



PROJETO DE EXTENSÃO INTEGRADO

ARENA BEACH SPORT CLUB

Nome dos Alunos:

Bianca Talin
Karollyne Sachetti
Ezequiel Lemes
Fernanda Mikelly
Gabriel Feitosa
Gabrieli Gastaldi
Gabriel José e
Lucas Fuzinatto

Orientador:

Larissa Costa

Guarantã do Norte - MT
2023

ARENA BEACH SPORT CLUB

Trabalho apresentado como requisito para obtenção de nota avaliativa na disciplina de Projeto de Extensão Integrado, sob orientação da Prof (a): Larissa Costa.

Guarantã do Norte - MT
2023

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	4
1.1 Justificativa.....	5
1.2 Objetivo.....	5
1.3 Metodologia.....	6
2 EMBASAMENTO TEÓRICO.....	7
2.1 Origem do Beach Tennis.....	7
2.2 Evolução do Beach Sport em meio a Pandemia COVID19.....	8
2.3 Benefícios do Beach Sport na saúde dos praticantes.....	8
2.4 O que a falta de atividades físicas pode causar na saúde.....	8
2.5 Torneio de Beach Tênis promove a inclusão social em Pinhais, Curitiba	8
3 RESULTADOS.....	10
4 COLCUSÃO	15
5 BIBLIOGRAFIA.....	17

1 INTRODUÇÃO

O mundo do esporte tem ganhado cada vez mais popularidade, tanto na forma de lazer como em modalidades esportivas e competitivas. Os esportes de praia como (tênis de areia, futebol de areia e vôlei de praia) são modalidades esportivas praticadas ao ar livre em um campo de areia. Essas modalidades possuem inúmeros benefícios voltados a saúde.

Ao decorrer do artigo discutiremos as propriedades, habilidades, pontos positivos e negativos e os benefícios na saúde dos praticantes, bem como discutir o impacto causado nas relações sociais de convívio envolvendo a população. Em uma pesquisa realizada pelo Instituto Bibliográfico de Geografia e Estatísticas (IBGE) no ano de 2017, em busca de compreender o motivo das pessoas não praticarem exercícios, foi comprovado que a maioria das pessoas que praticam atividades físicas possuem mais de 15 anos de idade.

De acordo com a pagina lugar de ser feliz: Segundo IBGE (2017) “61,3 milhões de pessoas praticam algum esporte ou atividade física no país, representando 37,9% do total de pessoas de 15 anos ou mais”

A pratica de esportes no geral possui uma abordagem inclusiva, social e integradora. O ambiente esportivo oferece oportunidades para pessoas de todas as idades garantindo engajamento e um publico diversificado. O estudo busca informar ao leitor de maneira clara e objetiva os benefícios físicos, mentais e sociais associados a pratica de esportes e atividades físicas, a exposição ao ar livre e a natureza em um ambiente descontraído e divertido incentivando o interesse e participação.

Em resumo, este artigo tem a intenção de explorar o mundo dos esportes tendo como foco principal os esportes de praia e ainda apontar a importância e os benefícios da sua prática. Espera-se que possa contribuir para o conhecimento e apreciação da pratica de esportes e atividades físicas, motivando o interesse e a prática dessas modalidades dinâmicas e emocionantes.

1.1 Objetivos

1.1.1 Geral

Apresentar o projeto arquitetônico de um espaço planejado e seguro voltado a prática de esportes de praia no município de Guarantã do Norte-MT, buscando incentivar a pratica de atividades coletivas e inclusivas entre os indivíduos.

1.1.2 Específicos

- Promover e incentivar a pratica de esportes de praia.
- Trazer aos praticantes um estilo de vida saudável com atividades regulares.
- Levar conhecimento a população sobre as práticas esportivas envolvendo esportes de praia.
- Incluir a população a prática de esportes, criando oportunidades iguais para diferentes faixas etária, origem, cultura e religião.
- Proporcionar momentos de diversão em família.
- Incentivar a participação dos praticantes em torneios e campeonatos regionais.

1.2 Justificativa

A pratica de esportes e atividades físicas tem peso enorme na vida dos praticantes. Não só contribui para a saúde e melhora da qualidade de vida, mas também para a inclusão social entre os indivíduos de diferentes idades. Visto que o município de Guarantã do Norte-MT não possui espaços adequados e seguros para proporcionar aos indivíduos esse tipo de lazer, alguns dos acadêmicos do terceiro semestre de arquitetura e urbanismo da faculdade Unifama, elaboraram o projeto arquitetônico de um espaço seguro voltado a prática de esportes de praia, que adiante será apresentado ao prefeito do município, Érico Stevan.

É de extrema importância que a população tenha a oportunidade de praticar atividade física, visto que há uma melhoria significativa na saúde de quem passa a praticar, segundo Eurofarma (2019):

“A importância da atividade física é fundamental em qualquer idade e é um dos meios de cuidar da saúde e ter uma melhor qualidade de vida. Além disso a atividade física é um importante meio de prevenção para combater doenças crônicas como diabetes tipo 2 e hipertensão arterial. É considerada atividade física qualquer movimento corporal produzido por contração muscular que provoque aumento de gasto de energia acima dos níveis de repouso.”

A falta da prática de esportes e atividade física pode resultar em inúmeros pontos negativos, sendo o principal deles o sedentarismo. Seguido de impactos no sistema metabólico, facilitando a propensão de doenças como, problemas gastrointestinais, osteoporose, hipertensão, alguns tipos de câncer e ainda ansiedade e depressão.

De acordo com o Dr. Nahas (2015):

“Segundo o Ministério da saúde mais de 40% da população está acima do peso devido a falta de atividades físicas. Com isso os brasileiros tem adoecido mais do que a uma década e apresentam taxas mais elevadas de colesterol e diabetes, além de imunidade baixa”.

É importante que população tenha locais apropriados e adequados de acordo com as normas de segurança. A ideia da implantação do espaço é que todos possam usar a qualquer momento do dia independente da idade, aproveitando tempo de qualidade, lazer e cultivando momentos de diversão.

1.3 Metodologia Como? Com quê? Onde? Quanto?

1.1.4 Tipo de pesquisa

Trata-se de uma pesquisa-ação de caráter participativo e contributivo de alguns acadêmicos do 3º semestre do curso de Arquitetura e Urbanismo com objetivo de contribuir e incentivar a população a praticar esportes e atividades físicas.

1.1.5 Dados a serem obtidos

O presente estudo busca informar o leitor e descrever o porquê é importante que todos os indivíduos pratiquem algum tipo de esporte ou atividade física, bem como pautar os benefícios para a saúde física e psicológica, e como a falta dessas atividades podem influenciar na saúde mental e no surgimento de doenças crônicas como diabetes, obesidade e depressão. Busca-se estimular a prática de esportes entre os indivíduos, crescer o interesse da população em conhecer o mundo dos esportes e proporcionar lazer de maneira segura e divertida.

Os acadêmicos elaboraram o projeto arquitetônico de uma arena com quadras voltadas a prática de esportes de praia, como vôlei, futebol de areia e tênis de areia, para ser apresentado a prefeitura de Guarantã do Norte-MT.

1.1.6 Forma de obtenção de dados

A pesquisa sobre o tema para a obtenção de dados a serem coletados foi realizada por meio de documentos, sites, páginas e artigos já existentes. Diante os acadêmicos participaram de uma reunião na prefeitura com o prefeito de Guarantã do Norte-MT, Érico Stevan e sua assessoria com duração em média de 30 minutos. Foi apresentado a ideia de tornar realidade o projeto da arena com quadras seguras e adequadas voltadas a prática de esportes de praia no município.

A elaboração do projeto arquitetônico será de total responsabilidade dos acadêmicos, sem possuir quaisquer custos.

Figura 01: Reunião com prefeito municipal de Guarantã do Norte-MT Érico Stevan e assessoria, onde foi apresentado a ideia de implantação de quadras voltadas a prática de esportes de praia. (28/03/2023)



Fonte: Autoria Própria, 2023.

2 DESENVOLVIMENTO (REFERENCIAL TEÓRICO)

2.1 Origem do Beach Tênis

O Beach Tênis tem sua origem exata ainda desconhecida, acredita-se que sua prática veio do tênis iniciando na década de 1960 Romagnola, Itália. As bases para sua prática foram instituídas somente em 1996 tornando o jogo interessante e atrativo (TAKAYAMA; VANZUITA, 2020).

No passado a prática de esportes ainda era pouco conhecida, haviam poucos praticantes, onde a maioria destes eram homens. Não haviam regras de jogo, a maioria eram brutais visto que por este motivo as mulheres não se interessavam em participar. O mundo dos esportes era visto como uma atividade somente para homens, não havia inclusão nesse meio. Com o passar do tempo foi se tornando mais comum e as mulheres passaram a praticar.

Atualmente o Beach Tênis ainda possui uma característica amadora, possui poucos patrocinadores e pouca notoriedade no meio esportivo. Entretanto o campo Institucional do Beach Tênis possui princípios regras e valores ainda não legitimados no campo esportivo. Essa questão não se remete somente ao Beach Tênis, outras modalidades esportivas como vôlei e frescobol também sofrem dificuldades em relação a valorização e conhecimento (TAKAYAMA; VANZUITA, 2020).

2.2 Evolução do Beach Sport em meio a Pandemia COVID19

Com o início da pandemia no final do ano de 2019 muitas pessoas se viram em suas residências sem ter a liberdade de sair nas ruas, ir a praia e principalmente se encontrar com seus familiares e amigos para colecionar momentos de lazer. Porém houve um lado bom voltado ao esporte de praia.

De acordo com Alonso (2021), com o surgimento do Corona vírus no ano de 2019 o Beach Sport evoluiu de forma significativa. Em Americana, os esportes praticados em quadras de areia ganharam seu espaço em meio a pandemia. Praticantes apontam que esses esportes possibilitam o distanciamento entre os participantes pelo fato de serem praticados ao ar livre e os jogadores estarem a uma distância considerável.

2.3 Benefícios do Beach Sport na saúde dos praticantes

Os esportes de praia são ótimas opções para quem deseja cuidar da saúde e ter um bom condicionamento físico. O beach tênis por exemplo, queima em média 600 calorias por hora além de fortalecer os músculos de todo o corpo e melhorar o fôlego. Exercícios realizados na areia possuem enorme influência no sistema cardiovascular além de ajudar a evitar lesões (MKTESPORTIVO, 2021).

2.4 O que a falta de atividades físicas pode causar na saúde

Segundo Silva (2014), a falta de atividade física pode causar ao indivíduo algumas doenças que podem ser evitadas ao praticar hábitos saudáveis. Saúde e qualidade de vida abordam aspecto físico, mental e emocional. Atividade física e a prática esportiva regular é de extrema importância na promoção e manutenção da qualidade de vida.

Uma pessoa que não pratica exercícios físicos possui maior chance de ao longo da vida lidar com obesidade. Em crianças e adolescente este percentual é ainda maior. A fase da adolescência facilita o surgimento dessa condição, visto que a maioria das crianças e adolescentes preferem gastar seu tempo livre na frente das telas, como celulares, televisores e computadores se tornando sedentários.

Estima-se que 43% da população total das Américas não possui o hábito de praticar exercícios físicos ou esportes. A inatividade é a principal causa de doenças cardiovasculares, cânceres e diabetes, além de piora em índices metabólicos, como concentração de triglicérides plasmática, colesterol HDL, concentração de insulina e intolerância à glicose. (SILVA 2014)

2.5 Torneio de Beach Tênis promove a inclusão social em Pinhais, Curitiba

O beach tênis é uma prática esportiva que favorece a inclusão social entre os praticantes e existe formas para influenciar sua efetivação, como exemplo, o torneio realizado na cidade Pinhais em Curitiba destinado a crianças, jovens e adultos com algum tipo de transtorno, deficiência ou síndrome. Nota-se que em um evento como este todos os familiares membros das equipes participam, contribuindo para a socialização e troca de conhecimentos e experiências (TIMM, 2023).

É de extrema importância que se torne ainda mais frequente a promoção desse tipo de atividade participativa e inclusiva entre pessoas de qualquer faixa-etária. Essas atividades contribuem para a inclusão social de pessoas com deficiência no meio coletivo, além de proporcionar a elas momentos incríveis.

Foi realizado uma análise onde obteve-se o resultado de que 67% das famílias não tinham momentos destinados ao lazer. A prática de esportes coopera com a inclusão social entre crianças e adolescentes com ou sem deficiência e ainda estimula o lazer da família. O esporte beneficia não só a parte física, mas também a psicossocial (TIMM, 2023).

3 RESULTADOS (Aplicação do projeto)

O projeto arquitetônico elaborado pelos acadêmicos através dos programas AutoCad e Skatchup, consiste em um total de quatro quadras de areia voltadas a prática de esportes de praia. Tem sua localização no centro do canteiro da MT 419. O prefeito do município já havia direcionado o local para uso esportivo, desta forma, permitiu que os acadêmicos elaborassem o projeto arquitetônico e planta técnica de acordo com a dimensão do novo espaço. O local conta com uma área total de 925,92M².

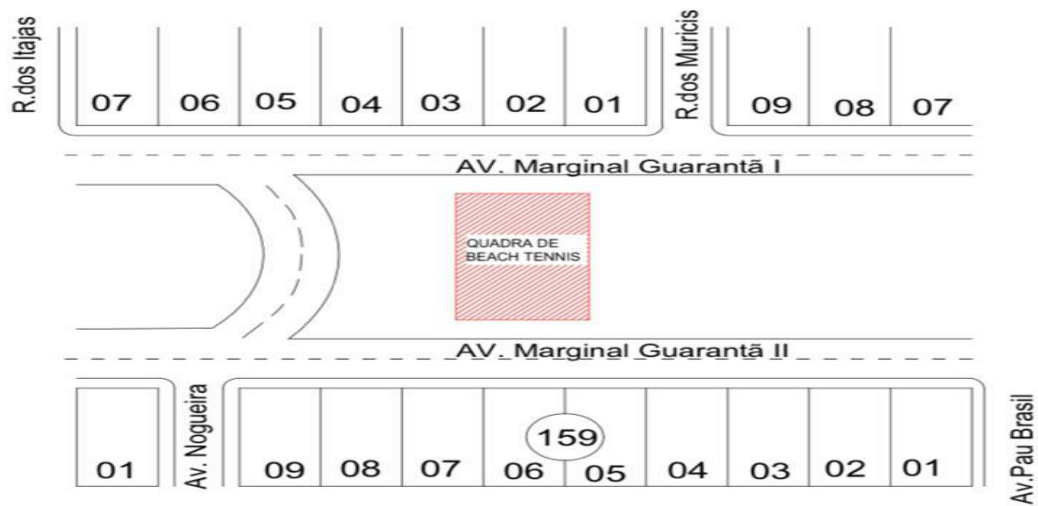
Figura 02: Centro do canteiro da MT 419, local denominado a execução do Projeto.



Fonte: Autoria própria, 2023.

No projeto o local se encontra no centro do canteiro que passa pela AV. Marginal Guarantã I e pela AV Margina Guarantã II.

Figura 03: Planta de localização do espaço, laterais com as marginais I e II.

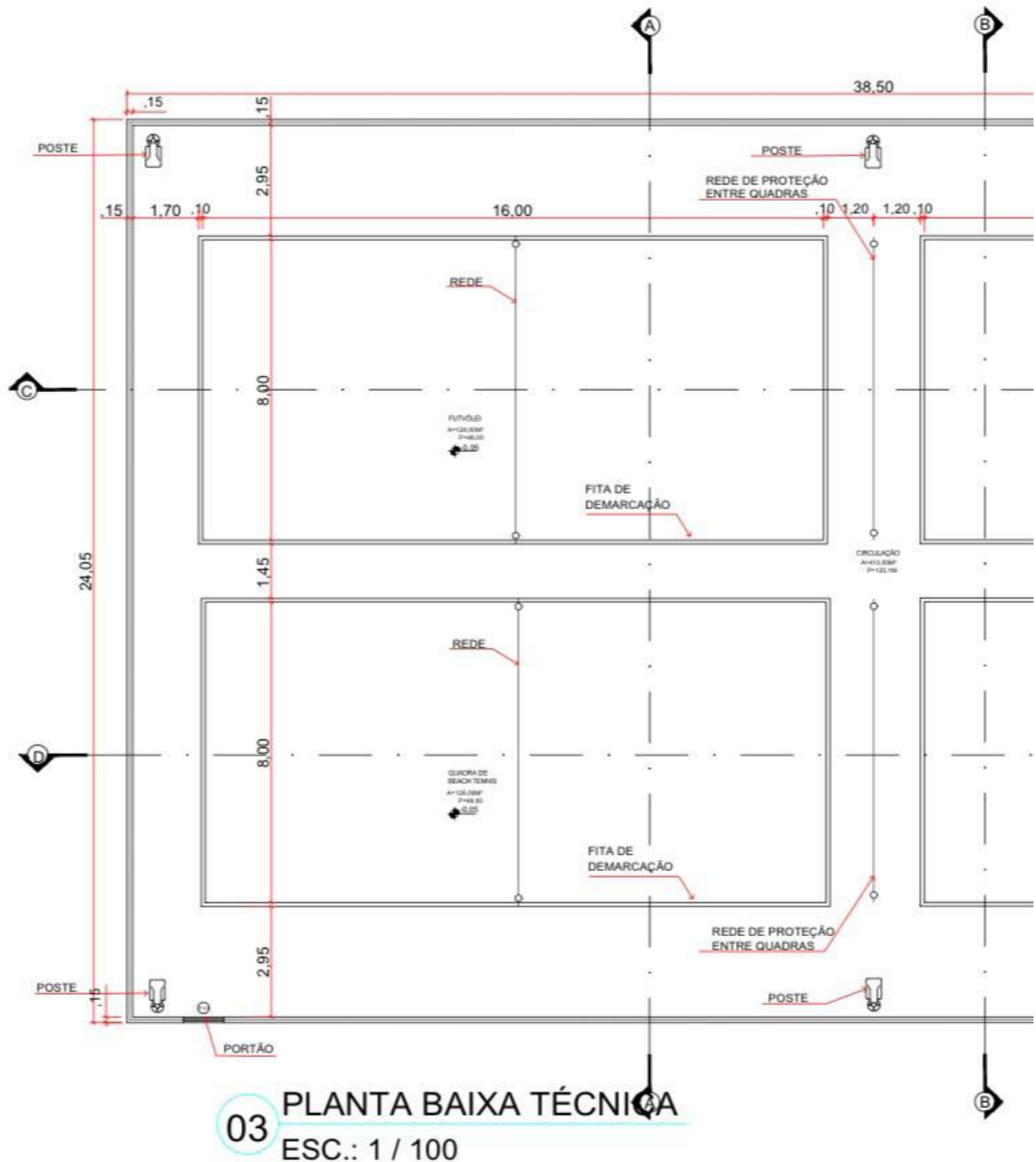


04 LOCALIZAÇÃO
ESC.: 1 / 800

Fonte: Autoria própria, 2023

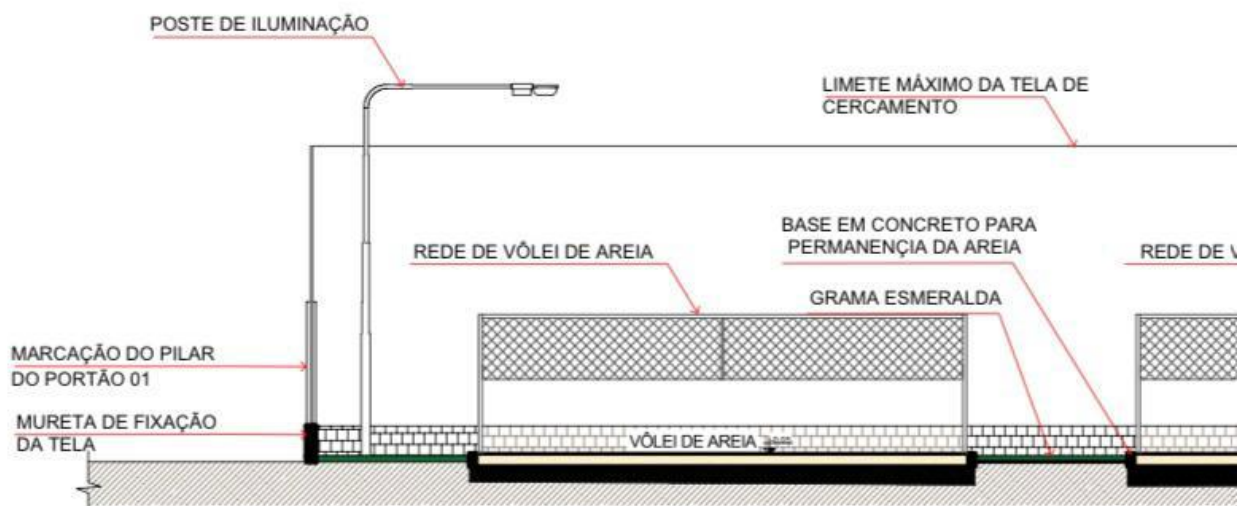
Das quatro quadras de areia existentes no projeto duas serão destinadas ao vôlei de areia, uma para futevôlei e uma para beach tênis. As quadras ficaram duas em cada lado, todas com tamanho igual a 128M², e área total igual a 512M².

Figura 04: Planta técnica do espaço projetado para a pratica de Beach Sports.



Nos arredores de cada uma das quadras possuem muretas de fixação da tela e grades de fechamento. Há também 06 postes de iluminação para melhor visão no uso noturno acompanhadas de telas de cercamento. As redes de todas as quadras são a base de material nylon, material escolhido por possuir melhor resistência e um toque macio e suave prevenindo futuros acidentes entre os praticantes, todas medindo 8m de comprimento e 1m de altura. E ainda é um material leve e flexível. No projeto também é utilizado pedras para a drenagem da água da chuva, areia lavada e grama esmeralda.

Figura 05: Vista do corte lateral.



Fonte: Autoria própria, 2023


O projeto arquitetônico possui paisagismo baseado na vegetação da região, como grama rasteira, árvores oitis e coqueiros. As árvores oitis possuem frutos comestíveis, crescem com rapidez e possui muitas folhagens proporcionando sombras para o descanso. Próximo as quadras serão inseridos bancos com base de concreto e assentos de madeira para descanso dos praticantes e dos telespectadores. Modelo escolhido pela sua resistência e alta durabilidade em decorrência a água da chuva, além de trazer um belo designer ao espaço. Foi inserida também uma torneira próxima do local para que os praticantes possam se higienizar antes e após as atividades.

Figura 06: Banco base de concreto e assento de madeira.



Fonte: <https://www.totalconstrucao.com.br/banco-de-concreto.2023>

Figura 07: Tabela de paisagismo.

PAISAGISMO			
FIGURA	NOME POPULAR	NOME CIENTIFICO	PORTE
	Oiti	Licania Tomentosa	9 à 12m na fase adulta
	Coqueiro	Cocos Nucífera	1,80 a 10m na fase adulta
	Gramma Esmeralda	Zoysia Japônica	Até 15cm na fase adulta

Fonte: Autoria própria.2023

Segue abaixo imagens do projeto arquitetônico no 3D renderizado através do programa Lumion:

Figura 08: Imagens rederizadas, prévia do projeto araquidônico.



Fonte: Aatoria Própria 2023.

4 CONCLUSÃO

Tendo em vista os argumentos apresentados no decorrer do artigo, foi explorado os principais aspectos relacionados ao esporte de praia através de sites, páginas e artigos. É evidente que os esportes de praia possuem características únicas sendo uma delas sua grande influencia na saúde dos praticantes, além de beneficiar a saúde física ajuda a minimizar o surgimento de doenças como ansiedade e depressão.

Partindo dos resultados da pesquisa, é importante que todos os indivíduos tenham oportunidades de praticar algum esporte ou atividade física durante a sua vida. Os acadêmicos realizaram a elaboração de um projeto arquitetônico constituído de quatro quadras de Beach Sports no município de Garantã do Norte-MT com intensão de impulsionar a prática de esportes.

O projeto resulta em um espaço amplo, adequado e seguro voltado a pratica de esportes de praia. A população poderá usar o espaço em dias e noites de muita diversão entre amigos e familiares. O espaço contribui não somente de maneira a incentivar a população a conhecer um pouco mais dos esportes de praia motivando-os a praticar, mas também atrai praticantes de regiões próximas para o município de Guarantã, o que trará crescimento no quesito economia e turismo.

Após confeccionar o projeto arquitetônico este entregue a prefeitura municipal de Guarantã do Norte-MT, o qual sofrerá uma avaliação pelo responsável do desporto e engenheiro.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA. Eurofarma, 2019. Disponível em: <https://eurofarma.com.br/artigos/a-importancia-da-atividade-fisica#:~:text=A%20import%C3%A2ncia%20da%20atividade%20f%C3%ADsica%20%C3%A9%20fundamental%20em%20qualquer%20idade,2%20e%20hipertens%C3%A3o%20arterial%C2%B9>. Acesso em: 09 de junho de 2023.

ALONSO, Rodrigo. **BEACH SPORT CRESCEM EM MEIO A PANDEMIA.** Liberal, 2021. Disponível em: <https://liberal.com.br/esporte/esportes-da-regiao/beach-sports-crescem-em-meio-a-pandemia-1623509/>. Acesso em: 11 de junho de 2023.

FALTA DE TEMPO E DE INTERESSE SÃO OS PRINCIPAIS MOTIVOS PARA NÃO SE PRATICAR ESPORTES NO BRASIL. Agencia de Noticias IBGE, 2017. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/15128-falta-de-tempo-e-de-interesse-sao-os-principais-motivos-para-nao-se-praticar-esportes-no-brasil#:~:text=A%20pesquisa%20estimou%20ainda%20que,de%20esportes%20ou%20atividades%20f%C3%ADsicas>. Acesso em: 09 de junho de 2023.

NAHAS, Ricardo. **O QUE A FALTA DE ATIVIDADE FÍSICA PODE CAUSAR A SAÚDE.** Medicina do Esporte, 2015. Disponível em: <https://www.h9j.com.br/pt/sobre-nos/blog/o-que-a-falta-de-atividades-fisicas-pode-causar-a-saude>. Acesso em 09 de junho de 2023.

OS BENEFÍCIOS DE PRATICAR ESPORTES DE PRAIA. Lugar de Ser Feliz, 2017. Disponível em: <https://portobelloresort.com.br/blog/2017/10/19/os-beneficios-de-praticar-esportes-na-praia/>. Acesso em: 09 de junho de 2023.

SILVA, Maria. **COMPOSIÇÃO CORPORAL, CAPACIDADES FÍSICAS E QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE BEACH TENIS,** 2014. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/bitstream/handle/11600/53718/MARIA%20SILVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 11 de junho de 2023.

TAVARES, M. R.; VAZ, L. F.; MATOS, M. C. **COPACABANA E O VÔLEI: UMA HISTÓRIA DE LAZER E ESPORTES NA PRAIA** | Copacabana and volleyball: a history of leisure and sports in the beach. **Oculum Ensaios**, [S. l.], v. 18, p. 1–16, 2021. DOI: 10.24220/2318-0919v18e2021a4899. Disponível em: <https://seer.sis.puc-campinas.edu.br/oculum/article/view/4899>. Acesso em 09 de junho de 2023.

TIMM, Nara. **TORNEIO DE BEACH TÊNIS INCLUSIVO REÚNE CRIANÇAS E JOVENS EM COMPETIÇÃO ADAPTADA.** INSTITUTO NARA TIMM, 2023. Disponível em: <https://institutonaratimm.com.br/torneio-de-beach-tennis-inclusivo-reune-criancas-e-jovens-em-competicao-adaptada/>. Acesso em: 11 de junho de 2023.

TUDO SOBRE BEACH TENIS: O QUE É, BENEFÍCIOS E ONDE PRATICAR A MODALIDADE. Mktesportivo, 2021. Disponível em: <https://www.mktesportivo.com/2021/10/tudo-sobre-beach-tennis-o-que-e-beneficios-e-onde-praticar-a-modalidade/#:~:text=Em%20m%C3%A9dia%2C%20o%20Beach%20Tennis,de%20sua%20intensidade%20e%20din%C3%A2mica>. Acesso em 11 de junho de 2023.