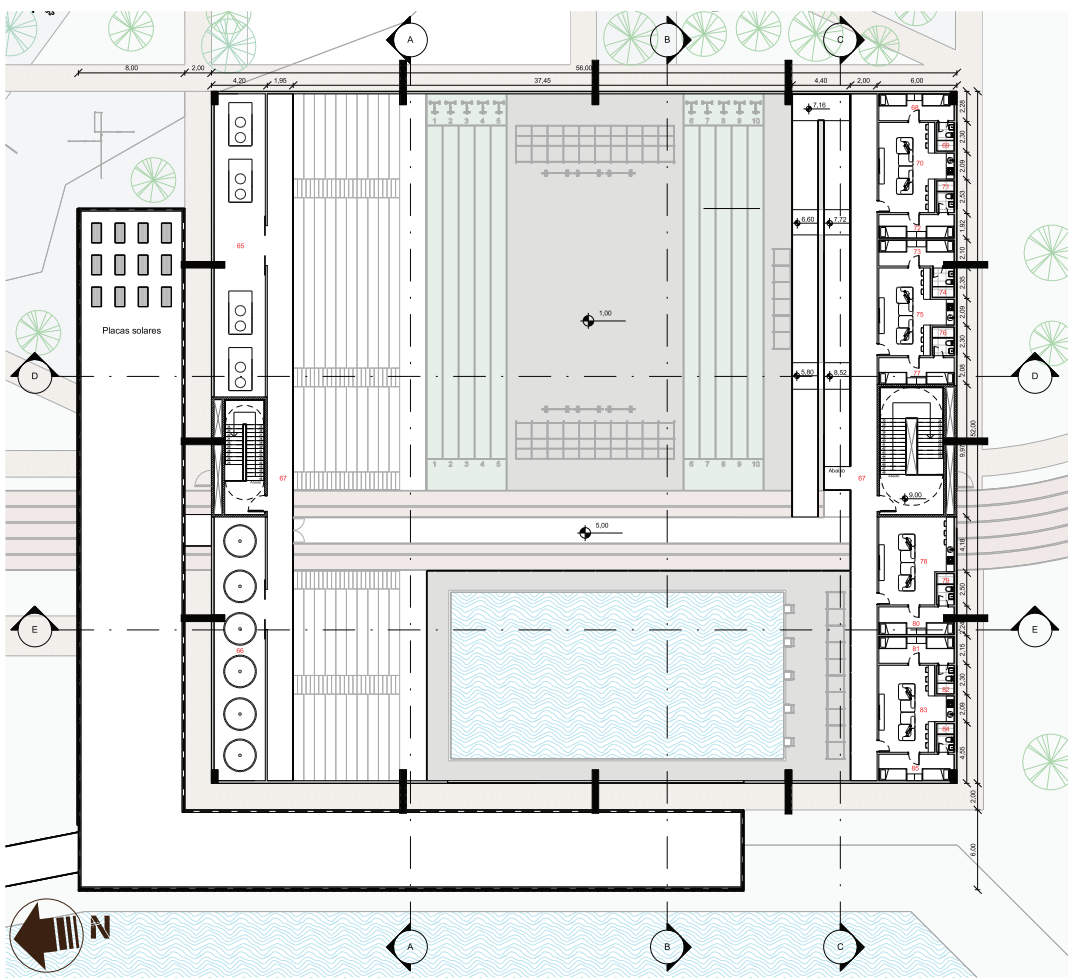


**DETALHE PASSARELA METÁLICA**  
ESC.: 1/10



**FACHADA NORTE**  
ESC.: 1/200

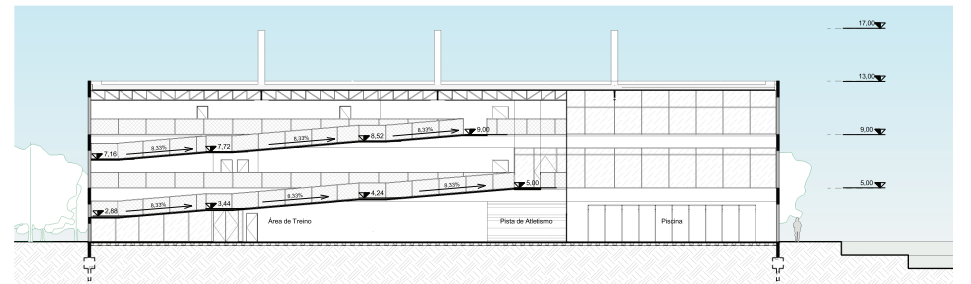




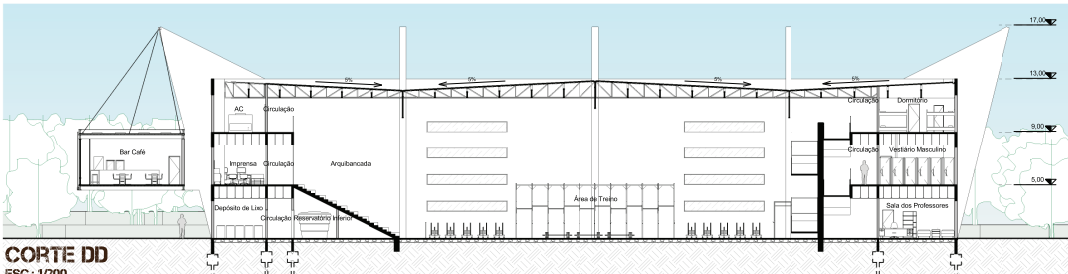
**PLANTA BAIXA TERCEIRO PAVIMENTO**  
ESC.: 1/200

3º PAVIMENTO		
Número	Nome	Área
65	AC	87,05 m <sup>2</sup>
66	Reservatório Superior	75,59 m <sup>2</sup>
67	Circulação	207,03 m <sup>2</sup>
68	Dormitório	11,06 m <sup>2</sup>
69	Sanitário	2,80 m <sup>2</sup>
70	Sala de TV	31,20 m <sup>2</sup>
71	Sanitário	3,09 m <sup>2</sup>
72	Dormitório	10,02 m <sup>2</sup>
73	Dormitório	10,74 m <sup>2</sup>
74	Sanitário	3,63 m <sup>2</sup>
75	Sala de TV	28,83 m <sup>2</sup>
76	Sanitário	3,55 m <sup>2</sup>
77	Dormitório	11,33 m <sup>2</sup>
78	Sala de TV	33,67 m <sup>2</sup>
79	Sanitário	3,06 m <sup>2</sup>
80	Dormitório	11,38 m <sup>2</sup>
81	Dormitório	11,30 m <sup>2</sup>
82	Sanitário	2,80 m <sup>2</sup>
83	Sala de TV	30,26 m <sup>2</sup>
84	Sanitário	2,80 m <sup>2</sup>
85	Dormitório	10,94 m <sup>2</sup>
<b>Total</b>		<b>592,10 m<sup>2</sup></b>

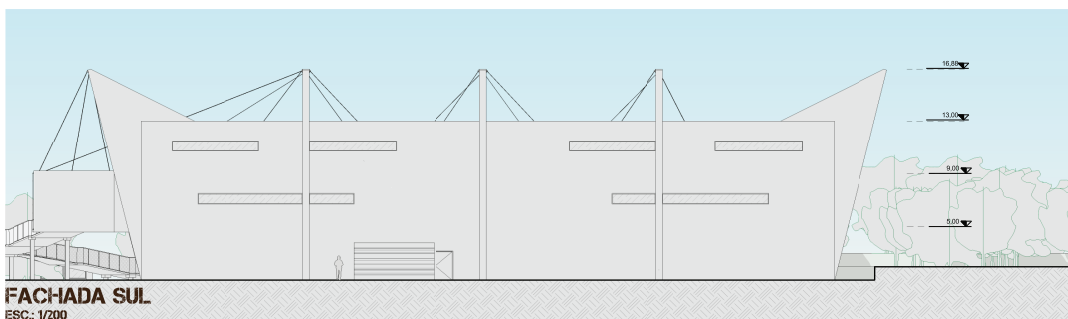
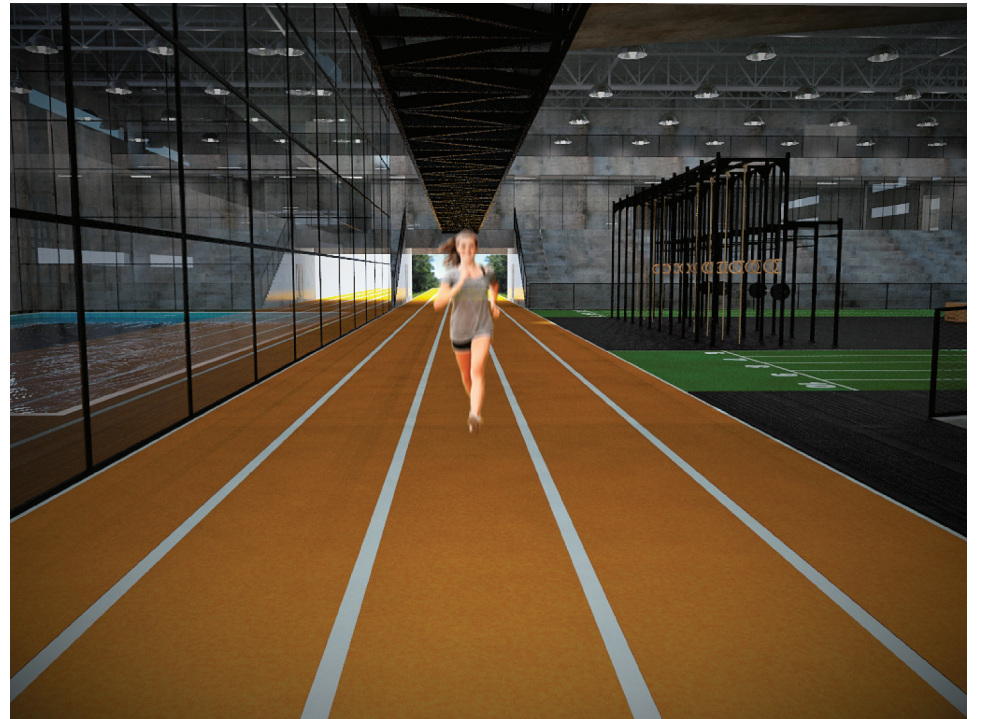
TOTAL	
Pavimento	Área
Guarita	12,15 m <sup>2</sup>
1º Pavimento	4.614,25 m <sup>2</sup>
2º Pavimento	1.744,85 m <sup>2</sup>
3º Pavimento	592,10 m <sup>2</sup>
<b>Total geral</b>	<b>6.963,36 m<sup>2</sup></b>



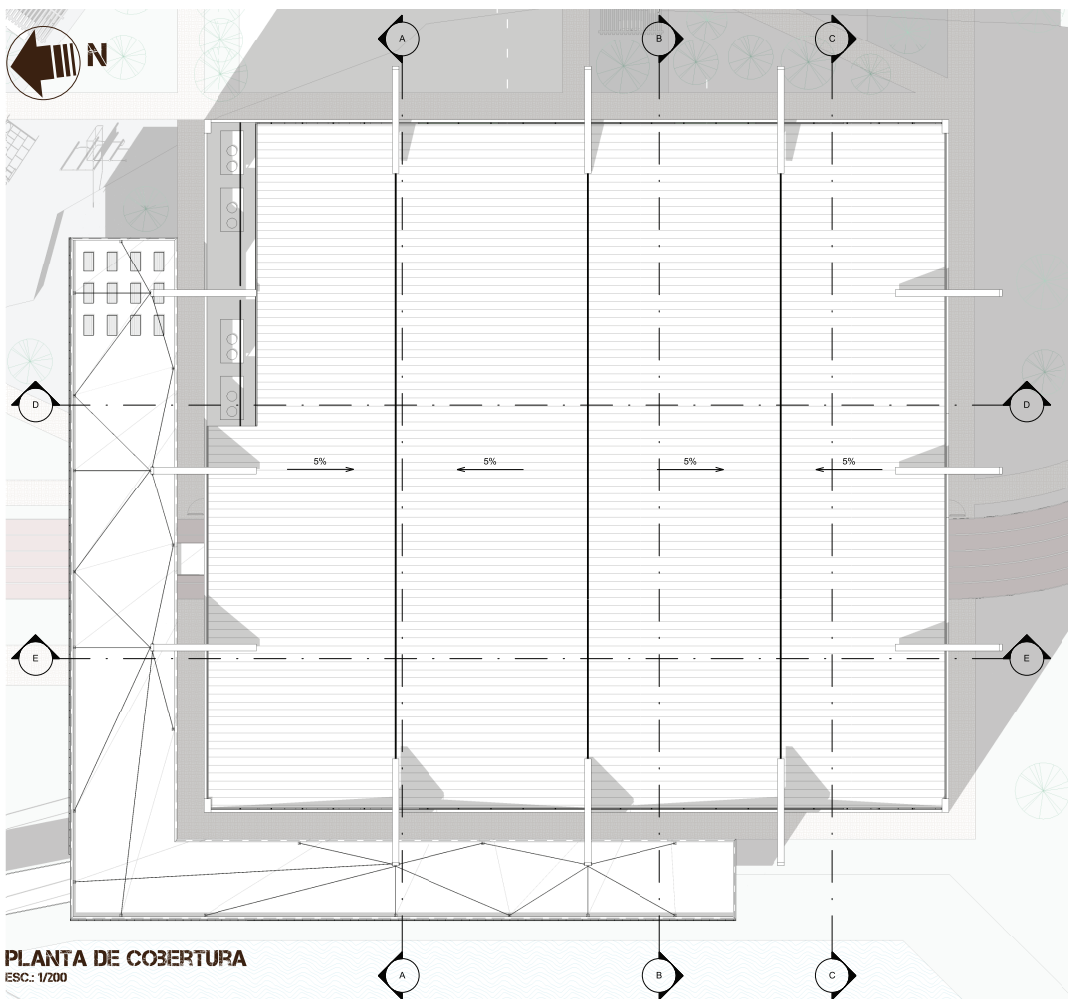
**CORTE CC**  
ESC.: 1/200



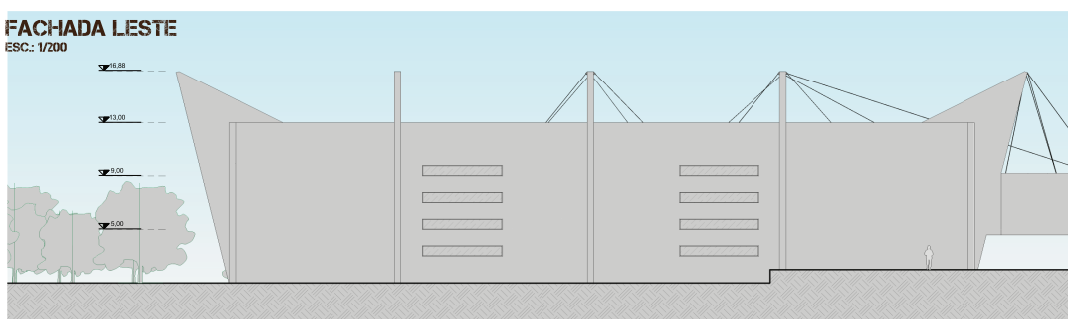
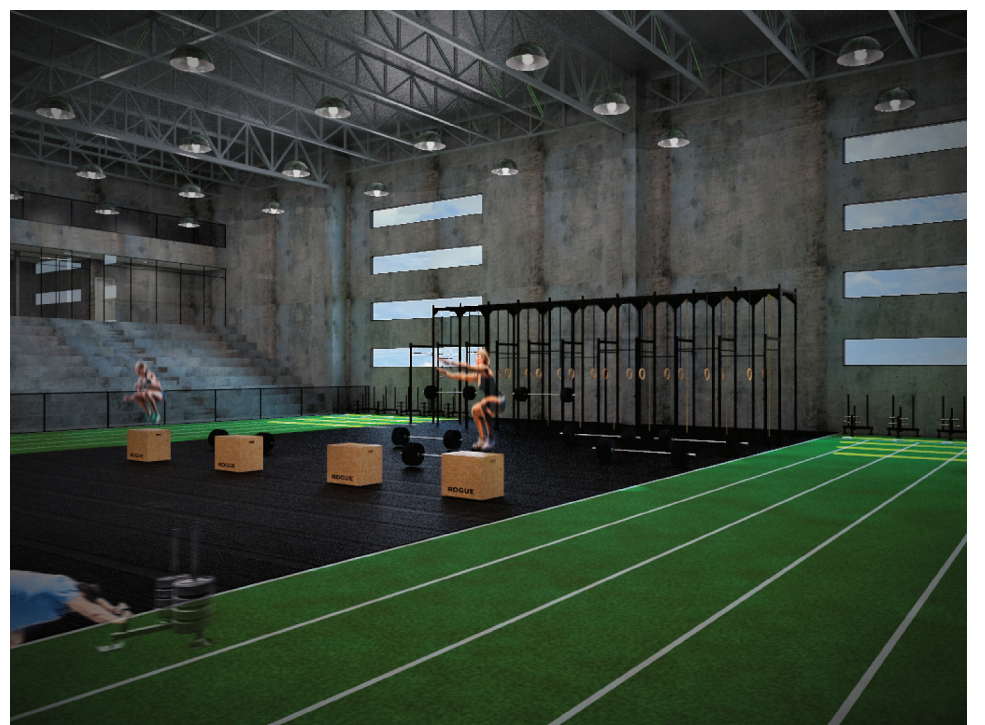
**CORTE DD**  
ESC.: 1/200



**FACHADA SUL**  
ESC.: 1/200

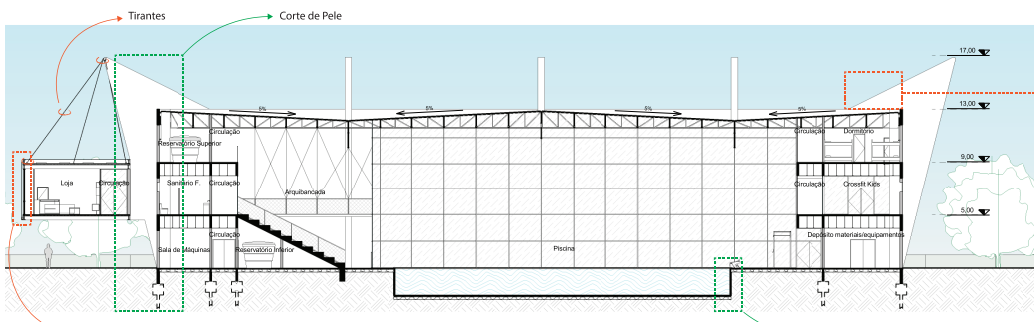


**PLANTA DE COBERTURA**  
ESC.: 1/200

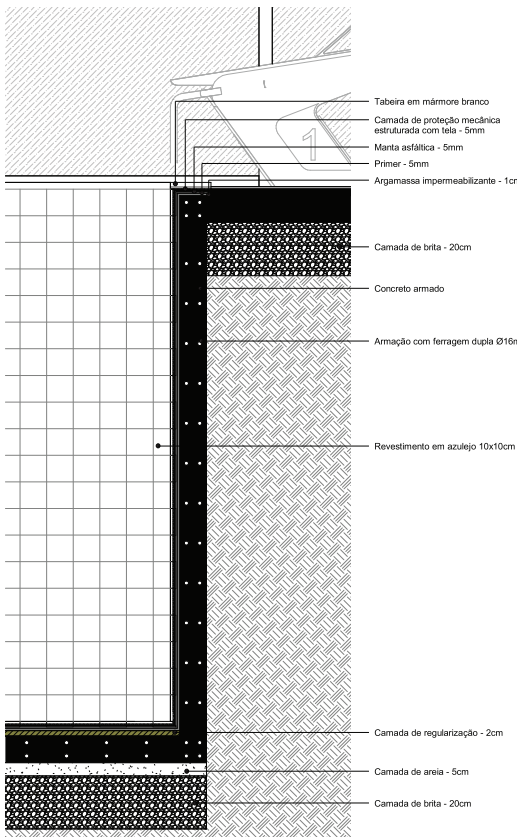


**FACHADA LESTE**  
ESC.: 1/200

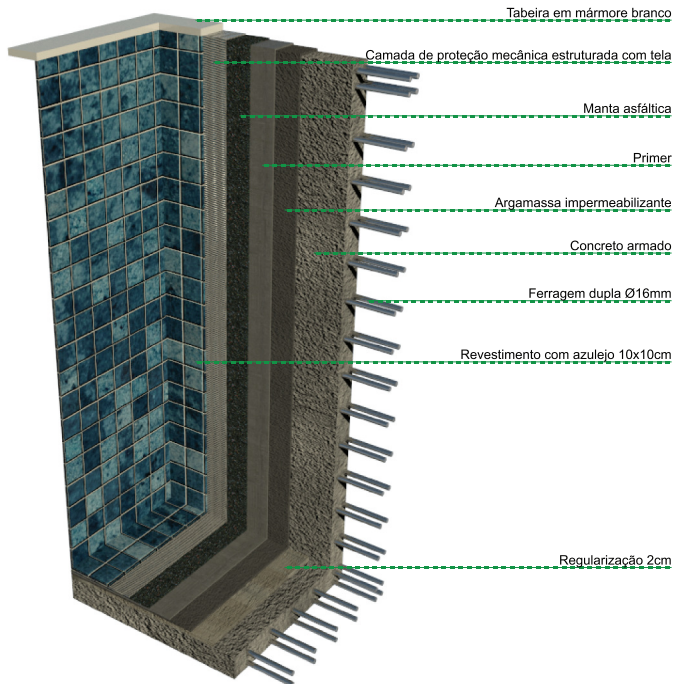




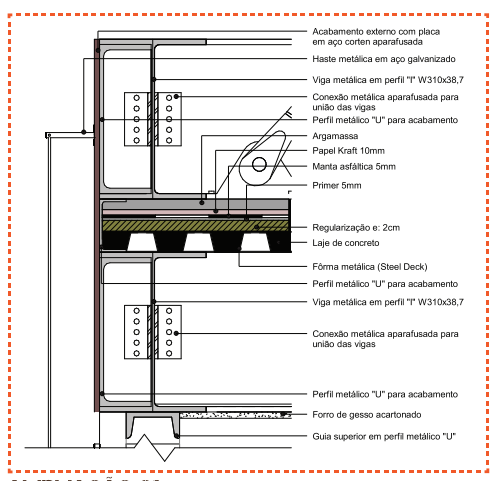
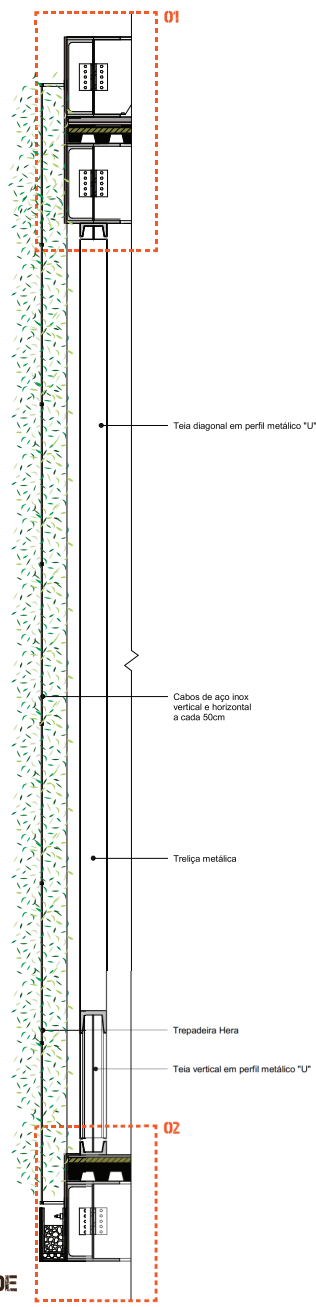
**CORTE EE**  
ESC.: 1/200



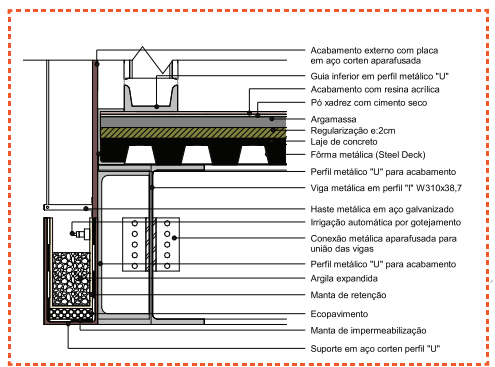
**DETALHE DA PISCINA**  
ESC.: 1/10



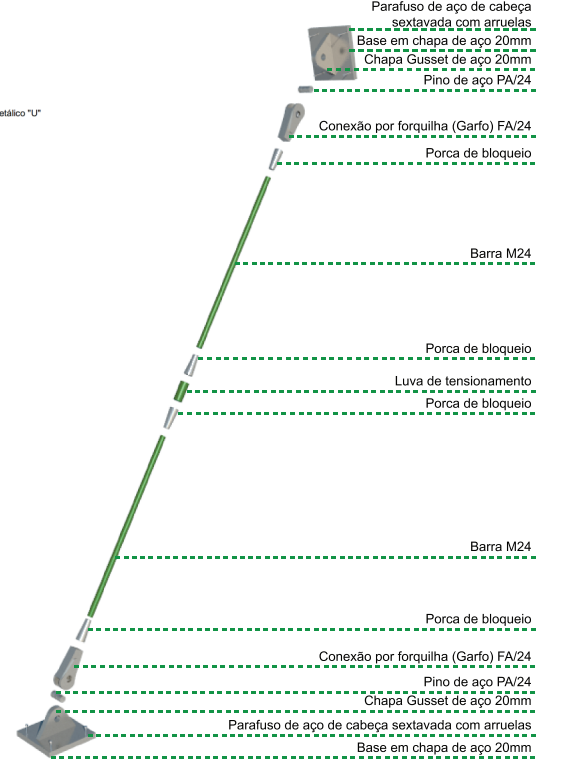
**DETALHE DA FACHADA VERDE**  
ESC.: 1/10



**AMPLIAÇÃO 01**  
ESC.: 1/5



**AMPLIAÇÃO 02**  
ESC.: 1/5

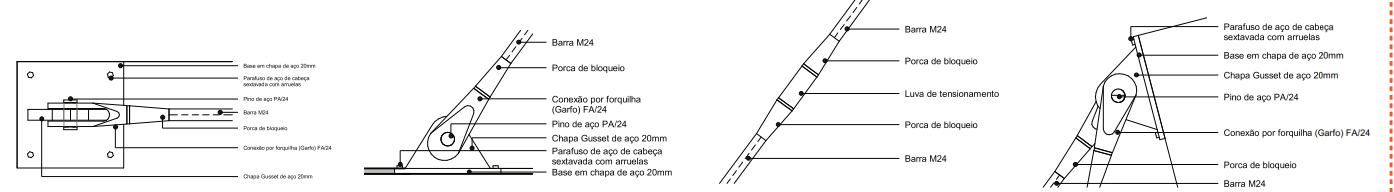


**PLANTA BAIXA**

**VISTA DA BASE**

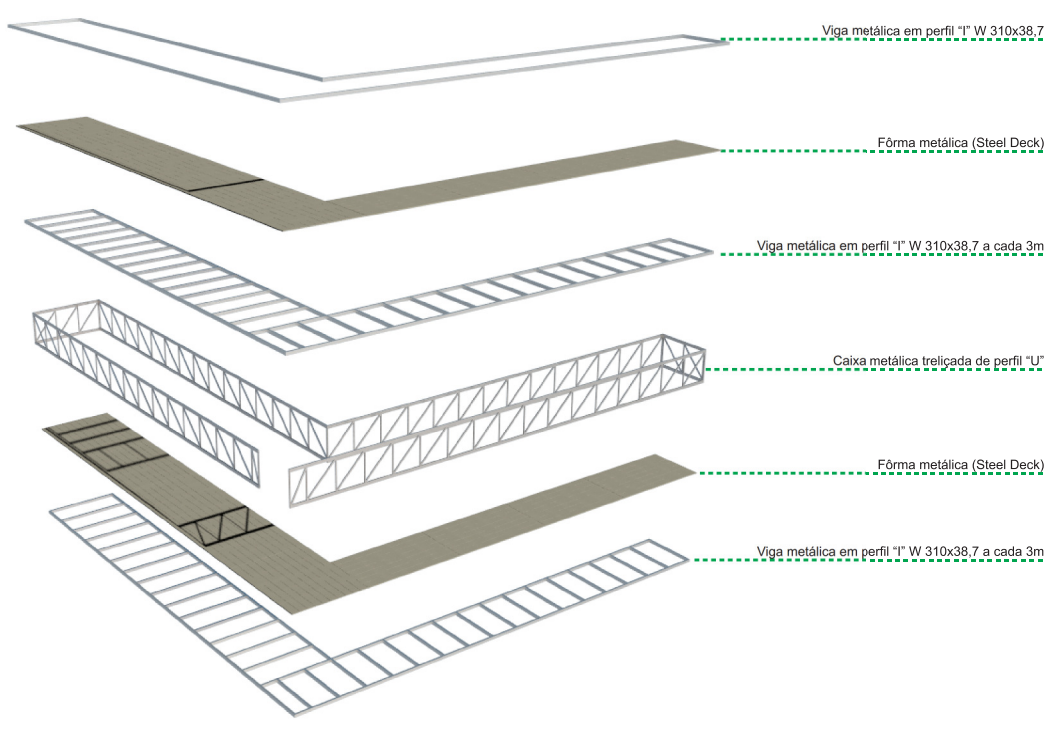
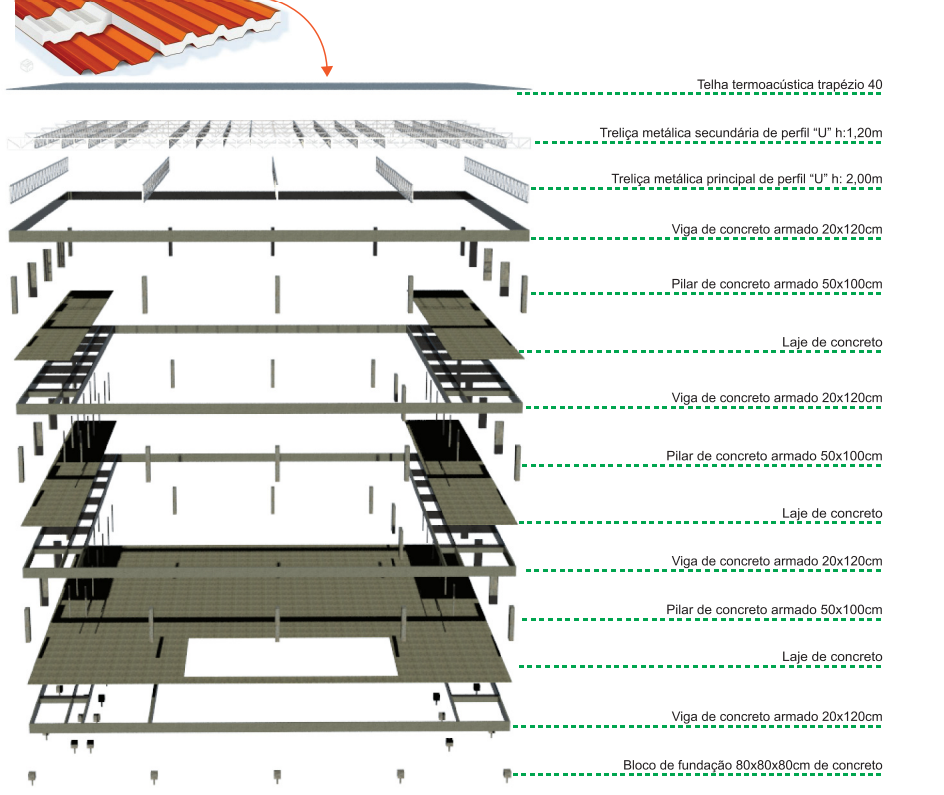
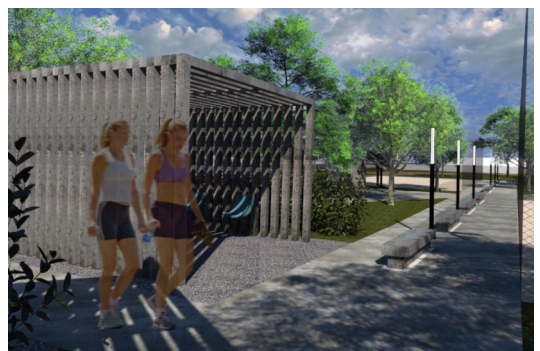
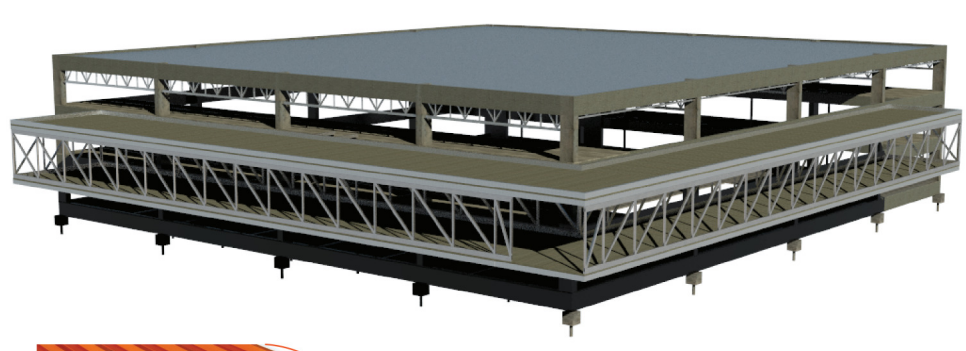
**VISTA DO TENSIONADOR**

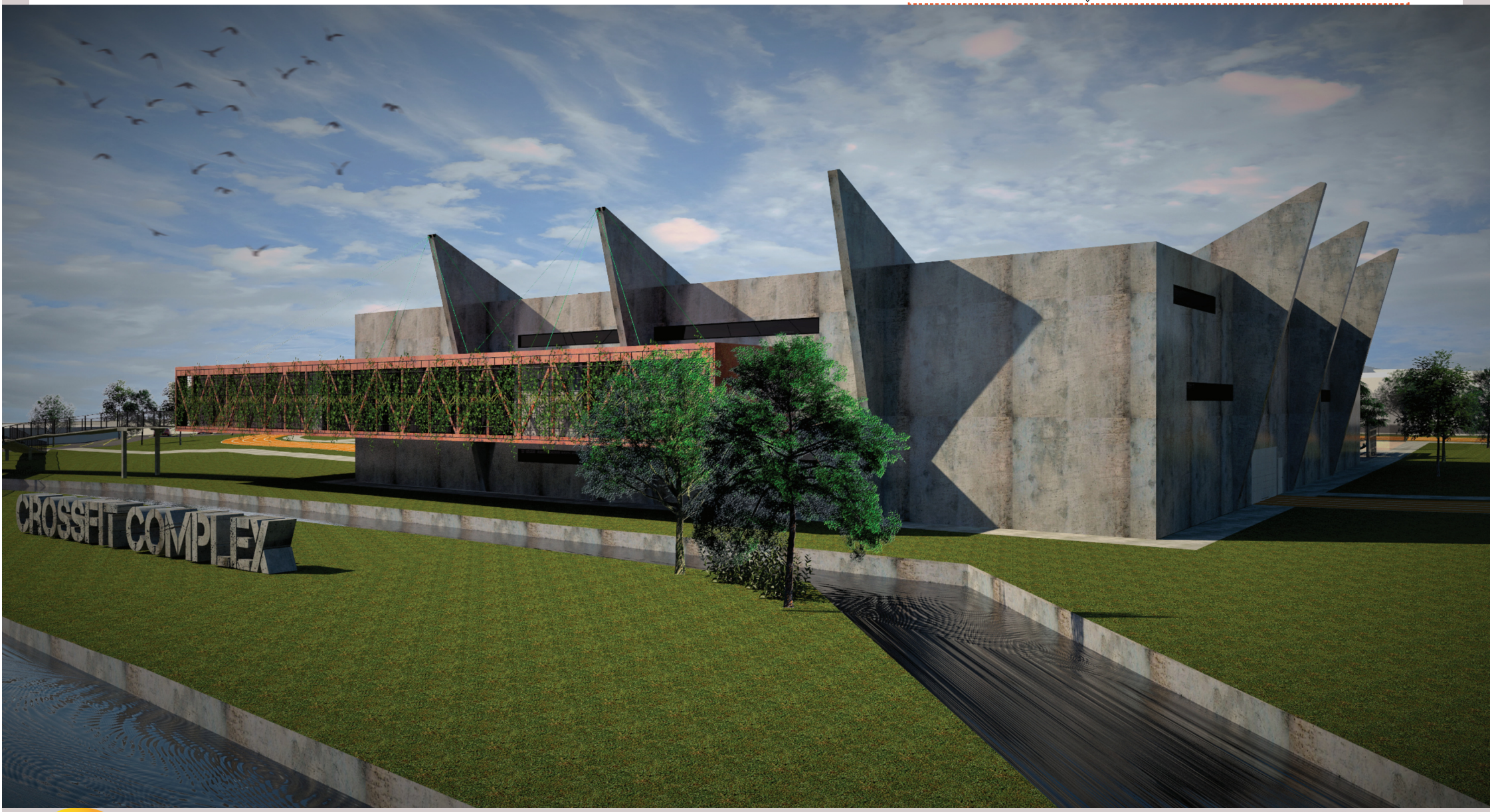
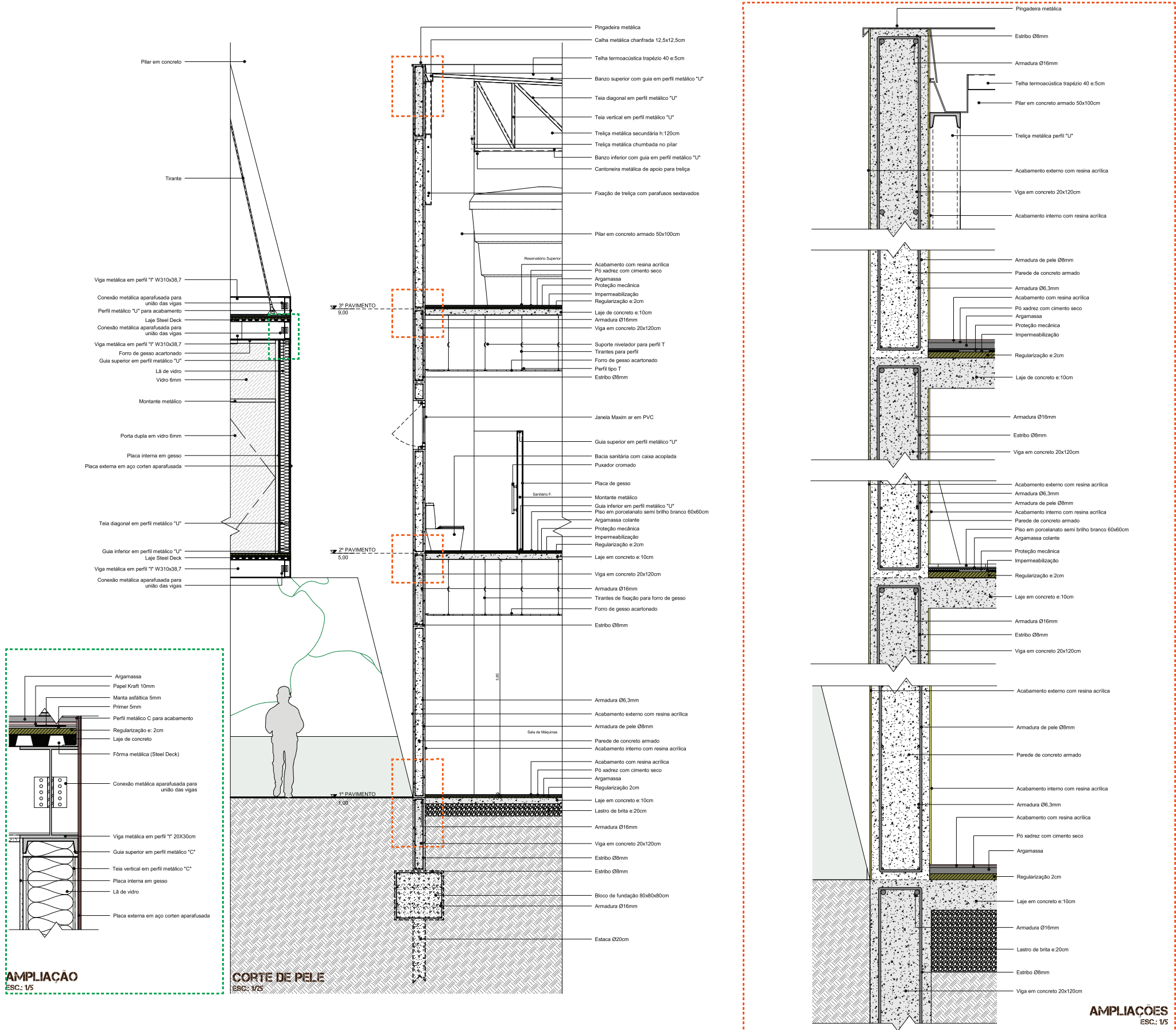
**VISTA DA BASE SUPERIOR**



**DETALHE DO TIRANTE**  
ESC.: 1/5

**SISTEMA ESTRUTURAL SEM ESCALA**







"Quando penso que cheguei ao meu limite, descubro que tenho forças para ir além." (Ayrton Senna)

