

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG
MARIA CRISTINA PEREIRA DA SILVA FRANCIOSI

**FUNDAMENTOS ARQUITETÔNICOS: PROPOSTA DE CENTRO DE
RECREAÇÃO PARA TERCEIRA IDADE**

CASCABEL
2020

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG
MARIA CRISTINA PEREIRA DA SILVA FRANCIOSI

**FUNDAMENTOS ARQUITETÔNICOS: PROPOSTA DE CENTRO DE
RECREAÇÃO PARA TERCEIRA IDADE**

Trabalho de Conclusão do Curso de
Arquitetura e Urbanismo, da FAG,
apresentado na modalidade Projetual, como
requisito parcial para a aprovação na
disciplina: Trabalho de Curso: Qualificação.

Professor Orientador: Ms. Cezar Rabel.

CASCADEL
2020

RESUMO

Com o expressivo crescimento da população idosa nas últimas décadas há consequentemente a necessidade da criação de um espaço para a terceira idade. Onde eles possam conviver com alegria entre as pessoas, promovendo a conquista da qualidade de vida e autoestima. Desta forma a presente pesquisa tem como principal foco dar embasamento teórico para o desenvolvimento projetual de um Centro de Recreação a terceira idade para a cidade de Marechal Cândido Rondon-PR. Procurando responder o seguinte questionamento: quais estratégias projetuais podem ser utilizadas para proporcionar um espaço arquitetônico de qualidade para o público de terceira idade? De que através de estratégias relacionadas a ergonomia cognitiva, é possível conceber espaços adequados, e busca através de pesquisa bibliográficas e análise de obras correlatas e referenciais, apresentar estudos, técnicas e evidenciar aspectos funcionais, formais, estruturais e o entorno imediato que aplicados a proposta projetual venham a proporcionar um ambiente com qualidade de vida, conforto e totalmente apto a suprir as necessidades de seus moradores, assim como propiciar locais que venham a despertar diferentes sensações e emoções aos seus usuários. Esta pesquisa possui grande relevância nos âmbitos social, acadêmico e profissional por reunir um compilado de informações referentes ao envelhecimento populacional, trazendo normas e diretrizes regulamentadoras que se destinam a invenção de um Centro de Recreação a terceira idade. Por fim a ideia principal da pesquisa é apresentar à população um espaço descontraído, com várias atividades, que possam socializarem entre amigos com maior conforto possível.

Palavras-chave: Arquitetura, Descontração, Acessibilidade, Idoso, Conforto.

LISTA DE TABELAS

Tabela 01: Área Administrativa

Tabela 02: Área Social.

Tabela 03: Área de Serviço e Suporte

Tabela 04: Área Externa

LISTA DE ABREVIATURAS

ABNT Associação Brasileira de Normas Técnicas
ANVISA Agência Nacional de Vigilância Sanitária
EIV Estudo de Impacto de Vizinhança
NBR Norma Brasileira
ZEA Zona de Estruturação e Adensamento

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Ergonomia como uma tecnologia de interfaces	16
Figura 2: Aplicação do vermelho na arquitetura	21
Figura 3: Aplicação do alaranjado na arquitetura.....	21
Figura 4: Aplicação do amarelo na arquitetura	22
Figura 5: Aplicação do verde na arquitetura	22
Figura 6 Aplicação do branco na arquitetura.....	23
Figura 7 :Aplicação do azul na arquitetura:.....	23
Figura 8 Fachada do Edifício:.....	33
Figura 9:Planta baixa	34
Figura 10: Espaço Compartilhado	34
Figura 11: Porta e Janelas amplas.....	35
Figura 12: Fachada Peter Rosegger	36
Figura 13: Planta baixa quadrada	37
Figura 14: Iluminação Natural.....	37
Figura 15:Pilotis e fachada horizontal	39
Figura 16:Implantação.....	39
Figura 17:Corte do Edifício	39
Figura 18: Grafismo	40
Figura 19:Utilização de cores para a setorização	40
Figura 20:Localização e Entorno.....	41
Figura 21:Fachada e Acessibilidade	42
Figura 22:Ambiente Natural do Edifício	42
Figura 23:Planta baixa	42
Figura 24: Ventilação Natural	42
Figura 25: Acessibilidade	43
Figura 26:Corte Edifício	43
Figura 27: Estatística do IBGE	45
Figura 28: Localização	46
Figura 29: Localização e Sistema viário referente ao terreno	47
Figura 30: Vista de Satélite do terreno	47
Figura 31:Terreno vista da esquina	48

Figura 32: Análise do Entorno	48
Figura 33: Topografia.....	49
Figura 34: Fluxograma	52
Figura 35: Plano de Massa	53

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	6
ASSUNTO/TEMA	6
JUSTIFICATIVAS	6
PROBLEMA DA PESQUISA	6
HIPÓTESE	6
OBJETIVOS	6
MARCO TEÓRICO	7
METODOLOGIA	7
 1 FUNDAMENTOS ARQUITETONICOS E REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	9
1.1 A POPULAÇÃO DA TERCEIRA IDADE NO BRASIL.....	9
1.1.1 Instrumentos de lazer para população de terceira idade no Brasil.....	12
1.2 Conceitos de ergonomia.....	16
1.2.1 Ergonomia cognitiva.....	17
1.2.2 Ergonomia Ambiental.....	19
1.2.3 Influência das cores.....	21
1.2.4 Acessibilidade.....	25
1.2.5 NBR 9050/2004	25
1.3 Paisagismo.....	26
1.4 Espaços livres e lazer.....	27
1.5 Atividade físicas.....	29
1.6 Considerações Gerais do Capítulo.....	31
2 CORRELATOS	33
2.1 Residencial Geriátrico Dr. George W. Davis.....	33
2.1.1 Aspecto Formal.....	33
2.1.2 Aspecto Funcional.....	34
2.1.3 Aspecto Estrutural.....	35
2.1.4 Entorno Imediato.....	36
2.1.5 Consideração Final.....	36
2.2 Lar de Idoso Peter Roseger.....	36

2.2.1 Aspecto Formal.....	36
2.2.2 Aspecto Funcional.....	37
2.2.3 Aspecto Estrutural.....	38
2.2.4 Entorno Imediato.....	38
2.2.5 Consideração Final.....	38
2.3 Lar de Idosos em Perafita.....	38
2.3.1 Aspecto Formal.....	39
2.3.2 Aspecto Funcional.....	39
2.3.3 Aspecto Estrutural.....	40
2.3.4 Entorno Imediato.....	41
2.3.5 Consideração Final.....	41
2.4 Centro Geriátrico.....	41
2.4.1 Aspecto Formal.....	42
2.4.2 Aspecto Funcional.....	42
2.4.3 Aspecto Estrutural.....	43
2.4.4 Entorno Imediato.....	43
2.4.5 Consideração Final.....	44
3 APLICAÇÃO NO TEMA DELIMITADO.....	46
3.1 Cidade.....	46
3.2 Terreno.....	47
3.2.1 Zoneamento.....	47
3.2.2 Trafego e Transporte.....	47
3.3 Proposta de Centro de Recreação a terceira idade.....	50
3.3.1 Conceito.....	50
3.3.2 Partido Arquitetônico.....	51
3.3.3 Programa de Necessidade.....	51
3.3.4 Fluxograma.....	53
3.3.5 Plano de Massas.....	54
4 CONSIDERAÇÃO FINAIS.....	55
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	56

INTRODUÇÃO

ASSUNTO

Projeto de Arquitetura

TEMA

Proposta de Centro de Recreação para Terceira Idade

JUSTIFICATIVAS

No que se refere a justificativa profissional, o estudo visa proporcionar embasamento para atuação de arquitetos em projetos para o público de terceira idade.

No meio acadêmico servir como base referencial para futuras pesquisas e exploração do espaço a ser convivido.

No que se refere ao âmbito sócio cultural, a pesquisa sobre projetos de ambientes voltados para terceira idade, pode alavancar a qualidade de vida deste público, pois os mesmos ofertariam atividades recreativas e físicas.

PROBLEMA DA PESQUISA

Quais estratégias projetuais podem ser utilizadas para proporcionar um espaço arquitetônico de qualidade para o público de terceira idade?

HIPÓTESE

De que através de estratégias relacionadas a ergonomia cognitiva, é possível conceber espaços adequados.

OBJETIVOS

Realizar pesquisa para embasar proposta projetual

Objetivos específicos

a) desenvolver pesquisa bibliográfica

- b) analisar correlatos sobre assunto
- c) estudar a viabilidade do terreno
- d) desenvolver proposta projetual

MARCO TEÓRICO

Como Marco teórico, parte-se da premissa básica de que o ambiente para o público de terceira idade deve ser acolhedor. Sendo assim, autores como Zevi, Lorda e Okuma expõe algumas reflexões de projetos com tais características.

Segundo ZEVI (1984), a arquitetura não provém somente de elementos construtivos, mas também dos espaços e vazio onde o homem anda e vive com objetivo de entender uma bela arquitetura.

Segundo LORDA (2001), o crescimento da população da terceira idade, está sendo uma das mudanças mais significativas dos últimos tempos. Teve um aumento considerável de pessoas que ultrapassam as idades de setenta e oitenta anos, muito saudáveis.

Segundo OKUMA (1998), a fenomenologia do corpo é o homem percebe, sente, vive, em relação ao significado dessas vivências, sendo nossa projeção mais verdadeira. Cada experiência dá uma nova forma ao corpo que se cria ao através da vida que transmite a própria pessoa. Assim podemos perceber-las em sua influência com o mundo

As cores são muito importantes na aplicação do espaço arquitetônico, onde podem influenciar e transmitir várias sensações de experiências vividas. Dessa maneira todas as cores têm seus significados. Os espaços alaranjados são mais calmos, luminosos, amigáveis e joviais. O amarelo é sempre radiante e alegre, e pode ser usado em todo o espaço deixando mais animado. Na arquitetura, o verde é altamente calmante e relaxante. O branco são a mais comuns da arquitetura moderna por suas conotações de pureza e limpeza. As aplicações do azul também estão entre as mais eficazes para espaços ao ar livre, produzindo a sensação de frio, calmante, digno e seguro (CAO, 2019).

METODOLOGIA

O presente trabalho é abordado através da metodologia qualitativa, focando no estudo de caso. Segundo Serra (2006, p. 81), a metodologia qualitativa aborda a descrição do objeto de pesquisa, com o objetivo de esmiuçá-lo profundamente. Assim o estudo de caso na

metodologia qualitativa, pretende através de uma situação real, realizar estudos detalhados de como a situação abordada surgiu, e quais exemplos atuais podem ser analisados.

Portanto, inicialmente será realizada pesquisa bibliográfica sobre as temáticas relacionadas ao Centro de Recreação para Terceira Idade.

Em seguida, serão selecionadas soluções Correlatas ao objeto de estudo, com o intuito de verificar possíveis estratégias para a solução do problema desta pesquisa, focando em funcionalidade, forma, estrutura e entorno imediato. Na sequência. Será realizada a aplicação do tema delimitado com a apresentação do terreno através de um Estudo de Impacto de Vizinhança e apresentação da edificação com programas de necessidades e volumetria.

Por fim, será realizado o estudo projetual baseado na pesquisa bibliográfica.

1 FUNDAMENTOS ARQUITETÔNICOS REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Abaixo, se inicia revisão bibliográfica do presente trabalho, que tem como intuito obter suporte teórico para embasar a proposta projetual do mesmo. Serão abordados itens relacionados a contextualização dos atuais Centro de Recreação para Terceira Idade, bem como as estratégias projetuais exequíveis para proporcionar melhor qualidade de vida aos anciãos. O início da abordagem se dá através da exemplificação do que se trata um Centro de Recreação para a Terceira Idade, onde proporcionar um ambiente agradável e saudável que caracteriza a terceira idade e no qual a estimativa de Habitantes. Na sequência, são elencadas possíveis táticas projetuais no universo da ergonomia cognitiva como cores, sons, ventilação e paisagismo, os quais influenciam no bem-estar e qualidade no espaço a Terceira Idade. Após, são investigados fatores relacionados a Fenomenologia e sua integração na percepção do usuário no espaço construído.

1.1 A POPULAÇÃO DA TERCEIRA IDADE NO BRASIL

No que se refere ao Centro de Recreação à terceira idade, será necessária uma abordagem esclarecendo a partir de qual idade se configura o termo idoso, qual a situação de lazer para o público da terceira no Brasil, na qual serão adotadas as preleções de autores como Lorda (2001), Brandão (2009), Paradelia (2018), Carvalho; Rodrigues-Wong (2008), Lima; Murai (2005), Camarano; Kanso (2010), Heck; Langdon, 2002; Scott (2002), Caldas (2003), Brasil (2006), Veras (2008), que esclarecem as reais situações do idoso no Brasil.

No que se refere a população de terceira idade no Brasil, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos e ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando a marca dos 30,2 milhões em 2017 (PARADELLA, 2018).

O autor ainda aponta que as mulheres são maioria significativa nesse grupo, com 16,9 milhões (56% dos idosos), enquanto os homens idosos são 13,3 milhões (44% do grupo). No que se refere ao termo Terceira Idade, se classificam neste grupo toda a população com 60 anos ou mais, onde em 2012 este público no Brasil era de 25,4 milhões. Já em 2018, houve

um salto de 18% desse grupo etário, que tem se tornado cada vez mais representativo no Brasil (PARADELLA, 2018).

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2009), aponta que em 2050, a estimativa é que a relação populacional no mundo será de um idoso para cinco jovens, em todo o mundo, e de um idoso para três jovens, nos países desenvolvidos.

Enquanto 17% dos idosos, de ambos os sexos, em 2000, tinham 80 anos ou mais de idade, em 2050 corresponderão, a aproximadamente 28%. Entre as mulheres, o percentual de mulheres mais idosas passará de 18% para um percentual em torno de 30,8%. Embora se ressalta que a população anciã passará uma profunda modificação em termos de sua classificação interna, tanto etária quanto entre os sexos. Isso constituirá um grande envelhecimento da própria população idosa (CARVALHO; RODRIGUES-WONG, 2008).

Diante dessas informações, é preciso compreender como uma pessoa que já ultrapassou seis décadas de vida se sente. Segundo Lorda (2001), a velhice na sua fase da vida, também é uma expressão carrancuda de fragilidade e as vezes de agonia. Contudo ao deparar que muitas das ideias enganosas, receios e entendimentos que abrangem a velhice nos tempos de hoje são ecos de costumes e eras distantes, imitantes da participação desta fase da vida em atividades recreativas grupais que lhe aceitem alargar de modo pleno num método contínuo e durável.

O envelhecimento deve ser considerado sob uma ótica preventiva, onde a saúde pode ser definida como disposição que o indivíduo possui para manter um estilo de vida desejável. Toda pessoa vivencia essa fase da vida de uma maneira, analisando sua história particular e todos os aspectos estruturais a eles relacionados como saúde, educação e condições econômicas. A procura de uma velhice bem-sucedida depende do bom senso da pessoa, permitindo lidar com as limitações do processo de envelhecimento (LIMA; MURAI, 2005).

Ainda que a legislação brasileira constitua que o cuidado dos membros dependentes deva ser encargo das famílias, este se torna cada vez mais escasso. O envelhecimento populacional vem ocorrendo em um argumento de grandes mudanças sociais, culturais e econômicas (CAMARANO; KANSO, 2010).

As pessoas da terceira idade não se entendem a si mesmos como idosos, já que colocam um paralelo entre a idade e a doença, o isolamento, o repúdio social e a nobreza. Absolutamente é o ambiente social que inventa a figura dos anciãos a partir de seus preceitos e dos ideais afetuosos que continuam em cada era (LORDA, 2001).

Com o passar da vida, o processo de envelhecimento foi levantado de acordo com a história, levando consigo suas crenças e valores. Basicamente o envelhecer está associado com sofrimento, solidão, doença e até mesmo o fim de sua vida, sem o prazer de viver essa etapa de sua existência (HECK; LANGDON, 2002; SCOTT, 2002).

Com o passar dos anos, tem se percebido que o preconceito com a terceira tem aumentado. Esses conceitos preconcebidos, formam uma extensão entre as famílias de onde provém vários problemas que vão aparentando assim a maneira que os ancestrais ocupam em nossa sociedade (LORDA, 2001).

Não é somente a incapacidade que indica a dependência, mas sim o somatório da incapacidade com a precisão. Em outra direção, a dependência não é um estado permanente. É um procedimento ativo cuja evolução pode se modificar, suavizada se houver ambiente e assistência adequados. Nesta parte etária a dependência se traduz por uma ajuda indispensável para a realização dos atos elementares da vida (CALDAS, 2003).

Constitui-se uma influência mútua difícil dos fatores biológicos, psicológicos e sociais no andamento de vida pessoal, que culmina com uma situação de maior vulnerabilidade. O termo “dependência” relaciona-se a um conceito fundamental no estágio geriátrico, a fragilidade não possui um sentido consensual, associado a ocorrência de desfechos clínicos adversos, como o atraso funcional, quedas, hospitalização, institucionalização e morte (BRASIL, 2006).

No entanto, fragilidade é um acontecimento clínico delicado do envelhecimento, com potencial para reversibilidade por meio de intervenções clínicas. Estima-se que de 10 a 25% das pessoas acima dos 65 anos e 46% acima dos 85 anos que vivem na sociedade sejam frágeis, conferindo-lhes alto risco para desfechos clínicos adversos (BRASIL, 2006).

Com repercussões para a sociedade como um aglomerado, principalmente num assunto de desigualdade social, pobreza e fragilidade das instituições. A agilidade do processo de transição demográfica e epidemiológica, existido pelo País nas últimas décadas, traz uma série de questões cruciais para gestores e pesquisadores dos sistemas de saúde (VERAS, 2008).

A partir disso, pode-se compreender que o primordial é melhorar significativamente a qualidade de vida dos idosos, através de recreações sociais para evitar que estes se sintam incapacitados de desenvolver atividades físicas ou de lazer. E com isso, mudar a concepção pré-existente com esta etapa da vida, para que esta possa ser vista com outros olhos, saberes, crenças e certezas, e, ao chegar a esta etapa, ela seja vivida de forma justa.

1.1.1 Instrumentos de lazer para a população de terceira idade no Brasil

Diante do problema de pesquisa do presente trabalho, o qual busca apontar possíveis estratégias projetuais que podem ser utilizadas para proporcionar um espaço arquitetônico de qualidade para a população de terceira idade, entendem-se necessário conhecer o cenário atual de instrumentos públicos de lazer disponíveis no Brasil. Na qual serão adotadas as preleções de autores como Brandão (2009) que esclarece a situação dos programas de lazer para idosos no Brasil, Benedetti; Mazo; Borges (2012) que enfatizam sobre história de vida e da forma como cada um percebe o processo de envelhecimento e a idade, Aranha (2007), Garcia; Saintrain (2009), Alves; Rodrigues (2005), Garcia (2005), Menezes; Lopes; Azevedo (2009), Vicente (2012).

A situação dos programas de lazer voltados para essa faixa etária, ofertados no Brasil hoje, cresce exponencialmente, sejam em pontos sociais, culturais, esportivos e recreativos, ofertando atividades variadas, mas nem sempre gratuitamente. Isso se agrava, pois, a falta de programas direcionados ao idoso aposentado que, em muitos casos, ainda é o responsável, apenas com a sua aposentadoria, pelo sustento da própria família, dificultando seu lazer e de angariar o que realmente precisa nesta fase da vida, que é convívio e assistência social (BRANDÃO, 2009).

O procedimento mais ativo diante das situações é a participação do idoso em ambientes que proporcionem a interação com outras pessoas, o diálogo pode contribuir para melhorar a relação com familiares, acrescentar a independência, autoconfiança e autonomia, colaborando para prevenção do afastamento social. O avanço do número de anos vividos de maneira não saudável, ocasiona uma série de consequências que podem ser evitadas, que com certeza irá refletir numa melhor qualidade de vida e bem-estar do idoso (BENEDETTI; MAZO; BORGES, 2012).

Analisando as obrigações profissionais, casais e sociais presentes na vida de qualquer indivíduo, a ausência de tempo para dedicar ao descanso e atenção à saúde é fato, sendo que a procura pelo bem-estar tornou-se um fator comum entre as pessoas de diferentes idades e classes sociais (BRANDÃO, 2009).

A inclusão do lazer às demais atividades alcançadas pelos anciãos é uma tendência e cultiva as atividades rotineiras pode auxiliar a pessoa no entendimento social, por proporcionar a vida e a saúde da humanidade, harmonizando um maior relaxamento e conforto para as pessoas da terceira idade (BRANDÃO, 2009).

Estando assim, procuram atividades de lazer, para exercer com mais qualidade de vida o seu tempo ocioso, as pessoas têm valorizado mais os momentos de lazer vivenciados, com a cultura, com diversas pessoas e com os demais indivíduos e elementos do universo. Portanto, as informações afetuosas privilegiadas que autoriza o descanso e o direito do idoso é uma condição essencial para uma vida saudável (BRANDÃO, 2009).

A probabilidade de envelhecer de modo bem-sucedida, depende da história de vida e da forma como cada um percebe o processo de envelhecimento e a idade. Os aspectos culturais interferem no modo de olhar o envelhecimento e logo, na maneira como a pessoa idosa vai se constituir nesse meio (ARANHA, 2007).

Assim como o envelhecimento se apresenta de forma patológica, no qual o resultado negativo das doenças, provoca incapacidade progressiva para uma vida saudável e ativa. O indivíduo pode envelhecer de forma natural, vivendo bem com as barreiras atribuídas pela idade, mantendo-se ativo até na fase mais tardia da vida (GARCIA; SAINTRAIN, 2009).

As pessoas se sentem mais confiantes com as atividades de lazer, se beneficiam a socialização, a autoestima, estimulam a criatividade, o bem-estar mental e físico. Com a inclusão de lazer na programação de atividades diárias do indivíduo, certamente os dias terão resultado positivo para lidar melhor com os conflitos que caracterizam essa etapa da vida (BRANDÃO, 2009).

A socialização e a convivência com outros são essenciais para as pessoas da Terceira Idade, ajudando a suavizar o sentimento de solidão e de angústia. As novas amizades e os estímulos das amizades exercem um desempenho enorme, oferecendo muitas oportunidades de interagir com outros. Do mesmo modo gerando o crescimento social, expandindo o círculo de relações, cultivando novas amizades e aumentando um espírito comunitário (BRANDÃO, 2009).

Existem os centros de convivência para as pessoas de terceira idade que proliferam em todo o Brasil são empreendimentos elogiáveis como alternativa de lazer para os idosos. Simplesmente proporciona dança, café e anfiteatro não enquadra com o verdadeiro envolvimento social e inserção do idoso na sociedade. As atividades de lazer praticam o corpo e a mente, a integração social e o equilíbrio psíquico. Auxiliando a encontrar novas formas recuperar o tempo, um esforço para manter o equilíbrio, vontade de viver, se ocupando e distraindo a mente da melhor maneira de viver (BRANDÃO, 2009).

A auto percepção agrega profundamente com o estado de saúde das pessoas e pode ser encarada como uma feição das estimativas práticas de saúde, observa aspectos da saúde física, cognitiva e emocional. As pessoas que descrevem a sua saúde como sendo frágil apresentam maior risco de mortalidade por todas as causas de morte em comparação com aquelas que descrevem ter uma saúde excelente (ALVES; RODRIGUES, 2005).

Sempre com um certo temperamento, tornam-se mais simples o trabalho, a disposição de criação e os relacionamentos interpessoais. O bem-estar pode ser alcançado com atividades de lazer, as quais trazem sensações agradáveis. A instalação para executar lugares está completamente ligada à sensação de bem-estar (BRANDÃO, 2009).

Quanto à probabilidade de um método educacional de crescimento humano, aproximando gerações, oportunizam a ampliação da consciência pessoal e social, apoiada de sensibilidade com relação às manifestações culturais, estimulando a criatividade e a exercícios de colaboração entre os grupos e pessoas com muito mais vontade própria e prazerosas, para garantir que proporciona muito mais qualidade de vida (BRANDÃO, 2009).

É possível entender uma conduta positivo no método do envelhecimento ante dos assuntos envolvidos. Ainda em casos adversas, deparamos com idosos que são verdadeiros livros de autoajuda, sendo que a angústia não faz parte do seu vocabulário. Em nosso país, quando cuidamos de pessoas idosas, que lamuriam a ausência de esperança dessa etapa da vida e fazem comentários saudosos da sua juventude, da falta de motivação para continuar a vida, de aflições pela ausência do que exercer seu papel na sociedade (BRANDÃO, 2009).

Compreende-se que algumas doenças aparecem com o avanço da idade, como diabetes, doenças do aparelho circulatório e respiratório, depressão, com o decorrer do tempo contribuem para variações corporais. Os anciãos são um grupo de indivíduos que naturalmente, pela diminuição das resistências do corpo com o passar dos anos, estão mais sujeitos a serem portadores de doenças crônicas, como a hipertensão, diabetes, obesidade e existe certa dificuldade em aceitar o próprio envelhecer (GARCIA, et al. 2005; MENEZES, LOPES; AZEVEDO, 2009).

No que se refere ao entrosamento com a terceira idade for positivo e realista, o sujeito poderá rever seus objetivos, aceitar as mudanças, no corpo e alma, para da melhor forma poder prevenir enfermidades, depressão e outros males, podendo assim transformar o estilo de vida, colocar novas metas, do mesmo modo, cooperar de tal maneira para o avanço da com qualidade de vida nessa e em diferentes etapas da vida. Resulta na qualidade de vida selecionada pelo ser humano para armazenar a sua passagem neste planeta (BRANDÃO, 2009).

A procura pela condição de vida é uma jornada em que a sociedade se insere, disposta a lutar sem medir esforços para conseguir seus objetivos. As pessoas sempre permanecem buscando uma vida mais conforto, para poder proporcionar alegrias à família, conviver de forma maravilhosa. A expressão qualidade de vida está em voga, muito tendo sido discutido

sobre ela, qualidade de vida relacionada à saúde e com certo grau de alegria com a vida nos vários aspectos que a agregam, sua habitação, transporte, segurança, lazer, alimentação, dentre outros (BRANDÃO, 2009).

Analisa-se ainda que a pessoa idosa tem muito a oferecer aos demais membros da sociedade, além de dispor de tempo para organizar e se manter em funcionamento. Espera-se assim que as pessoas conheçam o processo com qualidade de vida, continuem a colaborar com a sociedade por meio de seus conhecimentos e agindo como cidadãos atuantes (VICENTE, 2012).

A partir disso, pode-se compreender que o procedimento mais ativo diante das situações é a participação do idoso em ambientes que proporcionem a interação com outras pessoas, o convívio em outros ambientes contribuir para melhorar a relação com familiares. E com isso a terceira idade se sinta ainda útil nesta etapa da vida.

1.2 Conceitos de Ergonomia

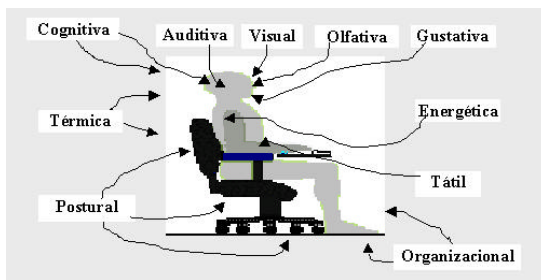
A ergonomia é um modo profissional que se adiciona à prática de uma profissão marcante. No que se refere a ergonomia, se propõe que as mudanças possam ser feitas com melhor elaboração de projetos e as decisões tecnológicas melhor resolvidas. Na qual serão adotadas as preleções de autores como Vidal (2019), Ilda (2005).

A Ergonomia objetiva modificar os sistemas de trabalho para adequar a atividade nele existentes às características, habilidades e limitações das pessoas com vistas ao seu desempenho eficiente, confortável e seguro (ABERGO, 2000, p3).

Comentado [C1]: Indicar página

Sendo efetivamente aliadas à vida das organizações para melhor eficiência dos serviços e seguranças das instalações. Qualquer forma de influência mútua entre o elemento humano e os demais membros do sistema de trabalho estabelecerá em uma interface, sem que tenhamos basicamente uma boa interface. As boas interfaces acatarão de forma conjunta, conectada e coerente os critérios de conforto (VIDAL, 2019).

Figura 1: Ergonomia como uma tecnologia de interfaces



Fonte: VIDAL, 2019.

O ser humano, com seu mecanismo, sua mente, realiza essas interações de Forma sistêmica, cabendo à ergonomia adaptar-se essas interações e procurar formas de acomodação para o comportamento confortável e demais qualidades da pessoa em atividade. Em sua atividade de trabalho o ser humano interatua com os múltiplos elementos do sistema de trabalho, com os equipamentos, ferramentas e mobiliários, constituindo interfaces sensoriais, intensas e posturais, com a organização e o espaço formando interfaces ambientais, cognitivas e organizacionais (VIDAL, 2019).

É uma atividade multidisciplinar de visão sistemática, designada do planejamento, projeto e avaliação de produtos, do ambiente construído, do local, possibilitando-lhe melhorias de execução por parte de seus usuários. Trata-se de um estudo científico, pois seus procedimentos e técnicas se utilizam dos campos da ciência para aplicação de suas intervenções, como na Psicologia, a Fisiologia e a Biomecânica (ILDA, 2005).

A partir disso, pode-se compreender que as técnicas utilizadas na ergonomia do sistema de trabalho e nas atividades diárias, proporcionam melhor conforto nos ambientes vividos.

1.2.1 Ergonomia cognitiva

No que se refere a ergonomia, tem imaginados em capacidades de qualidades humanos específicos e sua interação, na qual serão adotadas as preleções de autores como IBGE (2009), Nitrini; Brucki (2012), Scazufca (2002), Vidal (2019).

As funções cognitivas característica dessa etapa da vida, traz lesão da habilidade funcional, com alterações morfológicas que deixa os idosos mais suscetíveis a injúrias intrínsecas e extrínsecas. O envelhecimento é o processo que ocorre de forma dinâmica e progressiva (IBGE, 2009).

As alterações de comportamento incluem agitações do humor, afastamento social, desinteresse, agitação, lesão de empatia, agressividade verbal e física. A conduta estereotipada, caminhar incessante, insônia, alterações no apetite, da conduta sexual, euforia, labilidade emocional, delírios, alucinações e condutas obsessivas. Os comandos cognitivos afetados nas demências, são memória, funções executivas, habilidades viso espaciais, linguagem, alterações de conduta e de personalidade (NITRINI; BRUCKI, 2012).

No Brasil a uma grande necessidade de se desenvolverem estudos que possam rastrear esses casos e gerar dados para o sistema de saúde. Com isso à uma deficiência de informações epidemiológicas sobre o número de idosos com déficit cognitivo (SCAZUFCA et al., 2002).

A visão do ergonomista não se agrada em marcar qualidades humanas relacionadas aos projetos de cargos de trabalho. A cognição aborda da ergonomia dos aspectos mentais da atividade de trabalho de homens e mulheres. E com isso, entendemos que os trabalhadores não são apenas simples executantes, são bons de detectar sinais importantes, são operantes adequados e são preparados entre si para trabalhar (VIDAL, 2019).

No campo da cognição individual se acumulam os vários estudos sobre o entendimento e que têm utilidade na preparação de métodos e regras acionadas. Muitos desses estudos se tornam para a concepção profissional, especialmente nos métodos de qualificação e requalificação tão imprescindíveis num mundo em espanto pela constante admissão de novas tecnologias (VIDAL, 2019).

Um adequado modelo da usabilidade de softwares de extrema conveniência são os aplicativos JAVA que identificam os ícones das barras de ferramenta, nem sempre tão abertos como adorariam que o estivessem seus criadores. No que tange as interfaces, a ergonomia cognitiva tem causado efeitos bastante convincentes na engenharia de softwares, nas

interfaces de instrumentação e controle. Desde forma mais ampla as modelagens cognitivas têm permitido a preparação de sistemas de controle mais confiáveis (VIDAL, 2019).

A cognição coletiva tem sido os avanços mais recentes nessas áreas, principalmente nos sistemas de interconecção de múltiplos atuantes. Esses aparelhos de cognição compartilhada e espalhada têm se declarado bastante também eficazes para o tratamento de casos irregulares e de situação crítica (VIDAL, 2019).

A partir disso, pode-se compreender que o conhecimento, onde os diversos saberes técnicos, operativos e de manutenção devem concorrer para implantar uma boa solução. A ergonomia contribui com sugestões, trazendo resultados de um estudo da situação e incorporando elementos como os que vimos mais acima.

1.2.2 Ergonomia Ambiental.

No que se refere a ergonomia ambiental, preocupa-se com a modo como as pessoas interatuam com o ambiente, considerando as condições e os efeitos deste espaço, no qual serão adotadas as preleções de autores como Neri (2008), Bestetti (2010), Perracini (2006), Zimerman (2000), Tomasini (2008).

As condições ambientais para o idoso, encontra-se vinculada ao acolhimento dessas necessidades, como acessibilidade, conforto e segurança, para haver melhor condições a serem vividas (NERI, 2008).

Assim sendo, conforto ambiental, refere-se à acomodação das variáveis ambientais que intervêm e de habitabilidade dos usuários. O aconchego é a sensação de bem-estar na recepção do usuário em um determinado ambiente, considerando-se não apenas elementos físicos de iluminação, acústica e temperatura, mas também sensoriais e emocionais (BESTETTI, 2010).

Aconselha em ambiente voltado para o idoso, utilizar iluminação noturna indireta em corredores e em acesso a banheiros. Também a iluminação artificial usada em ambiente

atividades como conversar, ver TV. Enquanto que a luz direta é agregada em locais com atividades como leitura, trabalhos manuais, escrever, entre outras (PERRACINI, 2006).

Por outro lado, a ausência de ruídos estabelece fator de insegurança e receio. Contudo, os ambientes demasiadamente ruidosos causam ansiedade em seus usuários, bem como ruídos repetitivos podem levar à impaciência (BESTETTI, 2010).

Com um bom planejamento projetuais, podem ser diminuídos os ruídos gerados no interior dos ambientes. Como construções herméticas, com isolamento acústico, uso de estruturas descontínuadas, zoneamento de atividades, com aplicação de barreiras absorventes (BESTETTI, 2010).

Na qualidade de vida remete a necessidade de autonomia, consiste no exercício pleno do autogoverno, envolvendo também a liberdade individual, privacidade, livre-escolha, independência moral, além de livre-arbítrio para novo experimento e harmonia com os próprios sentimentos (NERI, 2008).

Esclarece também que a autonomia não é condição necessária para o bem-estar total. Adiciona que a autonomia só existe quando um indivíduo consegue se definir, cometendo suas próprias escolhas e aceitando decisões (ZIMERMAN, 2000).

A finalidade dessas teorias é a otimização da influência mútua idoso-ambiente, causando o ambiente como influente facilitador das dificuldades enfrentadas pelos usuários, na busca de sua autonomia e independência. Buscando constituir afinidades entre a teoria vivente e a prática do exercício da produção de ambientes mais promissores aos idosos, muitas teorias são indicadas e as mais conhecidas são a do Modelo da Pressão-Competência e o Modelo da Congruência (TOMASINI, 2008).

A partir disso, pode-se compreender que a ergonomia ambiental, refere-se ao aconchego é a sensação de bem-estar ao usuário em um determinado ambiente, considerando-se não apenas elementos físicos de iluminação, acústica e temperatura, mas também sensoriais e emocionais.

1.2.3 Influência das cores

Abaixo, se refere que as cores poderão transmitir para cada pessoa, medindo seus resultados diversos à medida que cada uma é empregada no espaço arquitetônico, na qual serão adotadas as preleções de autores como Cao (2019), Heller (2009).

As cores poderão influenciar intensamente o efeito que causa nas pessoas que utilizam, como em uma pintura ou uma fotografia abstrata podem despertar um certo sentimento. Diversos estudos mostraram que a luz azul demora na produção de melatonina, deixando cultivando as pessoas mais acordadas ainda à noite. O psicológico de cada pessoa pode associar determinada cor, com lembranças vividas boas ou ruim (CAO, 2019).

A cor é mais do que um fenômeno ótico, mais do que um instrumento técnico. Os teóricos das cores diferenciam as cores primárias (vermelho, amarelo, azul) das cores secundárias (verde, laranja, violeta) e das cores mistas, subordinadas (como rosa, cinza, marrom), na psicologia, cada uma dessas cores ser independente, não podendo ser substituída por nenhuma outra. As maravilhas causadas pelas cores, as impressões psicológicas são essenciais (HELLER, 2009).

Foram estudados sobre suas cores prediletas, sobre todos os efeitos que cada cor pode ter e sobre a cor típica de cada sentimento. Os resultados demonstram que cores e sentimentos não se combinam ao acaso, nem são uma questão de gosto individual, que desde a infância, permanecem enraizadas em nossa linguagem e em nosso pensamento (HELLER, 2009).

As mesmas cores que se associam à atividade e à energia estão ligadas também ao barulhento, na maioria das vezes estão sempre associadas a efeitos similares. Tão importantes quanto a cor mais frequentemente citada (HELLER, 2009).

Figura 2: Aplicação do vermelho na arquitetura



Fonte: **ARCHDAILY**, 2019.

O vermelho, se mal aplicado, pode parecer grotesco, entretanto se utilizado com eficiência pode transmitir uma sensação única. Podendo ser um método de cativar a atenção para certos elementos específicos e proporcionar sentimentos de amor vivido, manifestando sensação de bem-estar (CAO, 2019).

Figura 3: Aplicação do alaranjado na arquitetura



Fonte: **ARCHDAILY**, 2019.

Menos ostensivos que os vermelhos, os ambientes alaranjados são mais equilibrados, porém apesar do mesmo modo intensos e alegres. Tons de laranja nos usos arquitetônicos podem criar espaços tranquilos, alegres e amigáveis (CAO, 2019).

Figura 4: Aplicação do amarelo na arquitetura



Fonte: **ARCHDAILY**, 2019.

O amarelo devido às suas associações amigáveis, é usado frequentemente em espaços recreativos, proporcionando uma leveza, deixando ainda mais radiante e animado o espaço ao ser implantado (CAO, 2019).

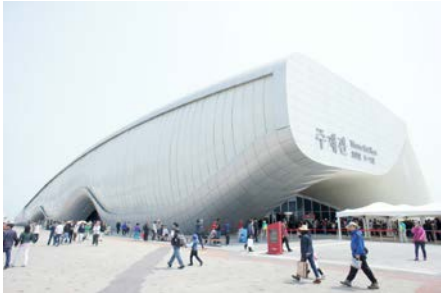
Figura 5: Aplicação do verde na arquitetura



Fonte: **ARCHDAILY**, 2019.

O verde por mais brilhante que seja, geralmente parece mais calmo, relaxante e proporciona um ar puro. Usado em paredes e telhados verdes, sugerem sustentabilidade na arquitetura (CAO, 2019).

Figura 6: Aplicação do branco na arquitetura



Fonte: **ARCHDAILY**, 2019.

Nas paredes exteriores, são favoráveis a fachadas limpas e puras, enquanto as paredes brancas internas, tetos brancos permanecem entre as mais comuns da arquitetura moderna por suas conotações de pureza e limpeza (CAO, 2019).

Figura 7: Aplicação do azul na arquitetura



Fonte: **ARCHDAILY**, 2019.

Nos edifícios, conota o celeste, enquanto elementos azuis especiais, como colunas, moveis, são os estilos mais comuns de uma cor primária na arquitetura, a utilização do azul do mesmo modo permanecem entre as mais ativas para espaços ao ar livre (CAO, 2019).

A partir disso, pode-se compreender que a influência da cor na arquitetura geralmente proporciona uma série de sentimentos diferentes, somente um projeto bem planejado e matérias adequados pode garantir da melhor maneira o uso da cor, que influenciará no

resultado esperado. Com um enorme domínio emotivo nos interiores e exteriores arquitetônicos.

1.2.4 Acessibilidade

Abaixo, se refere que acessibilidade é a condição de acesso a todo espaços e edificações, que transita ao nosso meio, tanto como a acessibilidade física e orientação. Na qual serão adotadas as preleções de autores como NBR9050 (2004), Baptista (2010).

A mencionada norma ainda cita que acessibilidade se trata da possibilidade e condição de acesso, aceitando a utilização de espaços, edificações e equipamentos urbanos com segurança e autonomia. A importância se aplica tanto a acessibilidade física, quanto a acessibilidade de comunicação e orientação espacial. A acessibilidade é determinada como a possibilidade e condição de alcance, percepção e entrosamento para a utilização com segurança e autonomia de edificações, espaço, mobiliário, equipamento urbano (NBR9050, 2004, p 02).

Esta camada se refere a análise das possibilidades de prática do trabalho em um ambiente, a estimativa da acessibilidade efetivamente vivenciada pela pessoa, num experimento real. No significado de avaliar o ambiente além das normas técnicas, refere a Acessibilidade Efetiva, ao oposto das estimativas de acessibilidade do ambiente construído que utilizam somente como parâmetro as normas técnicas (BAPTISTA, 2010).

A partir disso, pode-se compreender que os estudos de acessibilidade no ambiente construído têm como foco principal o ser humano e as atividades a serem efetivadas, aceitando atender a um maior número de pessoas possível. Contudo a importância que se coloque uma relação de interação entre o usuário e o ambiente.

1.2.5 NBR 9050/2004

Abaixo, se refere que a NBR é a norma técnica brasileira que trata das questões voltadas para as recomendações de acesso a todo espaços e equipamentos urbanos, no qual serão adotadas as preleções de autores como ABNT (2004), NBR9050 (2004).

Esta norma ficou elaborada pela Comissão de Edificações e Meio (CE-40:011-01) no Comitê Brasileiro de Acessibilidade (ABNT/CB-40) e validada a partir de 30 de junho de 2004. A NBR 9050 é a norma técnica brasileira que trata das questões voltadas para as recomendações de acessibilidade em edificações, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos (ABNT, 2004).

O público alvo desta pesquisa, conforme a norma da NBR9050, determina que uma pessoa com mobilidade reduzida é aquela que apresenta dificuldade em sua capacidade de relacionar-se com o meio ambiente. O artigo ainda enquadra no grupo de pessoas com mobilidade reduzida os deficientes físicos, idosos, obesos, gestantes e outros (NBR9050, 2004, p.04).

A partir disso, pode-se compreender que conforme a norma da NBR9050, determina o direito a qualquer pessoa com mobilidade reduzida possa transitar e interagir nos espaços arquitetônicos projetados.

1.2 Influência do Paisagismo

No que se refere ao paisagismo à terceira idade, será necessária uma abordagem esclarecendo o quanto os elementos arquitetônicos são importantes para o espaço construído, e vivenciados, no qual serão adotadas as preleções de autores como Pet (2010), Abbud (2006).

O alvo é reduzir o deslocamento das pessoas, diminuindo assim a dependência do carro e o consumo de energia gerado. Na década de 1980, a necessidade de reorganização da paisagem devido ao crescimento desenfreado, resultou no surgimento de um Urbanismo mais Sustentável (PET, 2010).

A presença do paisagismo nos espaços livres é essencial não só para sua definição, mas também para promover diferentes percepções da paisagem, e variadas sensações nas pessoas por meio muitas espécies, trazendo maneira sensoriais, como tonalidades, texturas, sons, aromas (PET, 2010).

As áreas cobertas por vegetação, são definidas como espaços livres, no qual se tem uma grande importância na cidade. Contudo proporcionando uma relação com as pessoas e com o meio ambiente, que causa maior socialização com meio de lazer, onde todos consigam usufruir e participar mais de suas atividades em condições de igualdade (PET, 2010).

Na arquitetura a influência do paisagismo é muito significativa, pois além da visão, o paisagismo envolve ainda o olfato, a audição, o paladar e o tato, o que proporciona uma rica vivência sensorial. O paisagismo é a única expressão artística em que participam os cinco sentidos do ser humano, para assim exercer da melhor maneira seu papel (ABBUD, 2006).

Contudo ao planejar bons espaços, necessita de um bom projeto de paisagismo, deve fazer uso de alternativa que mostra certos elementos, fazendo com que os percursos sejam apontados por prazerosas descobertas. É por esse andamento que vai transmitir sensações diferenciadas, incluindo a sensações de beleza. A modelagem espacial diversificada por meio dos volumes vegetais e construídos é a base de um bom projeto paisagístico (ABBUD, 2006).

O lugar definido para o paisagismo, é todo aquele espaço agradável que convida ao encontro das pessoas, e estimula a permanecer, como descansar, meditar, ler, conversas em grupo, também poder admirar o entorno e curtir os elementos da paisagem (ABBUD, 2006).

No entanto o lugar planejado deve-se ter proporção e escala ajustada com o ser humano. Para que nos dias quentes, possa ter sombras, nos frios sejam aquecidos com o sol, assim o lugar proporcionará sensação agradável e com mais conforto (ABBUD, 2006).

A partir disso, pode-se compreender que os estudos de paisagismo devem transmitir sensações de bem-estar, no lugar construído, e principalmente atender as necessidades daquele que for usufruir da melhor maneira possível.

1.4 Espaços livres e lazer

No que se refere ao espaços livres e lazer à terceira idade, será necessário um planejamento que pode ser aplicado a projetos de espaços livres aos públicos, proporcionando a sensação de bem-estar com a natureza, na qual serão adotadas as preleções de autores como

ABNT (2004), Bins Ely (2002), Steinfeld; Maisel (2012), Villarouco; Soares (2010), Moraes (2004), Villarouco (2008), Soares (2009), Villarouco (2013), Kroemer (2006).

No entanto, o termo desenho remete a uma aparência voltada para a representação de formas, de desenho, esboço, traz uma imagem de desenho propriamente dito. Porém, o termo design é o mais adequado para este caso, pois faz referência ao projeto na sua essência, planejamento de um ambiente. O termo Desenho Universal é utilizado para designar os projetos que visam atender à maiores números de variações possíveis das especialidades antropométricas e sensoriais da população (ABNT, 2004).

Sua percepção aceita um patamar mais espaçoso do que a acessibilidade no sentido de aceitar que todos os seres humanos, possam aproveitar, desfrutar de produtos e espaços. Este conceito nos permite compreender que o design universal é uma proposta que avalia o máximo de pessoas possível na concepção, acomodação de ambientes, trocando o conceito do indivíduo ideal, pela desigualdade humana (BINS ELY et al., 2002).

Seus obstáculos corporais adicionados aos desajustes observados, estabelece-se em verdadeiras barreiras, ambos afetando o desempenho do usuário, tanto fisicamente quanto psicologicamente. É importante que ambientes e aparelhos permaneçam disponíveis para toda a população, que necessita de seu uso e livre de suas particularidades físicas. No entanto, estas especialidades podem tanto facilitar, como impedir a consecução dos objetivos do usuário durante o usufruto de ambientes (STEINFELD; MAISEL, 2012).

No ambiente construído e habitado de modo a promover as atividades dos usuários, o lazer, o trabalho e sua uso cotidiana. Como ao ambiente urbano, apoia que geralmente são encontrados problemas de circulação e ambientação nesses ambientes (MORAES, 2004).

A ergonomia procura a informação das qualidades humanas na projeção de sistemas que são abrigados em um ambiente. Arquitetado tem por objetivo estimar-se a adaptabilidade destes espaços às atividades que ali são desenvolvidas. Retornando ao espaço físico, os autores confirmam que a Ergonomia do Ambiente (VILLAROUCO; SOARES, 2010).

O estudo do ambiente construído, sem a busca do acordo da percepção do usuário, aborda deste espaço. Afirma que os estudos da ergonomia do ambiente devem focar seu posicionamento na adequabilidade e harmonia dos espaços, ao trabalho que neles são desenvolvidos e ao homem que os utiliza (VILLAROUÇO, 2008).

A segurança nos espaços arquitetônicos tem permitido aos ergonomistas uma reflexão sobre esta situação, sobre o que pode ser melhorado e o que e como buscar recursos adequadas. Reforçando que algumas atividades exercidas no ambiente, por mais simples que possam parecer, podem determinar do usuário da terceira idade um empenho acima da disposição que seu corpo tolera (SOARES, 2009).

Portanto, para ampliar um ambiente mais amigável para o idoso, é importante levar em consideração alguns fatores que permitam um conhecimento mais segura, confortável e que possa atender as suas necessidades e aptidões de maneira mais apropriada. Num determinado espaço, a adequabilidade ergonômica inclui o atendimento aos anseios dos seus usuários, nos mais diferentes aspectos e sentimentos que a desenho desse espaço pode provocar (VILLAROUÇO, 2013).

A acessibilidade no ambiente favorece um grande número de usuários e potencializa suas capacidades. É importante mencionar brevemente nesta discussão as afinidades existentes entre projetos desenvolvidos, para deficientes físicos e para idosos. Em particular devido às barreiras que possuem e as habilidades que diminuem devido à circunstância em que se encontram (KROEMER, 2006).

A partir disso, pode-se compreender que o bom planejamento dos espaços livres e lazer, garante melhor qualidade de vida, respirando um ar mais puro, com harmonia dos espaços livres, atividades entre a natureza, transmitindo a sensação de liberdade e a Ergonomia do Ambiente.

1.5 Atividade físicas

No que se refere a atividade física para à terceira idade, será necessária uma abordagem esclarecendo a importância do exercício físico nesta fase de sua vida, na qual

serão adotadas as preleções de autores como Nahas (2010), Maciel (2010), Henriques (2013), Brazao (2009), Busby-Whitehead (2001), Caldas (2006), Vernon (2001).

Esta por sua vez, pode ser determinada em duas abordagens: capacidade física pertinente a atuação e capacidade física pertinente à saúde. Os próprios autores conceituaram exercício físico como a melhor maneira de manter o idoso ativo e bem empolgado no seu objetivo final (NAHAS, 2010).

Quando os idosos contraem um estilo de vida inativa e são considerados como sedentários. Com o sedentarismo aumentam os riscos para as doenças do coração, câncer de cólon, mama, diabetes tipo II, hipertensão arterial sistêmica. Podendo também haver o aumento de peso, osteoporose, estresse, ansiedade e depressão. Gerando até mortes prematuras e aumenta o uso de medicação e aos postos de saúde (MACIEL, 2010).

A principal extensão pode ser 30 considerada como exercício físico, quando planejada, estruturada e repetitiva tendo por alvo o avanço da conservação, buscando saúde, e as outras três como não estruturadas, realizadas espontaneamente ao longo do dia. O exercício físico é determinada como qualquer movimento físico, causado pelos músculos esqueléticos que traz por consequência, o gasto energético maior do que os níveis de repouso e pode ser subdividida em quatro extensões: lazer, condução ativo, atividades familiares e laboral (HENRIQUES, 2013; MACIEL, 2010).

Devido ao aumento de fatores que influenciam o que as pessoas cometem e porquê o cometem, algumas teorias foram desenvolvidas com a finalidade de envolver e adivinhar o desempenho humano, que no presente estudo foi relacionado com prática de atividade física. Com isso a atividade física pode ser influenciada por múltiplos fatores, tais como fatores físicos, psicológicos, ambientais e sociais, os quais alterar-se em consequência da fase do desempenho em que o indivíduo se encontra (BRAZÃO, 2009).

Aconselhando que o movimento pendular dos braços e sua alternância com a circulação das pernas é um procedimento padrão na conservação do equilíbrio durante o andar. O exercício físico como uma atividade que pode impedir a progressão da perda

funcional. Ressalta que estudos científicos comprovam melhorias na saúde física e mental de seus praticantes (BUSBY-WHITEHEAD, 2001, p.109).

Os exercícios físicos ocasionam diferentes benefícios, fortalecimento da musculatura, da mobilidade das articulações, prevenção de quedas, maior disposição, beneficia a autoconfiança, avanços no equilíbrio e no caminhar (CALDAS, 2006).

A desempenho de maneira apropriada na atividade física, proporciona o aumento da força e do equilíbrio. No caso dos praticantes na faixa etária da terceira idade é essencial que os exercícios físicos constituam aceitáveis, seguidas por orientação especializada (VERNON, 2001).

A partir disso, pode-se compreender que os exercícios físicos na terceira idade é de grande importância nesta etapa da vida, pois ocasionam diferentes benefícios, como a melhora no desempenho do corpo, maior disposição e equilíbrio mental saudável.

1.6 Considerações Gerais do Capítulo

O Presente trabalho proporcionou um entendimento maior em relação a vida de pessoas existentes na terceira idade, pode-se compreender que o primordial é melhorar significativamente a qualidade de vida dos idosos através de recreações sociais para evitar que o ser humano alcance todos as realidades fantasiadas para esta parte etária.

O procedimento mais ativo diante das situações é a participação do idoso em ambientes que proporcionem a interação com outras pessoas, o convívio em outros ambientes contribuir para melhorar a relação com familiares. E com isso a terceira idade se sinta ainda útil nesta etapa da vida.

As técnicas utilizadas na ergonomia do sistema de trabalho e nas atividades diárias, proporcionam melhor conforto nos ambientes vividos. Onde os diversos saberes técnicos, operativos e de manutenção devem concorrer para implantar uma boa solução.

A ergonomia ambiental, refere-se ao aconchego é a sensação de bem-estar ao usuário em um determinado ambiente, considerando-se não apenas elementos físicos de iluminação, mas também sensoriais e emocionais. A influência da cor na arquitetura geralmente proporciona uma série de sentimentos diferentes, com um enorme domínio emotivo nos interiores e exteriores arquitetônicos.

Os estudos de acessibilidade no ambiente construído têm como foco principal o ser humano e as atividades a serem efetivadas, a importância que se coloque uma relação de interação entre o usuário e o ambiente. Conforme a norma da NBR9050, determina o direito a qualquer pessoa com mobilidade reduzida possa transitar e interagir nos espaços arquitetônicos projetados.

Compreende que os estudos de paisagismo devem transmitir sensações de bem-estar, no lugar construído, o bom planejamento dos espaços livres e lazer, garante melhor qualidade de vida, respirando um ar mais puro, com harmonia dos espaços livres, atividades entre a natureza, transmitindo a sensação de liberdade e a Ergonomia do Ambiente.

O estímulo de exercícios físicos na terceira idade é de grande importância nesta etapa da vida, pois ocasionam diferentes benefícios, como a melhora no desempenho do corpo, maior disposição e equilíbrio mental saudável.

2 CORRELATOS

Neste presente capítulo, serão analisados projetos correlatos ao tema desta pesquisa, os quais tem o intuito de estabelecer embasamento técnico e teórico para a resolução e concepção de um projeto de um Centro de Recreação à terceira idade. O primeiro correlato apresentado é o Residencial Geriátrico dr. George W. Davis; o segundo é Lar de Idosos Peter Rosegger; o terceiro é o Lar de Idosos em Perafita; e por último o Centro Geriátrico. Essas obras empregadas como correlatas são importantes pois amparam de modo projetual, e serão analisados aspectos funcionais, formais, estruturais e o entorno imediato. E para esclarecer da melhor maneira serão adotadas as preleções de alguns autores como (CASTRO, 2016), (CHING, 1998), (KIMURA, 2007), (PALLASMAA, 1998), (ARCHITEKTEN, 2014), (MAHFUZ, 2004), (GRUPO IPERFORMA, 2015), (SHIRAZI, 2014), (DIEZ, 2016), (MCCARTER; PALLASMAA, 2012, p.15).

2.1 RESIDENCIAL GERIÁTRICO DR. GEORGE W. DAVIS

Neste capítulo serão apresentadas informações relevantes sobre o Residencial Geriátrico dr. George W. Davis, no intuito de aprimorar o embasamento técnico projetual. Será realizada uma análise de diversos aspectos, como os formais, funcionais, estruturais e o entorno imediato.

O Residencial Geriátrico dr. George W. Davis, o Centro está localizado no interior do bairro de Bayview, Residencial, San Francisco, Estados Unidos. O Centro, conta com 1300 m², o edifício incorpora uma ampla gama de elementos de projeto inspirados na África (CASTRO, 2016).

2.1.1 Aspecto Formal

Frente a manipulação formal apresentada abaixo, é pertinente esclarecer a importância da forma na arquitetura citada por Chink, que esclarece que no espaço tridimensional, estes elementos plasmam uma forma com algumas qualidades. Linhas visíveis tornam-se assim, formas no sentido verdadeiro. Em concordância com esta visão, nos apresenta as formas tridimensionais, como sendo compostas a partir de um número restrito de elementos primários, o ponto, a linha, plano e o volume (CHING, 1998).

A forma orgânica natural curvada da torre central, bem como a paleta de tons de terra e fachadas texturizadas, são inspiradas nas estruturas tradicionais das aldeias. O Centro é o ponto de entrada para uma ampla gama de serviços para terceira idade, que também funciona como lar, proporcionando um espaço amigável para os idosos locais envelhecerem com saúde, dignidade e em comunidade (CASTRO, 2016).

Figura 8: Fachada do Edifício



Fonte: **ARCHDAILY**, 2019.

2.1.2 Aspecto Funcional

O centro ocupa uma área de 1300m², o térreo da ala oeste do edifício, serve como área social e ponto de encontro, um verdadeiro centro comunitário onde os idosos podem relaxar, encontrar amigos e vizinhos. A cozinha comercial serve mais de 500 almoços diários. As salas de aula são programadas com demonstrações de culinária, aulas de exercícios e bem-estar (CASTRO, 2016).

Figura 9: Planta baixa

Fonte: ARCHDAILY, 2019.

Figura 10: Espaço Compartilhado

Fonte: ARCHDAILY, 2019.

2.1.3 Aspecto Estrutural

A elaboração de um projeto estrutural pode ser subdividida em quatro etapas principais: definição de dados ou concepção estrutural, análise estrutural, dimensionamento e detalhamento, e emissão das plantas finais. Essa primeira etapa consiste em definir os dados dos materiais a serem empregados, predimensionar os elementos, bem como definir as ações que atuarão sobre a estrutura (KIMURA, 2007).

O projeto abaixo teve como a utilização de grandes janelas e aberturas em vidros, que lhe proporciona iluminação e ventilação natural. Dando uma visão perfeita do pátio e sua vegetação (CASTRO, 2016).

Figura 11: Porta e Janelas amplas

Fonte: ARCHDAILY, 2019.

2.1.4 Entorno Imediato

O espaço da arquitetura deveria ser palco para vida, pois é onde o homem vive e realiza suas atividades. Por isso, além dos aspectos funcionais e técnicos, a arquitetura também deve atender aos aspectos existenciais e humanos. A concepção de ambientes carentes de sensações, Pallasmaa alega que tem se observado um certo afastamento entre homem e espaço (PALLASMAA, 1998).

2.1.5 Consideração Final

A utilização de grandes janelas e aberturas proporciona iluminação e ventilação natural fazendo com se torne um ambiente acolhedor e o uso da natureza proporciona a integração com ambiente interno com o externo. A forma orgânica natural curvada da torre central, bem como a paleta de tons de terra e fachadas texturizadas, dando um ar de leveza, liberdade ao ar livre e interação com as pessoas.

2.2 LAR DE IDOSOS PETER ROSEGGGER

Neste capítulo serão apresentadas informações relevantes sobre o Lar de Idosos Peter Rosegger, no intuito de aprimorar o embasamento técnico projetual. Será realizada uma análise de diversos aspectos, como os formais, funcionais, estruturais e o entorno imediato.

O Lar de Idosos Peter Rosegger, o Centro está localizado na cidade de Graz, Áustria, conta com dois pavimentos no térreo de um antigo pavilhão de Hummelkaserne, se eleva em uma parte da cidade com um ambiente urbano bastante diverso (ARCHITEKTEN, 2014).

2.2.1 Aspecto Formal

O método projetual ao formar uma relação de causa e efeito entre os aspectos objetivos de um projeto e sua forma. Nunca é demais ressaltar que a forma não é resultado direta de uma planta funcional, a ser arquitetado de um certo estilo, em um espaço oferecido (MAHFUZ, 2004).

O lar é compacto e possui formato de quadrado, com cortes assimétricos que servem para dividir a Casa em seu conceito espacial de oito habitações de comunidades, quatro em cada pavimento, agrupados em torno de um pátio central que se alonga de uma das laterais à outra do primeiro pavimento e é parte de um terraço coberto. Outros espaços abertos incluem os quatro átrios no segundo andar, bem como o acesso direto ao parque público planejado pela cidade de Graz, a leste das instalações (ARCHITEKTEN, 2014).

Figura 12: Fachada Peter Rosegger



Fonte: ARCHDAILY, 2019.

2.2.2 Aspecto Funcional

Grandes varandas e galerias, assim como uma variedade de caminhos e vistas ao longo das outras partes da casa configuram um ambiente estimulante. Os quartos variam levemente em relação à sua localização, mas cada quarto possui uma grande janela com um parapeito baixo e aquecido que pode servir como banco. As alas de enfermagem estão localizadas no núcleo de cada edifício, garantindo que estão apenas à poucos passos de cada residente e que a casa possa operar de maneira eficiente (ARCHITEKTEN, 2014).

Figura 13: Planta baixa quadrada



Fonte: ARCHDAILY, 2019.

2.2.3 Aspecto Estrutural

Este lar de idosos pôde ser construído como uma casa pré-fabricada em madeira, uma estrutura com madeira laminada cruzada, vigas em madeira foi utilizada para resolver as necessidades estáticas e estruturais do edifício. A fachada externa é de madeira de lariço austríaco não tratada, enquanto grande parte dos painéis de madeira utilizados para o interior também é aparente (ARCHITEKTEN, 2014).

Figura 14: Iluminação Natural



Fonte: **ARCHDAILY**, 2019.

2.2.4 Entorno Imediato

Para atingir a ambiente aconchegante e ampla, as vigas de madeira foram utilizadas para o teto das salas comuns, com painéis externos também em madeira. Os dois pavimentos mais altos do edifício são inteiramente feitos com estruturas de madeira, exceto pela escada principal. Bem como as contrastantes áreas ensolaradas e sombreadas, tudo contribui para o ambiente confortável e amigável da casa (ARCHITEKTEN, 2014).

2.2.5 Consideração Final

A madeira que é usada por toda a edificação e mobiliário traz a leveza do material natural, também como resgate de suas histórias vividas. Grandes janelas envidraçadas trazem a integração do ambiente interno com o externo, cercada por vegetação que proporciona um ambiente aconchegante.

2.3 LAR DE IDOSOS EM PERAFITA

O Lar de Idoso em Perafita, está inserido no Centro Social e Paroquial Padre Ângelo Ferreira Pinto, em Perafita, Portugal. Possui uma estrutura para atender cerca de 60 idosos, a qual atinge uma área de 3.515 m² construídos, que vão desde subsolo, térreo e andar superior. O escritório responsável pelo projeto arquitetônico foi o Grupo Iperforma – Arquitectura e Engenharia (GRUPO IPERFORMA, 2015).

2.3.1 Aspecto Formal

A edificação apresenta um caráter moderno, com linhas retas e uma arquitetura pura e limpa, que se destaca com o uso de pilotis, fachada horizontal, dispondo de poucos volumes horizontais, com bastante uso do vidro para se obtenha grande entrada de iluminação e ventilação natural. O edifício principal é construído sobre um desnível, onde o setor administrativo localiza-se no nível inferior do solo. Para interligar ambos os edifícios uma passarela de corpo metálico e envidraçado é disposta ao nível superior (GRUPO IPERFORMA, 2015).

Figura 15: Pilotis e Fachada horizontal



Fonte: **ARCHDAILY**, 2019.

2.3.2 Aspecto Funcional

A comunicação entre os níveis tanto pode ser feita por escadas, quanto por elevadores posicionados em locais estratégicos tendo acesso pelos corredores. Ao subir para o segundo piso, adentra-se ao setor íntimo, onde os 40 quartos duplos e individuais se distribuem em ambos os edifícios. O edifício secundário é elevado a partir do solo, criando um espaço ideal

de lazer para usuários em dias de chuva e servirá à área de estacionamento (GRUPO IPERFORMA, 2015).

Figura 16: Implantação



Fonte: ARCHDAILY, 2019.

Figura 17: Corte do Edifício



Fonte: ARCHDAILY, 2019.

2.3.3 Aspecto Estrutural

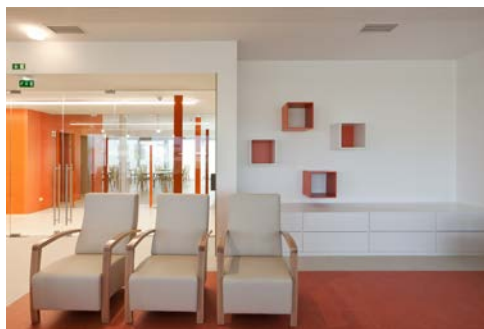
A técnica construtiva utilizada foi a estrutura convencional e alvenaria. Sua cobertura é composta em sua maioria por telhado platibanda, e em algumas extremidades laje impermeabilizada. O edifício principal é construído sobre um desnível, onde o setor administrativo localiza-se no nível inferior do solo. Para interligar ambos os edifícios uma passarela de corpo metálico e envidraçado é disposta ao nível superior (GRUPO IPERFORMA, 2015).

Figura 18: Grafismo



Fonte: ARCHDAILY, 2019.

Figura 19: Utilização de cores para a setorização



Fonte: ARCHDAILY, 2019.

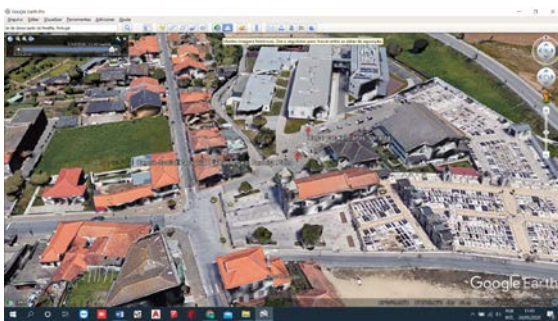
Proporcionando uma maior integração e sensação de amplitude, fazendo com que a quantidade de luz natural se alastrar-se no ambiente, de forma que facilitará a integração entre os espaços internos, generosos painéis de vidro do piso ao teto delimitam os ambientes sociais com o corredor (GRUPO IPERFORMA, 2015).

2.3.4 Entorno Imediato

Então, pode-se admitir que experienciar é o ato de estar em um lugar, vivenciá-lo e compreendê-lo, por meio do corpo, dos sentidos. Na fenomenologia o sentido de algo está conexo com a intencionalidade de um ser. Desta forma, é possível olhar para a arquitetura de outra maneira e a observar como uma cidade, uma praça ou um edifício, podendo ser compreendida por meio das percepções e emoções sentidas (SHIRAZI, 2014).

A utilização do uso de grandes planos envidraçados que trazem a edificação uma boa ventilação e iluminação natural. Estes são os principais fatores que tornam esta obra uma referência projetual com seu entorno (GRUPO IPERFORMA, 2015).

Figura 20: Localização e Entorno



Fonte: **GOOGLE EARTH**, 2020.

2.3.5 Consideração Final

Os espaços de passagem criaram-se ambientes dinâmicos, ritmados por cores, com marcação de volumes e grafismos angulares nos pavimentos. Para a setorização dos ambientes foi proposto um sistema dividido por cores em conjunto com cada ambiente. Para os espaços

maiores permanência predominou à ortogonalidade e cores neutras, que estabelecem uma continuidade entre os dois tipos de ambientes.

2.4 CENTRO GERIATRICO

Neste capítulo serão apresentadas informações relevantes sobre o Centro Geriátrico, no intuito de aprimorar o embasamento técnico projetual. Será realizada uma análise de diversos aspectos, como os formais, funcionais, estruturais e o entorno imediato.

O Centro Geriátrico, se encontra localizada dentro das instalações de um parque municipal de 4 hectares, na zona noroeste da cidade de Córdoba, no estado de Veracruz. Essa é uma residência coletiva durante o dia para pessoas da terceira idade (DIEZ, 2016).

2.4.1 Aspecto Formal

A edificação se amplia em somente um nível, para assim criar acessibilidade universal, fazendo com que uma parte da residência seja assentada naturalmente no terreno e a outra levemente elevada, permitindo uma área multiuso "abraçada" por duas árvores existentes, minimizando o impacto na área e gerando vistas diretas ao seu ambiente natural (DIEZ, 2016).

Figura 21: Fachada e Acessibilidade



Fonte: ARCHDAILY, 2019.

Figura 22: Ambiente Natural



Fonte: ARCHDAILY, 2019.

2.4.2 Aspecto Funcional

O projeto parte da ideia de criar um abrigo, um lugar onde seja possível realizar atividades em grupo com idosos, em um ambiente natural, sereno, fluído com diferentes espaços interiores e exteriores que se organizam através de oficinas, terraços ao ar livre, serviços e áreas multiuso (DIEZ, 2016).

Figura 23: Planta baixa



Fonte: ARCHDAILY, 2019.

Figura 24: Ventilação Natural

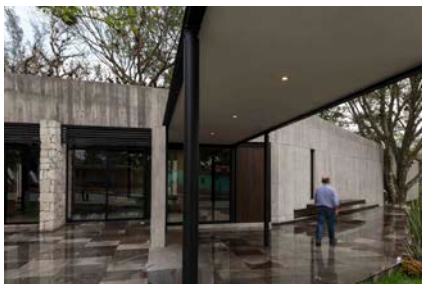


Fonte: ARCHDAILY, 2019.

2.4.3 Aspecto Estrutural

Conforme figura 25 e 26, a estrutura da edificação é em concreto armado, pilares em aço, grandes portas e janelas em vidro, onde as mesmas possuem a possibilidade de serem ventiladas, com objetivo de deixar as áreas mais arejadas. O telhado composto por platibanda e laje impermeabilizadas (DIEZ, 2016).

Figura 25: Acessibilidade



Fonte: ARCHDAILY, 2019.

Figura 26: Corte Edifício



Fonte: ARCHDAILY, 2019.

2.4.4 Entorno Imediato

O espaço vivido tem o mesmo sentido que o espaço existencial, aquele que é vivido e estruturado com base nos significados, intenções e valores refletidos sobre ele por um indivíduo, tanto conscientemente e inconscientemente. O espaço vivido é diferente da definição de espaço geométrico e físico (MCCARTER; PALLASMAA, 2012, p.15).

O projeto arquitetônico se adapta a disposição da vegetação existente e convivência com entorno. O eixo principal de circulação que é criado devido a tensão visual existente entre um dos principais marcos históricos da cidade e da paisagem circundante (DIEZ, 2016).

2.4.5 Considerações finais

A utilização dos materiais naturais traz um ar de leveza a edificação, e a utilização de grandes janelas e aberturas proporciona iluminação e ventilação natural. E assim valorizando seu entorno com a natureza e interagindo com a edificação. A importância de somente um nível, proporcionando acessibilidade universal, fazendo com que tenha uma maior segurança neste meio.

A utilização de grandes janelas e aberturas proporciona iluminação e ventilação natural fazendo com se torne um ambiente acolhedor e o uso da natureza proporciona a integração com ambiente interno com o externo. A forma orgânica natural curvada da torre central, bem como a paleta de tons de terra e fachadas texturizadas, dando um ar de leveza, liberdade ao ar livre e interação com as pessoas.

A madeira que é utilizada por toda a edificação e mobiliário traz a leveza do material natural, também como resgate de suas histórias vividas. Grandes janelas envidraçadas trazem a integração do ambiente interno com o externo, cercada por vegetação que proporciona um ambiente aconchegante.

Os espaços de passagem criaram-se ambientes dinâmicos, ritmados por cores, com marcação de volumes e grafismos angulares nos pavimentos. Para a setorização dos ambientes foi proposto um sistema dividido por cores em conjunto com cada ambiente. Para os espaços

maiores permanência predominou à ortogonalidade e cores neutras, que estabelecem uma continuidade entre os dois tipos de ambientes.

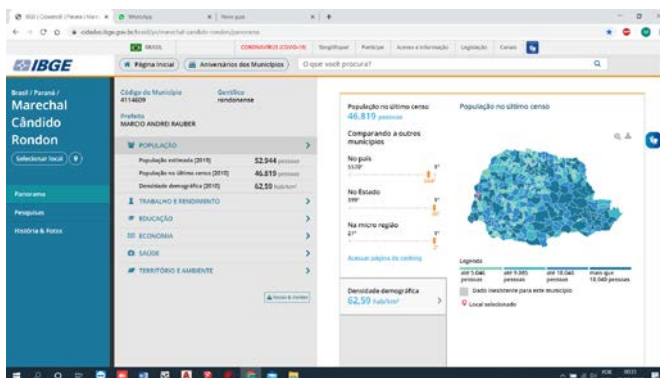
3 APLICAÇÃO NO TEMA DELIMITADO

Utilizando como base todo o material referencial reunido através de pesquisas bibliográficas e análises de obras correlatas, neste capítulo serão apresentados o local a que se destina a obra, analisando o terreno e seu entorno. Também apresentará o programa de necessidades elaborado e o conceito arquitetônico criado para a obra.

3.1 Cidade

O município de Marechal Cândido Rondon pertence ao estado Paraná, ele fica localizado na latitude -24.557 e longitude -54.0571, num território de 748,002 km². Estimada em 52.944 habitantes segundo dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). Atualmente o município se destaca na agropecuária, principalmente na criação de aves, suínos e produção de grãos, e vem se desenvolvendo constantemente na área de indústria e comércio (IBGE, 2019).

Figura 27: Estatística do IBGE



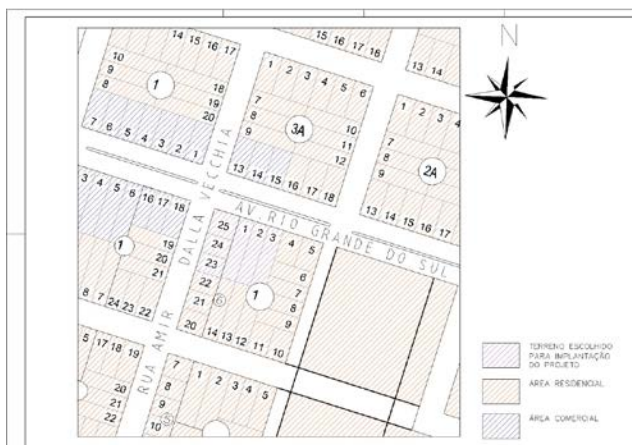
Fonte: IBGE, 2019.

3.2 Terreno

Como pré-requisitos para a escolha do terreno, foi proposto que o mesmo estivesse localizado em uma zona adequada e com acesso facilitado. Localizado a Avenida Rio Grande do Sul com Rua Almir Dalla Vechia, o terreno possui uma área total de 2.270 m², utilizando os lotes 23, 24, 25, 01, 02 e 03 da quadra 1, loteamento Priesnitz. Conforme figura XX, uma boa localização, pois está situado em área comercial, próximo ao centro da cidade e próximo a ele existem Farmácia, Veterinária e Oficina, entre outros comércios, no qual valoriza a implantação do Centro de Recreação a terceira idade.

3.2.1 Zoneamento

Figura 28: Localização

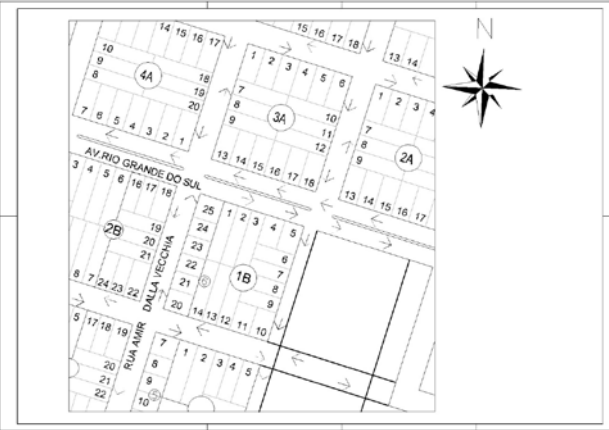


Fonte: Prefeitura Municipal, modificado pelo autor (2020).

3.2.2 Tráfego e Transporte

A escolha deste local é de grande importância, e fácil acesso que ele oferece, como apresenta a figura 28, entrada principal pela Avenida Rio Grande do Sul, uma via arterial que se conecta com a Rua Almir Dalla Vechia. Este fator se mostra de grande relevância para o projeto, visto que este, tem por objetivo, atender aos moradores de Marechal Cândido Rondon e região.

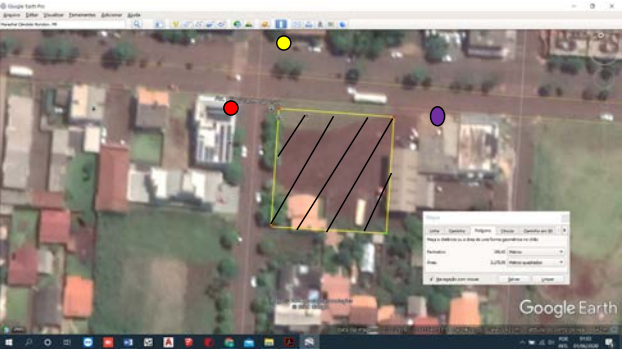
Figura 29: Localização e sistema viário referente ao terreno



Fonte: Prefeitura Municipal, modificado pelo autor (2020).

Conforme as figuras 29 e 30, atualmente o terreno encontra-se limpo, sem construção.

Figura 30: vista de satélite do terreno.



Fonte: GOOGLE MAPS, editado pelo autor (2020)

- Veterinária
- Farmácia
- Oficina

Na figura 30 temos a vista do terreno pela Avenida Rio Grande do Sul, como a entrada principal, esquina com a Rua Almir Dalla Vechia, como entrada/saída secundária, podendo ser observado também o canteiro central da avenida onde há uma ciclovia.

Figura 31: Terreno visto da Esquina

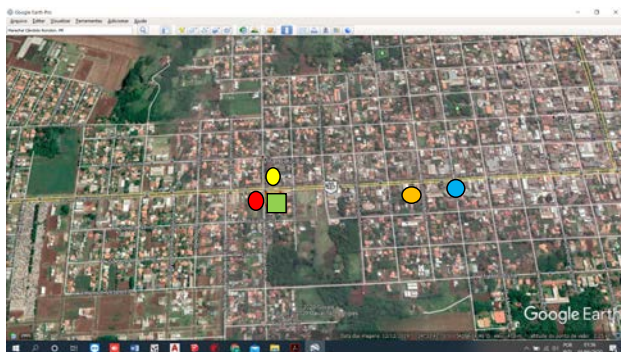


Fonte: Modificado pelo Autor (2020).

- Avenida Rio Grande do Sul
- Rua Almir Dalla Vechia

Conforme a figura 31, o terreno encontra-se em uma área já bem desenvolvida da cidade, ele já possui os equipamentos urbanos necessários como: acesso a água potável, iluminação pública e ruas asfaltadas. No local proposto, atualmente não há calçada. Para a implantação deste projeto, buscou-se um local onde a obra se comunicasse com o que já existe se tornando parte dele.

Figura 32: Análise do Entorno.



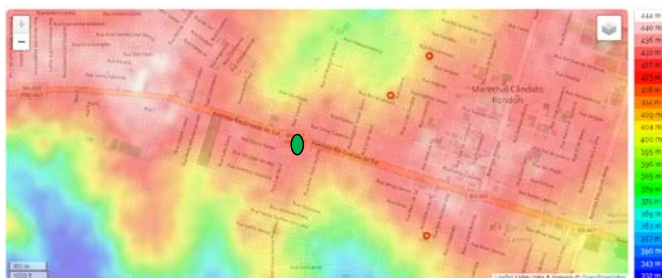
Fonte: Modificado pelo Autor (2020).

- Terreno
- Farmácia
- Veterinária
- Banco do Brasil
- Posto de Combustível

3.3 Proposta de centro de Recreação a terceira idade

A intenção é propor um Centro de Recreação a terceira idade com apenas um pavimento para a edificação, sendo assim, encontrar um terreno com uma topografia suave, sem grandes desníveis, foi essencial. Desta forma não há a necessidade da criação de grandes rampas de acesso, o que acabaria gerando maior perda de espaço útil. Assim, conforme pode ser observado na figura 33, o terreno escolhido possui uma topografia praticamente plana.

Figura 33: Topografia



- Terreno

Fonte: <<https://pt-br.topographic-map.com/maps/gn43/Brasil/>>. Acesso em 28 de Mai de 2020.

3.3.1 Conceito

O conceito diferente de asilos, o espaço conta com uma estrutura completa para aqueles que não abrem mão de chegar à terceira idade com qualidade de vida. Onde possam interagir com outras pessoas, praticar exercícios, dançar, jogar, usar o computador, celular e aprender novas coisas. Podendo assim fazer parte do novo conceito trazido para um Centro de Recreação a terceira idade. Com o objetivo de quebrar todos os paradigmas que relacionam a Terceira idade com a monotonia e solidão.

O Espaço proporciona saúde, bem-estar e a melhora na qualidade de vida dessas pessoas através de inúmeras atividades durante todo o dia em um ambiente totalmente acessível. São diversas atividades com foco no desenvolvimento físico e mental, atendendo de segunda à sexta-feira das 8h até às 18h.

Após análises do local de implantação da edificação, apresentadas logo acima, fundamentado por meio de pesquisas bibliográficas, estudos de obras correlatas e referenciais. Outro grande enfoque do projeto será sobre questões de conforto e funcionalidade. Com o objetivo de oferecer aos moradores um ambiente funcional, onde o idoso possa desfrutar de um local bem iluminado e arejado, com ambientes que despertem diferentes sensações e emoções.

3.3.2 Partido Arquitetônico

Esse conceito será apresentado através do uso de materiais modernos que possibilitem compor um ambiente elegante à obra. Esta proposta arquitetônica busca trazer uma arquitetura contemporânea, com linhas modernas retas, pé direito alto, utilização da madeira, fachadas envidraçadas, trazendo um ar de leveza e iluminação natural. Será utilizado do paisagismo, criando nesses espaços vazios diferentes propostas paisagísticas, com isso o idoso também será instigado a percorrer e descobrir diferentes locais e desfrutar das sensações que este o proporcionará.

3.3.3 Programa de Necessidade

No que se refere aos estudos feitos sobre funcionamento e organização de um Centro de Recreação a terceira idade, foram elaborados um programa de necessidades para assim dar início ao projeto. Os ambientes foram definidos com metragem aproximada e com os itens principais para suprir as necessidades de Centro de Recreação a terceira idade:

Tabela 01: Área Administrativa

ÁREA ADMINISTRATIVA		
AMBIENTE	QUANTIDADE	M² POR UNIDADE
ADMINISTRAÇÃO	01	12 M²
GERÊNCIA	01	12 M²
RECEPÇÃO	01	15 M²
BWC	01	5 M²

Fonte: Autor (2020).

Tabela 02: Área Social

ÁREA SOCIAL		
AMBIENTE	QUANTIDADE	M² POR UNIDADE
HALL DE ENTRADA	01	35 M²
SALA DE CONVIVÊNCIA	01	100 M²
SALA DE RECREAÇÃO	01	160 M²
ÁREA	01	65 M²
ACADEMIA	01	80 M²

Fonte: Autor (2020).

Tabela 03: Área Serviço e Suporte

ÁREA SERVIÇO E SUPORTE		
AMBIENTE	QUANTIDADE	M² POR UNIDADE
COPA	01	35 M²
LAVANDERIA	01	20 M²
DML	01	6 M ²
ENFERMARIA	01	30 M²
VESTUÁRIO	02	25 M²
BWC	02	10 M²
ALMOXARIFADO	01	10 M²

Fonte: Autor (2020).

Tabela 04: Área Externa

ÁREA EXTERNA		
AMBIENTE	QUANTIDADE	M² POR UNIDADE
ESTACIONAMENTO	10	13 M²
ÁREA DE RECREAÇÃO	02	90 M²
ESPAÇO DE LAZER	01	100 M ²
DEPOSITO P/ RESIDUOS	01	6 M²

Fonte: Autor (2020).

3.3.4 Fluxograma

Figura 34: Fluxograma



Fonte: Autor 2020

3.3.5 Plano de Massas

Figura 35: Plano de Massas



Fonte: Autor 2020

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho reuniu um compilado de informações, afim de dar um completo embasamento ao desenvolvimento de uma proposta projetual para um Centro de Recreação a terceira idade, localizada no município de Marechal Cândido Rondon - PR. Considerado um município pequeno, quando comparado com cidades localizadas na mesma região, como Cascavel e Foz do Iguaçu, Marechal vem se desenvolvendo e alcançando um constante crescimento ao longo dos últimos anos, e de acordo com dados apresentados, a população vem acompanhando este crescimento.

Portanto com um crescimento muito mais elevado da população idosa no município. Entretanto a cidade não dispõe de um espaço de recreação especializado para atender a essa demanda, e a população idosa, a qual representa uma parcela cada vez maior da população. A criação de um Centro de Recreação a terceira idade, devem atender tanto a normas específicas, quanto utilizar-se de estudos com base em parâmetros comprovados para um maior conforto e autonomia, tendo a arquitetura como principal ferramenta para propiciar a estas pessoas uma melhor qualidade de vida.

Quais estratégias projetuais podem ser utilizadas para proporcionar um espaço arquitetônico de qualidade para o público de terceira idade? - Que norteou esta pesquisa foi respondido através de pesquisa bibliográfica e estudos e técnicas e materiais, além de análise de obras correlatas.

Foram apresentadas também obras correlatas com o intuito de observar aspectos formais, funcionais, estruturais e o entorno imediato de diferentes Centro de Recreação. Com esses embasamentos foram relatados o que é necessário para um bom funcionamento do mesmo, além de demonstrar como deve ser sua organização espacial.

Os objetivos principal da pesquisa é alavancar ferramentas que possam atribuir no desenvolvimento do projeto na sua próxima etapa, em realizar ajustes e finalizar a volumetria, finalizar os ambientes internos e externos, afim de empregar os materiais e técnicas apresentados para propiciar um maior conforto térmico, acústico, ergonômico e explorar os sentidos e emoções dos moradores.

REFERÊNCIAS

ABBUD, Benedito. **Criando Paisagens** – guia de Trabalho em Arquitetura paisagística. São Paulo: Editora Senac, 2006.

ABERGO. **A Certificação do Ergonomia à Brasileiro** - Editorial do Boletim 1/2000, Associação Brasileira de Ergonomia, 2000.

ALVES, L.S; RODRIGUES, R.N. Determinantes da autopercepção de saúde entre idosos do Município de São Paulo, Brasil. **Rev Panam Salud Publica**. 2005; v.17, n. 5-6), p.333–41.

ARANHA, V.C. Aspectos psicológicos do envelhecimento. In: Papaléo Netto M. **Tratado de gerontologia**. São Paulo: Atheneu; 2007. p. 255-265.

ARCHITEKTEN, Dietetger Wissounig. **Lar de Idosos Peter Rosegger** / Dietger Wissounig Architekten" [Peter Rosegger Nursing Home / Dietger Wissounig Architekten] 30 Out 2014. ArchDaily Brasil. Acessado 13 Mai 2020. <<https://www.archdaily.com.br/br/760936/lar-de-idosos-peter-rosegger-dietger-wissounig-architekten>>ISSN0719-8906

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 9050** - acessibilidade a Edificações, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos. Rio de Janeiro, 2004.

BAPTISTA, A. H. N. Estudo da acessibilidade efetiva com plano de verificação para estruturas de circulação de pedestres. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ERGONOMIA, 16, 2010, Rio de Janeiro. **Anais...** Rio de Janeiro: Abergo, 2010.

BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z.; BORGES, L. J. Condições de saúde e nível de atividade física em idosos participantes e não participantes de grupos de convivência de Florianópolis. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro/RJ, v. 17, n. 8, p. 2087-2093, 2012.

BESTETTI, Maria Luisa Trindade. **Ambiência: o espaço construído como fator de envelhecimento saudável**. In: Anais do 4º Congresso Luso-Brasileiro para o Planeamento Urbano, Regional, Integrado, Sustentável, Faro, Portugal, 2010.

BINS ELY, V. H. M.; ÂNGELO, C. V.; BOMM, R. T. Aplicação do desenho universal em espaços abertos: In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ERGONOMIA, 12, 2002, Recife. **Anais...** Recife: Abergó, 2002.

BRANDÃO, J. S. **Lazer para o idoso ativo como fator de qualidade de vida no processo de envelhecimento**. Tese (Programa de pós-graduação em gerontologia biomédica) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul- PUCRS, Porto Alegre, 2009.

BRAZÃO, M. C. et al. Estágios de mudança de comportamento e barreiras percebidas à prática de atividade física em idosos residentes em uma cidade de médio porte do Brasil. **Motriz**, v. 15, n. 4, p. 759-767, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Departamento de Atenção Básica – Brasília: 2006. 192 p. il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, n. 19).

BUSBY-WHITEHEAD, J. Exercícios físicos para idosos. In: GALLO, J. J. et al. (Ed.). **Reichel assistência ao idoso – aspectos clínicos do envelhecimento**. 5ed. Rio de Janeiro: Guanabara, Koogan, 2001. p. 109-113.

CALDAS, C.P. Envelhecimento com dependência: responsabilidades e demandas da família. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 773-781, maio/jun., 2003.

CAO, Lilly. **Como as cores influenciam a Arquitetura**. 2019. Disponível em: <<https://www.archdaily.com.br/br/930326/como-as-cores-influenciam-a-arquitetura>> Acesso em 19 de Mar. 2020.

CAMARANO, A. A.; KANSO, S. As instituições de longa permanência para idosos no Brasil. **Revista Brasileira de Estudos Populacionais**, v. 27, n. 1, p. 233–235, 2010.

CARVALHO, J. A. M.; RODRIGUES-WONG, L. L. A transição da estrutura etária da população brasileira na primeira metade do século XXI. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, n. 3, p. 597–605, 2008.

CASTRO, Fernanda. **Residencial Geriátrico Dr. George W. Davis / David Baker Architects** [Dr. George W. Davis Senior Residence and Senior Center / David Baker Architects] 15 Jan 2020. ArchDailyBrasil.Acessado28Abr2020. <<https://www.archdaily.com.br/br/931716/residencial-geriatrico-dr-george-w-davis-david-baker-architects>> ISSN 0719-8906

CHING, Francis D. K. **Arquitetura: forma, espaço e ordem**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

DIEZ, Taller. **Residência do Avô / Taller DIEZ 05** [Casa del Abuelo / Taller DIEZ 05] 24 Dez 2017. ArchDaily Brasil. Acessado 19 Mai 2020. <<https://www.archdaily.com.br/br/885415/residencia-do-avo-taller-diez-05>> ISSN 0719-8906

GARCIA, E.S.S; SAINTRAIN, M.V.L. Perfil epidemiológico de uma população idosa atendida pelo Programa Saúde da Família. **Rev.enferm.UERJ**; v.17, n.1, p. 18-23, jan./mar. 2009.

GARCIA, M.A.A. et al. Idosos em cena: falas do adoecer. **Interface - Comunic., Saúde, Educ.**, v.9, n.18, p.537-52, set./dez. 2005.

GRUPO IPERFORMA, **Lar de Idosos em Perafita / Grupo Iperforma** 18 Mai 2015. ArchDaily Brasil. Acessado 13 Mai 2020. <<https://www.archdaily.com.br/br/767045/lar-de-idosos-em-perafita-grupo-iperforma>> ISSN 0719-8906

HECK, R.M; LANGDON, E.J.M. Envelhecimento, relações de gênero e o papel das mulheres na organização da vida em uma comunidade rural. In: Minayo MCS, Coimbra Jr CEA. (org.). **Antropologia, Saúde e Envelhecimento**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002. p.129-51.

HELLER, E. **A psicologia das cores: Como as cores afetam a emoção e a razão**. [Tradução Maria Lúcia Lopes da Silva] 1ª Ed. Barcelona-ES. Editora Garamond Ltda. [tradução Editora G. Gili, Ltda., São Paulo-SP, 2013.

HENRIQUES, M. Atividade física para a saúde: recomendações. **Revista Factores de Risco**, Lisboa, n. 29, p. 36-44, abr./jun. 2013.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Dados sobre o envelhecimento no Brasil**. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão (BR). Brasília: 2010.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Cidade Brasil 2019**. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pr/marechal-candido-rondon/panorama>> Acesso em 28 de Mai. 2020.

ILDA, I. **Ergonomia**: projeto e produção. São Paulo: Edgard Blücher, 2005

KIMURA, Alio, **Informática aplicada em estruturas de concreto armado** : cálculos de edifícios com o uso de sistemas computacionais - São Paulo: Pini,2007.

KROEMER. K.H.E. **“Extra-Ordinary” Ergonomics**: how to accommodate small and bigpersons, the disabled and elderly, expectant mothers, and children. United States: Taylorand Francis Group, 2006.

LIMA, C.K.G; MURAI, H.C. **Percepção do idoso sobre o próprio processo de envelhecimento**. Rev Enferm UNISA, 2005, v. 6, p. 15-22.

LORDA, C. Raul. **Recreação na Terceira Idade**. Rio de Janeiro: 3ª edição: Sprint, 2001, p. 55.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, Rio Claro. v. 16, n. 4, p. 1024-1032, out. /dez. 2010

MENEZES, T.M.O; LOPES, R.L.M; AZEVEDO, R.F. A pessoa idosa e o corpo: uma transformação inevitável. **Rev. Eletr. Enf.** [Internet], 2009, v. 11, n. 3, p. 598-604.

MORAES, A. de (Org.). **Ergodesign do ambiente construído e habitado**: ambientes urbanos, ambiente público, ambiente laboral. Rio de Janeiro: Ed. iUsEr, 2004.

MCCARTER, R; PALLASMAA, J. **Understanding architecture**. London: Phaidon, 2012.

NAHAS, M. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5 ed. Londrina:Midiograf, 2010. 248 p.

NERI, Anita Liberalesso. Gerontologia | Gerontologia social | Geriatria. In NERI, Anita Liberalesso (org.) **Palavras-chave em gerontologia**, (pp 95-102). 3ª Edição. CampinasSP: Editora Alínea, 2008.

NITRINI, R.; BRUCKI, S. M. D. Demencia: Definición y clasificación. **Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatria y Neurociencias**, v. 12, n. 1, p. 75-98, 2012.

Organização Mundial de Saúde. **Programa de envelhecimento ativo: uma política de Saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde; 2005.

OKUMA, Silene Sumire. **O Idoso e a Atividade Física**. Campinas, SP: Papirus, 1998, p. 33.

PALLASMAA, J. (1998) Toward an architecture of humility. In: PALLASMAA, J. *Encounters: Architectural Essays*. Helsinki: Rakennustieto, 2005b. p.190-196

PARADELLA, R. **Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017**. Disponível em <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017> acesso em 2020/04/08, às 16:01.

PERRACINI, Mônica R. Planejamento e adaptação do ambiente para pessoas idosas. In: FREITAS, Elizabete V., & al. (Orgs.). **Tratado de geriatria e gerontologia** (pp.1142- 1151). Rio de Janeiro: Guanabara, Koogan, 2006.

PET, Grupo. **Arquitetura e Urbanismo**. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, agosto de 2010.

SERRA, G. Geraldo. **Pesquisa em Arquitetura**. São Paulo: Mandarim, 2006, p. 78-82.

SOARES, M. M. **Ergonomia**: princípios, métodos e técnicas. Universidade Federal de Pernambuco: Recife, 2009. II Curso de Extensão à Distância em Ergonomia: Princípios, Métodos e Técnicas. 01 set. 2009 a 31 out. 2009.

SHIRAZI, M. R. **Towards an articulated phenomenological interpretation of architecture**: phenomenal phenomenology. 1ª Ed. London: Routledge, 2014.

TOMASINI, Sérgio L.V. **Envelhecimento e planejamento do ambiente construído: em busca de um enfoque interdisciplinar**. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, p. 76-88, jan./jun,2005.

VERAS, R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Revista de Saúde Pública**, v. 43, n. 3, p. 548–559, 2008.

VICENTE, F. R. **Validação de conteúdo de um instrumento para avaliação multidimensional do Envelhecimento Ativo**. 2012. Dissertação (Mestrado em Enfermagem), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012.

VIDAL, M.C. **Curso de especialização em ergonomia contemporânea do Rio de Janeiro**. COPPE, UFRJ, 2019.

VILLAROUCO, V. Construindo uma metodologia de avaliação ergonômica do ambiente-AVEA. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ERGONOMIA, 15, 2008, Porto Seguro-BR.**Anais...** Porto Seguro: Abergó, 2008.

VILLAROUCO, V. **Ergonomia e Ambientes Físicos**: caminhos para a adequação.APOSTILA. Curso de Especialização em Ergonomia, 8. Departamento Design – Pósgraduação Lato Sensu. UFPE. Recife, 2013.

VILLAROUCO, V. Tratando de ambientes ergonomicamente adequados: seriam ergoambientes? In: MONT’ALVÃO, C.; VILLAROUCO, V. (org.) **Um novo olhar para o projeto**: a ergonomia no ambiente construído. Teresópolis-RJ: 2AB, 2011.

ZEVI, Bruno. **Saber Ver a Arquitetura**. São Paulo: Livraria Martins, 1984, p. 18.

ZIMERMAN, Guite I. **Velhice: aspectos biopsicossociais**. Porto Alegre: Artmed, 2000.