



UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS
Laureate International Universities®

FACULTAD DE ARQUITECTURA
ESCUELA DE ARQUITECTURA INTERIOR

CENTRO ATLÉTICO INTEGRAL DE FITNESS Y GIMNASIO PARA
MUJERES

TOMO I

Trabajo de titulación presentado en conformidad a los requisitos establecidos
para optar por el título profesional de

ARQUITECTA INTERIORISTA

Profesor guía:

Arq. Pablo López López

Autor:

María Susana Aguinaga Jácome

Año

2012

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

“Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con la estudiante María Susana Aguinaga Jácome, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”

Pablo López
Arquitecto
C.I. 1705600367

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

“Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.”

María Susana Aguinaga Jácome
C.I. 172114455-6

AGRADECIMIENTOS

A Dios por ser la razón de mi vida, quién me guía cada día hacia la felicidad con su gran amor de padre y amigo.

A mis padres por el infinito apoyo y comprensión. Por ser ellos quienes me han enseñado con su ejemplo y amor, valores, principios, constancia y sobre todo a ser una persona íntegra y humana.

A mis hermanos, Francisco, Rosita y Fátima, por sus ideas geniales, por su ayuda incondicional en largas noches de desvelo, por su apoyo y consejos. Porque con ustedes he vivido momentos maravillosos en mi vida.

A mi tía Sor Susanita por sus infaltables palabras de aliento, su apoyo y consejos.

A toda mi familia y amigos por el apoyo y cariño a lo largo de mi vida.

A la Universidad de las Américas y mis profesores, por haber aportado en mi vida, conocimientos para ser una profesional competente.

Al Arq. Pablo López por haberme dirigido este trabajo con paciencia y por transmitirme sus valiosos conocimientos como un verdadero educador.

Al Arq. Carlos Ponce por sus orientaciones y consejos de un verdadero profesional.

Al Arq. Pablo Jaramillo y al Arq. Patricio Flores, porque sus indicaciones han sido indispensables en esta tesis.

A la Arq. Patricia Dávalos, por ser la persona quien en el momento indicado Dios puso en mi vida, y con cariño y comprensión me motivó a conocer la maravillosa carrera de Arquitectura Interior.

DEDICATORIA

A Dios, por darme el maravilloso regalo de la vida.

A mis padres, Jesús Aguinaga y Susana Jácome, sus esfuerzos no fueron en vano papitos. Este logro lo disfruto con ustedes por haber creído en mí y estar en todo momento, sin pedir nada a cambio.

A mis hermanos, Francisco, Rosita y Fátima y a mi tía Sor Susanita Aguinaga, porque ustedes son parte de toda esta gran felicidad.

RESUMEN

El tema propuesto para el proyecto de tesis, de un Centro Atlético Integral de Fitness y gimnasio para mujeres, responde a la necesidad que ha tenido, a través del tiempo la mujer en el ámbito deportivo. En la actualidad, por el “culto al cuerpo” y el hecho de que el ser humano busca tener una buena salud física y mental, existe una gran demanda de espacios deportivos integrales, que ofrezcan atención personalizada, guiando a las personas por un estilo de vida saludable, por esta razón, la propuesta arquitectónica interiorista de rediseño, ofrece soluciones arquitectónicas con calidad espacial, es decir, cuenta con elementos estéticos y funcionales que generen sensaciones y percepciones en el usuario, como son, un adecuado uso de la iluminación natural y artificial, un mobiliario diseñado ergonómico y antropométricamente para el usuario específico, en este caso la mujer, el buen empleo de materiales y texturas, un uso correcto de la cromática, entre otros, para generar confort en los usuarios.

Este proyecto está enfocado a mejorar la calidad de vida de las mujeres, a través de la práctica deportiva, ya que el ejercicio físico y espiritual del ser humano, es un factor determinante para ubicar los niveles de salud, para esto se propone un proyecto que cuenta con una integralidad deportiva, es decir, no solo con variadas actividades y ejercicios físicos y espirituales, sino también con especialistas médicos en el campo deportivo, para lo cual se propone el rediseño, en el edificio de 8 pisos, en el cual, funcionaban antiguamente las oficinas del Ministerio de Inclusión, por lo tanto se necesita contar con un espacio que tenga elementos de diseño que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de las mujeres. Además se tomará en cuenta el uso de una Arquitectura verde, es decir, que sea sostenible y sustentable, por esto, se propone la utilización de un sistema, que convierta la energía mecánica generada por las personas, en las sesiones de bicicletas estáticas, en energía eléctrica, siendo esto, un gran aporte al medio ambiente, y además este sistema generará una sana competencia entre los usuarios.

ABSTRACT

The proposal thesis project of an Athletic Integral Center of Fitness and Gym for women has the principal goal to respond women's necessity in sports. Because people believe in "bodies cult" and the fact that human being must have a good physical and mental health, there are a huge demand of sport places that can offer not only custom attention but also a healthy style of life. As a result, this interior architectural redesign proposal offers architectural solutions with spatial quality. In other words, this center has both aesthetic and functional elements that will generate perceptions and sensations in users. Besides those elements, users can feel comfort by enjoying different architectural aspects such as natural and artificial illumination, ergonomically and anthropometric designed furniture for women, the right use of materials, textures, chromatic, and many others. In fact, this thesis project is focus on improving women's life style by using sports as a tool to get good health. As a matter of fact, this center offers not only physical and spiritual exercises but also medical specialist in sports. The place where this project will be developed is a building with 8 floors where the Ministry of Inclusion used to be. Since this project will be managed with the ideas of sustainability or "Green Architecture", this center will use different systems that will transform mechanic energy, such as energy generate by people in biking exercises, in electric energy. Therefore, this project will help environment and women to improve their health.

ÍNDICE

Introducción.....	1
1. Capítulo I.....	3
1.1 Justificación.....	3
1.2 Alcance	7
1.3 Objetivos	8
1.3.1 Objetivo general.....	8
1.3.2 Objetivos específico.....	8
2. Capítulo II.....	10
2.1 Marco Histórico	10
2.1.1 Gimnasio	10
2.1.1.1 Etimología	10
2.1.2 Historia del gimnasio	10
2.1.2.1 Civilización Minoica	11
2.1.2.2 Grecia.....	11
2.1.2.3 Aspecto Arquitectónico (Grecia)	13
2.1.2.4 Roma.....	15
2.1.2.5 China	15
2.1.2.6 India.....	15
2.1.2.7 Estados Unidos.....	16
2.1.2.8 Alemania.....	17
2.1.2.9 Colombia	17
2.1.2.10 Algunas décadas atrás	18
2.1.2.11 Ecuador en la actualidad	18
2.1.3 Historia del Fitness	19
2.1.3.1 Alemania.....	19
2.1.3.2 Escuela francesa y escuela americana	20
2.1.3.3 Años 80	20
2.1.3.4 Estados Unidos.....	21
2.1.3.5 Revolución global del ejercicio	21
2.1.4 Pilates.....	23

2.1.4.1 Historia del método Pilates	23
2.1.5 Historia de la mujer	24
2.1.5.1 Prehistoria	24
2.1.5.2 Grecia	24
2.1.5.3 Edad media	25
2.1.5.4 Hobbes	26
2.1.5.5 Años 60 y 70	26
2.1.5.6 Ley mosaico (judaísmo)	27
2.1.5.5 Religión católica	27
2.1.5.8 Siglo XX	27
2.1.5.9 Actualidad	30

3. Capítulo III **30**

3.1 Marco Conceptual	30
3.1.1 La Salud	30
3.1.1.1 Prevención de la enfermedad a través de ejercicio físico	31
3.1.2 Gimnasio	32
3.1.2.1 Aspecto Arquitectónico	32
3.1.2.2 Ejercicio físico	33
3.1.2.3 Servicios que se ofrecen en los gimnasios	34
3.1.2.4 Responsables de las valoraciones en los gimnasios	34
3.1.2.5 Criterios para determinar los planes de trabajo	35
3.1.3 Fitness	35
3.1.3.1 Elementos principales	37
3.1.3.2 Tipos de ejercicios	39
3.1.3.3 Sistemas del fitness	40
3.1.3.4 Valoraciones que se realizan en un programa de ejercicios	40
3.1.4 Pilates	41
3.1.4.1 Principios básicos del método Pilates	41
3.1.4.2 Fundamentos del método Pilates	42

3.1.4.3	Ventajas y beneficios del método Pilates	42
3.1.4.4	Tipos de ejercicios del método Pilates	43
3.1.4.5	Movimientos del método Pilates.....	43
3.1.4.6	Posturas del método Pilates	43
3.1.5	Yoga	44
3.1.5.1	Tipos de yoga.....	44
3.1.5.2	Médicos para deportistas	45
3.1.6	Integral.....	46
3.1.7	Mujer.....	46
3.1.8	Arquitectura verde (Sistema de energía eléctrica)	47
3.1.9	Código de la Construcción.....	48
4.	Capítulo IV.....	51
4.1	Marco Referencial	51
4.1.1	BodyTech (Estados Unidos	51
4.1.2	Gimnasio del Edificio Morelos	51
4.1.3	Club Metropolitan (España)	52
4.1.4	Reebok Sports Club (Madrid	55
5.	Capítulo V.....	57
5.1	Hipótesis	57
5.1.1	Hipótesis1.....	57
5.1.1.1	Planteamiento de hipótesis – variables – indicadores... ..	57
5.1.1.2	Desarrollo de los métodos de investigación	57
5.1.1.3	Resultados de los métodos de investigación	59
5.1.1.4	Diagnóstico de la Hipótesis1	61
5.1.1.5	Conclusiones de la Hipótesis1	61
5.1.1.6	Recomendaciones de la Hipótesis15	62
5.1.2	Hipótesis 2.....	62
5.1.2.1	Planteamiento de hipótesis – variables – indicadores .	62
5.1.2.2	Desarrollo de los métodos de investigación.....	63
5.1.2.3	Resultados de los métodos de investigación	71
5.1.2.4	Diagnóstico de la Hipótesis2.....	72

5.1.2.5 Conclusiones de la Hipótesis2	72
5.1.2.6 Recomendaciones de la Hipótesis 2	73
5.1.3 Hipótesis3.....	73
5.1.3.1 Planteamiento de hipótesis – variables – indicadores.	73
5.1.3.2 Desarrollo de los métodos de investigación	74
5.1.3.3 Resultados de los métodos de investigación	77
5.1.3.4 Diagnóstico de la Hipótesis 1	83
5.1.3.5 Conclusiones de la Hipótesis 1	83
5.1.3.6 Recomendaciones de la Hipótesis 1	84
5.1.4 Aporte de las Hipótesis al Proyecto1	84
6. Capítulo VI.....	86
6.1 Marco Empírico	86
6.1.1 Medio natural.....	77
6.1.2 Medio físico – artificial	87
6.1.3 Medio social.....	88
6.2 Análisis de la edificación	89
6.2.1 Ubicación.....	89
6.2.2 Accesos a la edificación	89
7. Capítulo VII.....	90
7.1 Conceptualización	90
7.1.1 Propuesta teórica.....	90
7.1.2 Determinantes y Condicionantes	92
7.1.3 Programación	93
7.1.4 Cuadro de áreas mínima	93
7.1.5 Organigramas y diagramas funcionales	93
7.1.5.1 Organigrama general	93
7.1.5.2 Organigrama oficinas administración	95
7.1.5.3 Organigrama oficinas médicos.....	95
7.1.5.4 Organigramas salas de Pilates	96
7.1.5.5 Organigrama sala de fitness	96
7.1.5.6 Organigrama sala de baile	96

7.1.5.7 Organigrama sala de aeróbicos	97
7.1.5.8 Organigrama sala de gimnasia	97
7.1.5.9 Organigrama restaurant	97
7.1.6 Diagramas de circulación y flujos	98
7.1.7 Zonificación	102
7.1.8 Plan masa.....	106
7.1.9. Cuadro de áreas y espacios	111
6. Capítulo VII.....	112
6.1 Síntesis	112
6.2 Conclusiones.....	112
6.3 Recomendaciones.....	112
Referencias	114
Anexos	117

Tema: Intervención interiorista de rediseño de unas oficinas, en un Centro Atlético integral de Fitness y Gimnasio para mujeres.

Campo: Recreacional

Área: Centros Deportivos

Tipología: Mujeres

INTRODUCCIÓN

La salud y calidad de vida de los seres humanos, no solo se basa en la buena alimentación, sino también en el ejercicio diario que se debe realizar. Un centro integral de ejercicios que reúna todos los requisitos para los usuarios, causará un bienestar físico, psíquico y social en cada uno de ellos. Este espacio debe satisfacer las necesidades de cada persona; además, debe existir un instructor especializado, que guíe a cada quien en lo que necesite, ya que no todos tenemos las mismas necesidades. En el sector norte de la ciudad de Quito, se han establecido gimnasios y centros de fitness, que no cuentan con una adecuada infraestructura, exclusivamente para mujeres. La ejecución de proyectos que integren las necesidades de los usuarios, son indispensables para poder contar con una mejor calidad de vida. Es por esto que, en este proyecto, se plantea la intervención interiorista para la creación de un **CENTRO ATLETICO INTEGRAL DE FITNESS Y GIMNASIO PARA MUJERES**. La finalidad del objeto arquitectónico es albergar en su interior servicios para atender a la mujer de la zona norte de Quito. Además, el objeto arquitectónico debe tener un lenguaje propio, pero no debe, en ningún momento, agredir al entorno donde se encuentra edificado. Se debe buscar en todo momento y lograr una propuesta que aproveche las potencialidades que ofrece el medio natural en cuanto al paisaje.

Es importante manejar conceptos de flexibilidad y adaptabilidad, debido a la exigencia de integrar nuevas funciones. Además, las características de iluminación natural que posee el edificio, debido a sus grandes ventanales, lo vuelven óptimo.

El Centro debe estar planteado de tal forma que la mujer pueda sentirse a gusto, cómoda y segura.

Las actividades se desarrollarán a través de espacios que permitan la relación de los observadores con las diferentes escenas de actividad producidas en el centro y con elementos naturales.

Para el caso específico de la mujer en la zona norte de la ciudad de Quito, se buscará proponer soluciones para mejorar las condiciones de vida, por ejemplo, espacios confortables que brinden calidez y satisfacción.

Es importante fomentar la práctica deportiva, tomando en cuenta primordialmente las necesidades del usuario específico y dando una respuesta adecuada a dichos requerimientos.

La actividad física recreativa es entendida como parte integradora de la cultura, del esparcimiento, del entretenimiento y la convivencia; estos aspectos le otorgan un importante e insustituible rol en el desarrollo de una sociedad.

El ejercicio físico y espiritual del cuerpo que se desarrolla en los gimnasios y centros de fitness, es un factor determinante para ubicar los niveles de salud, puesto que su ausencia o mal funcionamiento afecta directa e indirectamente al bienestar físico, psíquico y social; dicho ejercicio, en su gran mayoría, no es estructurado específicamente para cada individuo, no satisface, en este caso, las necesidades al 100% de la mujeres; no funciona con una exclusividad total, hecho limitante, dado a que no existe un único tipo de ejercicio físico que responda a todas las circunstancias. Saliendo de ese globalismo es posible y deseable que el ejercicio físico y espiritual del cuerpo, se oriente específicamente a cada individuo.

CAPÍTULO I

1.1 Justificación

Un Centro atlético integral de fitness y gimnasio para mujeres responde a los requerimientos buscados desde hace años, y alternativas arquitectónicas espaciales de interiorismo, necesarias para la funcionalidad y estética de los espacios donde se realizan estas actividades. Con un diseño divertido, dinámico, amigable con el usuario específico (mujeres).

Tomando el concepto de Nutbeam¹, que definía al ejercicio como: “El proceso mediante el cual los individuos y las comunidades están en condiciones de ejercer un mayor control sobre las determinantes de la salud, sin vicios; y de ese modo mejorar su estado de salud” (Gonzales, 2004). Se ha convertido en un concepto unificador para aquellos que admiten que para poder fomentar la salud, es necesario cambiar las condiciones en la forma de vida; y en el Centro integral que se propone se contará con especialistas profesionales que guíen a los usuarios de forma personalizada.

El sedentarismo (la falta de actividad física) en Quito, durante todo el día, causa en las personas perjuicios. Además, el estrés, el exceso de trabajo y la mala alimentación, causan problemas físicos y emocionales. La posibilidad de tener un **CENTRO ATLETICO INTEGRAL DE EJERCICIOS PARA MUJERES**, es conveniente, para que las mismas se relajen, se sientan más confortables, con energía, haciendo trabajar a su cuerpo y mente de una manera individualizada y exclusiva, ya que los requerimientos del cuerpo femenino, son muy distintos a los requerimientos del cuerpo masculino; además con este mecanismo se reducen las enfermedades mentales y físicas, que cada vez se hacen más comunes en la vida diaria.

¹ Profesor Australiano.

Por otra parte, el crecimiento de la ciudad de Quito, ha creado nuevas y grandes demandas, una de éstas es la construcción de un nuevo **CENTRO ATLETICO INTEGRAL DE FITNESS Y GIMNASIO PARA MUJERES**.

La idea de plasmar un nuevo **CENTRO ATLETICO INTEGRAL DE FITNESS Y GIMNASIO PARA MUJERES**, dentro del actual edificio del Ministerio de Inclusión, en donde funcionan oficinas del mismo, se da ya que este edificio será desocupado (Anexo A); éste se encuentra situado al norte de Quito, razón por la que brindará un servicio no existente en la capital, y más específicamente, en el sector de mayor demanda para el proyecto a realizarse.

La ciudad de Quito, en el sector Norte (barrios: La Colón, La Pradera, Mariana de Jesús), cuenta con 2 Gimnasios solo para mujeres (Curves, Gimnasio femenino Cordero) y 2 Centros de Fitness unisex (Centro de acondicionamiento físico FCP, Huang Top), pero no posee ningún Centro atlético integral solo para mujeres, que cuente con otros tipos de servicios integrales en cuanto a ejercicios, en un solo sitio. Por esto, surge la necesidad de implementar un nuevo espacio que encierre un campo físico y espiritual para la salud del cuerpo y el alma.

Este **CENTRO ATLETICO INTEGRAL DE FITNESS Y GIMNASIO PARA MUJERES**, es un proyecto que está enfocado a mejorar la calidad de vida de las mujeres, **contando con una infraestructura interior de calidad**.

Se tomó la zona norte de la ciudad de Quito, puesto que en este sector existe la mayor demanda de gimnasios y centros de fitness de toda la población. Estos poseen calidad en ciertas áreas pero no brindan un servicio completo, integral y especializado.

Para el sector al que está enfocado el proyecto, la amenaza de competidores es menor, puesto que este servicio es escaso, ya que no existe ningún centro atlético integral de fitness y gimnasio para mujeres, en el sector norte de Quito.

Este proyecto va a prestar servicios a personas de un nivel socioeconómico medio y alto, por el sector donde se encuentra, por la demanda y por los servicios que presta. Este Centro integral de ejercicios incluirá todos los ámbitos para la satisfacción y cumplimiento de las necesidades del usuario; entre éstas se debe tomar en cuenta la valoración apropiada de cada persona, contando con profesionales especializados en la materia, como: deportólogos, nutricionistas, dietistas, ya que cada persona necesita un plan, y un tratamiento de acuerdo a sus necesidades personales. Todo esto repercute en la calidad de vida de las personas.

El avance de la ciencia y la tecnología en la sociedad, induce a las personas a realizar cualquier tipo de actividad con la mayor comodidad posible, con tan solo presionar un dedo en un aparato digital; esto conduce a la inactividad total, al sedentarismo, siendo estos aspectos negativos para la calidad de vida de las personas.

Además, la cercanía de varios conjuntos de vivienda, de casas residenciales, la falta de un lugar exclusivo para el deporte femenino, junto con la propuesta de crear un gran **CENTRO ATLETICO INTEGRAL DE FITNESS Y GIMNASIO PARA MUJERES**, en las actuales instalaciones del Ministerio de Inclusión, **denota la necesidad de efectuar una nueva propuesta arquitectónica interiorista.**

En cuanto al aspecto demográfico de la ciudad de Quito, ésta es la segunda ciudad más poblada del Ecuador, después de Guayaquil, “Su población era de 1’504.991 en el 2005, según una estimación del Municipio de Quito, basada en los números de población de INEC” (INDEC, 2010). La población femenina es de 947.283 habitantes, según el censo del 2001. “La ciudad está dividida en 32 parroquias urbanas (Figura 125/126), las cuales se subdividen en barrios” (Fondo Parroquial de Quito, 2010).

“Muchos de los barrios del norte de la ciudad son de carácter residencial en donde las nuevas generaciones, los más pudientes y hombres de negocios, escogieron para vivir; aquí también se encuentra ubicado el centro financiero, bancario, sede de muchas empresas multinacionales y embajadas” (Historia de Quito, 2010). En esta zona se encuentran muchas entidades de trascendental importancia. “Aquí es donde se puede apreciar lo más representativo de la arquitectura ecuatoriana actual, representada en muchas edificaciones levantadas para el funcionamiento de la banca, el comercio, la diversión, compras, etc.” (Historia de Quito, 2010).

Figura 1. Cuadro de población por edad y género.

LOCALIDAD		POBLACION POR EDAD Y GENERO						
QUITO		(En este cuadro se detalla la población por edad y género, del 2004 en base a la ENIGHU)						
AÑO	2004							
GENERO	Menores de 10 años	10 a 17 años	18 a 29 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 a 64 años	65 años y más	TOTAL %
MASCULINO	10%	7,9%	11,2%	6,4%	5,6%	4,9%	2,7%	48,7%
FEMENINO	9,4%	7,8%	11,2%	7,6%	6,4%	5,5%	3,3%	51,2%

Fuente: Fuente INEC – ENIGHU, 2010.

En base al censo de 1990, y del 2004 “Población por edad y género” (INEC – ENIGHU, 2010), “se ve que, en el Ecuador, específicamente en la parte urbana, existe un mayor porcentaje de mujeres que de hombres” (INEC, 2010), razón ésta importante y suficiente para satisfacer las necesidades de esta población que, durante la historia ha sido, en cierta forma, olvidada y desplazada a segundo plano, situación generada por el machismo, fenómeno que no debería ser así. Con este **CENTRO ATLETICO INTEGRAL DE FITNESS Y GIMNASIO PARA MUJERES**, se pretende realzar el papel importante que la mujer cumple en la sociedad y como debe ser tomada en cuenta para un **proyecto interiorista que pretende buscar soluciones interiores adecuadas, estéticas y confortables, para la demanda que se requiere.**

A partir del conocimiento de la situación de la mujer en el Ecuador, y más concretamente, en la zona norte de la ciudad de Quito, se puede identificar la necesidad de crear programas de desarrollo integral, que permitan a la mujer mejorar sus condiciones y estilo de vida.

1.2 Alcance

La propuesta de rediseño interiorista de un **CENTRO ATLETICO INTEGRAL DE FITNESS Y GIMNASIO PARA MUJERES**, es planteada en donde, en la actualidad, funciona el Ministerio de Inclusión, edificio de 8 pisos, en el que en este momento funcionan las oficinas del mismo, las que son propiedad del estado; es factible destinar, este edificio para el uso que se propone en este proyecto, ya que va a ser desocupado.

Este edificio tiene, en total, 3675.12m² de área de construcción. Cuenta con un subsuelo de 489.16m², planta baja de 423.70m², segundo piso de 374.83m², tercer piso de 399.26m², cuarto piso de 407,41m², quinto piso de 407.41m², sexto piso de 399.26m², séptimo piso de 399.26m², octavo piso de 374.83m². Este edificio tiene como características principales: grandes ventanales, buena entrada de luz natural, parqueaderos, amplias áreas en cada piso.

Para lograr entender el funcionamiento integral del **CENTRO ATLETICO DE FITNESS Y GIMNASIO PARA MUJERES** y conocer los servicios que brindará, es necesario especificar las zonas con las que cuenta el actual edificio y las zonas con las que contará la propuesta interiorista planteada; y explicar las actividades que se deben realizar en cada una de las áreas que se quieren crear. La propuesta interiorista, planteará básicamente un rediseño de un espacio de varios pisos de oficinas en un espacio para un **CENTRO ATLETICO INTEGRAL DE FITNESS Y GIMNASIO**. El proyecto propondrá satisfacer una demanda que no está satisfecha y en cuyo lugar se desarrollarán actividades como: Yoga, pilates, aerobico, aerobico ball, máquinas, gimnasia de mantenimiento, stretching, kick boxing, GAP e intervalos, Step y step tono,

ejercicios de espalda, danza del vientre, salsa, baile tropical, bailo terapia, pilates, spinning, escalar, bodypump, pesas, glutab, tae box, fitness training, fit combat, tonificar músculos, divertirse y mantenerse saludable, desestresarse, sauna, servicios de entrenador personal, terapia física, nutricionista, dietista, deporte logo vestidores, lokers; se instalarán los servicios de: baterías sanitarias, información, recepción, sala de espera, diversas oficinas.

Además de contar con el conocimiento de las actividades en el Centro, es imprescindible obtener dimensionamiento para cada uno de los espacios. Por esto, no solo se estudiará la antropometría, sino, además, el tipo de equipamiento fijo: inodoros, lavamanos, etc. y el equipamiento móvil: sillas, mesas, etc., a emplearse en cada caso. En cuanto a materiales, se usará materiales con texturas, colores y formas que llamen la atención, y que al mismo tiempo armonicen con el usuario específico. Además, es importante estudiar y considerar criterios de confort de los espacios relacionados con iluminación, ventilación, mobiliario. En cuanto a la iluminación, deben considerarse los dos tipos: natural y artificial.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

- Satisfacer las necesidades reales en el campo de la salud física y mental, con la utilización de elementos de diseño que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de las mujeres, **a través de una propuesta arquitectónica interiorista.**

1.3.2 Objetivos Específicos

- Incentivar el desarrollo de centros integrales con mecanismos que ayuden a las mujeres a tener un mejor estilo de vida, a través del interiorismo como propuesta de uso.

- Proponer una nueva propuesta interiorista, con soluciones arquitectónicas interiores, enfocadas a satisfacer sus exclusivas necesidades y requerimientos mediante las distintas actividades que se desarrollarán en el **CENTRO INTEGRAL DE FITNESS Y GIMNASIO PARA MUJERES**.
- Utilizar los espacios interiores funcionales y los elementos de los que dispone el **CENTRO ATLETICO INTEGRAL DE FITNESS Y GIMNASIO PARA MUJERES**, que respondan a las necesidades del usuario.

CAPÍTULO II

2.1 Marco Histórico

2.1.1 Gimnasio

2.1.1.1 Etimología

Según su etimología, gimnasio se deriva de la palabra griega gym o gymnos que significa desnudo (persona sin ropa), la palabra gymnatio o gymnasium significa lugar donde se va desnudo a ejercitarse o esforzarse en una actividad y la palabra gymnastes que significa entrenador. Los atletas competían desnudos, de esta manera se resaltaba la belleza de la figura masculina; esto era un tributo a los dioses; además, se usaba para describir al lugar donde se educaban a chicos y jóvenes. En los tiempos antiguos, se quitaban el manto² para realizar ejercicios y también para las competencias, como juegos olímpicos.

2.1.2 Historia del Gimnasio

A lo largo de la historia y con el paso de los años, se han creado referencias en el ámbito deportivo, los gimnasios tienen su aparición en Grecia, Roma, China e India. Ellos consideraban a los ejercicios, como pilares importantes y necesarios para la buena salud del ser humano. Un gimnasio era considerado como un lugar, en donde se podía realizar deporte, ejercicios físicos y espirituales de diferentes tipos; con un baño comunal, centro de estudios y encuentro de filósofos, además en estos lugares, se socializaba, encontrando personas afines en cuanto a pensamientos. Se tomaba en cuenta la parte de entrenamiento para competencias de juegos públicos. Además, en la antigüedad se consideraba a la práctica del ejercicio físico, como prescripción médica para controlar algunas patologías.

² Vestido amplio a modo de capa.

2.1.2.1 Civilización Minoica

Los antecedentes a la práctica gimnástica, se ubican en la civilización minoica, un poco anterior a la civilización Griega clásica. Ahí se practicaba comúnmente el salto del toro, el cual consistía en que “El participante corría hacia un toro que lo embestía, agarraba sus cuernos y antes de ser revolado por los aires ejecutaba una pirueta en el aire (hacía una vuelta) y caía sentado sobre el animal y después se bajaba” (Censo, 2010).

En tiempos de Pericles³, entre los años 495 y 429 antes de Cristo y después de la civilización minoica, la práctica de la gimnasia era algo popular.

2.1.2.2 Grecia

Según la historia, se cree que el origen de la práctica del ejercicio en la desnudez, fue en Esparta en el siglo VII A.C.; debido a la erotización de la figura masculina y por la estrecha relación con el atletismo, la educación y la salud. Platón⁴ consideraba que, los ejercicios realizados en gimnasios, era una parte importante en la educación. Los galenos⁵, recomendaban el ejercicio para un mejor resultado en la práctica médica.

En este lugar, los sacerdotes, filósofos y gimnastas, formaban parte de los diferentes tipos de médicos que existían, ellos estudiaban la dieta y el ejercicio. Entre algunos ejemplos, tenemos a Esculapio, quien era el Dios de la medicina y el cálculo para los romanos, además de ser venerado en Grecia en varios santuarios, recomendaba la equitación (Arte de mantener el control sobre un caballo, y saber los diferentes modos de manejarlo, cuidarlo y usar el equipo apropiado) para conservar una buena salud. Otro ejemplo es Heródico⁶, quien aconsejaba el ejercicio intenso para combatir las fiebres producidas por las

³ Fue un importante político y orador de Grecia.

⁴ Fue un filósofo muy famoso e importante de la antigua Grecia.

⁵ Expresión tomada del médico famoso de Grecia.

⁶ Fue un atleta y entrenador deportivo.

largas caminatas que se realizaban en la época. Además, Hipócrates⁷ aseguraba que el ejercicio era necesario para fortalecer el músculo, acelerar la recuperación y notar una mejoría en la salud mental del ser humano, también puntualizó que la inactividad deterioraba la salud física y mental.

En Grecia, la figura de un anciano que sostenía una barra larga en su mano derecha, representaba un entrenador de gimnasio, a ellos se les tenía el más alto respeto y consideración, ellos eran personas preparadas, los mismos que se encargaban de controlar y suministrar remedios a los practicantes, si no se sentían bien. Además, había textos médicos propios de esa época, que prescribían ejercicios especiales para padecimientos específicos, los cuales eran escritos, previos a estudios realizados. En las competencias que se realizaban en Grecia, el campeón de las mismas, era recompensado con honor y respeto por parte de sus conciudadanos.

Paedotribae, era el nombre que se daba a profesores griegos de gimnasia, ellos fueron los primeros en la historia, quienes diseñaron 3 sistemas de actividad física, con ejercicios de gimnasia: Mantenimiento de la condición física, entrenamiento militar, parte del régimen de adiestramiento de los atletas para fines lúdicos.

En algunas ciudades, como por ejemplo Pelene Aqueo, para poder tener el derecho de plena ciudadanía, se debía ejercer la gimnasia; y luego se obtenía la ciudadanía, pasando por pruebas físicas que duraban 3 años.

El gimnasio era uno de los principales centros sociales, de entrenamiento y enseñanza de la vida de los griegos.

⁷ Fue un médico famoso de Grecia, considerado una de las figuras más importantes de la historia de la medicina.

2.1.2.3 Aspecto Arquitectónico (Grecia)

En cuanto a la parte arquitectónica exterior, interior y espacial de estos lugares, los antiguos gimnasios eran amplios espacios arquitectónicos. El espacio exterior, primero fue un terreno cercado, tenía algunas divisiones para realizar ejercicios. Con el desarrollo de la arquitectura paso a ser un local interior con elegancia, puertas y paredes decoradas con pinturas, además de ser un lugar para ejercitar el cuerpo y el alma, pasó a ser un sitio de encuentro de los filósofos y literatos de la época. Estos espacios, ya llamados locales de gimnasios, proliferaron poco a poco por todas las ciudades griegas; tenían salas cubiertas, caminos para paseos en sombra, pórticos columnados, baños. Por lo general se encontraban distribuidos por zonas específicas para cada tipo de ejercicio. Los gimnasios en Grecia estaban situados a las afueras, ya que requerían de grandes cantidades de espacio y siempre juntos a un bosque. Los lugares más ostentosos, pertenecían al estado, los lugares que les pertenecían a los particulares eran modestos.

Atenas poseía 3 tipos de gimnasios: La Academia (el más importante), el Liceo, y el Cinosargo. Los jóvenes iban a la Academia durante el día, esta estaba situada en un terreno de antiguas tumbas, ahí estaban las Palestras⁸ (edificio rectangular de columnatas) donde se practicaba la lucha, además poseía habitaciones para ejercicios generales y lugares para charlar. En Atenas, los jóvenes se entrenaban para el Pentatlón, el cual incluía la carrera⁹, el salto¹⁰, la lucha¹¹, el pancrancio¹², la lanza¹³, el lanzamiento de disco¹⁴ y la jabalina¹⁵. Luego, además se incrementó el pugilato¹⁶. En estos gimnasios se entrenaba

⁸ Lugar en el que se celebraban torneos.

⁹ Competencia de velocidad entre personas.

¹⁰ Movimiento que consiste en elevarse del suelo u otra superficie con impulso, para caer en el mismo lugar o en otro.

¹¹ Enfriamiento o combate que se realiza mediante la fuerza física o las armas.

¹² Combate de origen griego que combina la lucha y el pugilato.

¹³ Arma compuesta por un palo largo en cuyo extremo esta fijo un hierro puntiagudo y cortante.

¹⁴ Prueba de atletismo, se lanza un objeto pesado de sección circular denominado disco, lo más lejos posible.

¹⁵ Antigua arma, semejante a la lanza.

¹⁶ Lucha o combate entre dos personas.

los músculos, se educaba la voz varonil. “Allí se enseñaba a los jóvenes a competir verbalmente, esta habilidad se necesitaba para participar en los debates de la Polis”¹⁷.

Se veía al gimnasio como el local destinado a ejercitar tanto las facultades físicas, desarrollando la fuerza y la agilidad; como las morales, cultivando la inteligencia. En Esparta, el ejercicio solo se realizaba para el cuerpo; el gimnasio trataba de desarrollar solo la capacidad de los jóvenes para causar daño. Este gimnasio estaba rodeado por un foso, para que los jóvenes combatan entre ellos con ferocidad y se arrojen unos a otros al foso. “Esparta fue una de las pocas ciudades que propició que las mujeres practiquen la lucha. Era porque creían que el ejercicio las preparaba mejor para el parto. La ley decía que la mujer encontrada en falta (La mujer no podía participar ni ver competencias) sería castigada. Para impedir que el caso se diera, quedó prescrito que los atletas y entrenadores, debían presentarse desnudos.” (Historia de Grecia, 2010).

En la época clásica de Grecia, ya se contaba en los gimnasios con: Pórticos sencillos¹⁸ alrededor de todo el edificio, en la parte meridional los pórticos eran dobles para proteger del sol y la lluvia, además poseía exedras columnadas¹⁹, las cuales se encontraban en los pórticos y una mayor en el pórtico principal. Se tenía la presencia de estancias menores como: el Epistación (sala de vigilantes); el Apodyterion (vestuario), el Loutron (sala para lavarse), el Konisteion y Alipterion (lugar donde se embadurnaban el cuerpo con polvos, aceites o esencias), el Sphairisterion (lugar donde se practicaba juego de pelota y pugilismo), el Korykeion (donde entrenaban con un pesado saco de arena), el Pyraterion (baño con agua caliente y vapor), el Propnigeion (sala para calentar agua), el Xustos (pista cubierta con pórticos, los cuales servían para que los atletas entrenen en invierno), la Paradromis (pista cubierta), la

¹⁷ Comunidad política independiente formada por una ciudad y su territorio.

¹⁸ Espacio arquitectónico conformado por una galería de columnas adosada a un edificio, al aire libre, situado ante el acceso principal.

¹⁹ Construcción descubierta, de planta semicircular, con asientos fijos en la parte interior de la curva.

Palestra (donde ejercitaban la lucha y pugilato), las grandes Alamedas que poseían terreno natural para las carreras, el Gramateo (lugar donde se conservaban los archivos atléticos), el Efebo (donde iban los jóvenes por la mañana para ejercitarse, bajo las miradas del público).

2.1.2.4 Roma

En Roma, Galeno²⁰ hablaba del entrenamiento al cuerpo y deleite a la mente a través de los mayores ejercicios físicos y gimnasias; los romanos tenían sus ideas muy marcadas y diferentes a los griegos. Los romanos creían que el entrenamiento de los niños, los conducía a la ociosidad y a la inmoralidad, por esto no se incentivaba a la práctica del ejercicio físico.

2.1.2.5 China

En la misma época, en China, los ejercicios que se basaban en la respiración eran los más famosos, ya que eran considerados aptos para controlar el dolor de ciertas patologías, los mismos eran recomendados por los sacerdotes que practicaban Kung-Fu²¹, mientras que el militar Yin Kong Chis²² prevenía enfermedades causadas por las lluvias en sus soldados, utilizando cierto tipo de ejercicio.

2.1.2.6.- India

Se utilizaban diferentes mecanismos de masajes para combatir reumatismos crónicos.

²⁰ Fue un médico y filósofo griego.

²¹ Técnica de lucha de origen chino, se basa en los golpes de las manos y los pies, y en la concentración mental del luchador.

²² Se basa en las artes marciales.

2.1.2.7.- Estados Unidos

- En 1820 en Estados Unidos, se crea el primer gimnasio en la Universidad de Harvard, estaba equipado con máquinas y aparatos propios de la época.
- En 1848 en Estados Unidos, se formó el grupo de los gimnastas, conformado por jóvenes y adultos en Cincinnati; luego este grupo construyó muchos gimnasios.
- En 1850, se construyeron varios gimnasios en colegios de Estados Unidos.
- En 1851, en Boston, se abrió el primer gimnasio YMCA²³. Después de 10 años, hubo más de 2 centenares de YMCA en todo el país.
- En 1860, en Harvard²⁴ se abrió un nuevo gimnasio, el cual poseía ladrillo en sus fachadas, con varios vestuarios y una instalación de gimnasia.
- En 1920, se construyeron grandes gimnasios y se tomó en cuenta el concepto para los espacios interiores. Se construyó gimnasios en las escuelas públicas. “La salud es una de las mayores ambiciones del ser humano” (Henry E. Sigerist, 2010). - En 1945, Sigerist, definió al ejercicio del cuerpo y la mente, como una de las cuatro grandes tareas de la medicina.
- En 1970, en Estados Unidos, se crea una nueva cultura, llamada movimiento Bodytech²⁵, en el cual, se realizaron equipos como la bicicleta estática y otras máquinas para concentrar y aislar cada músculo, maximizando de esta forma el rendimiento y reduciendo el esfuerzo y las malas posiciones. A esto, se le consideró una nueva tendencia en el ejercicio, el cual es más productivo. “Esta tendencia se fortaleció a través del impulso médico que, apoyado en investigaciones sobre el tratamiento de enfermedades a través de la ejecución física, condujo hacia múltiples publicaciones que popularizaron aun mas esta filosofía. Fue en esos días cuando surgió el término Fitness Centers” (Bodytech, 2010).

Hoy en día, para los norteamericanos, es una norma de vida tener un gimnasio en las escuelas secundarias y universidades. En estas instalaciones, se

²³ The Young Men's Christian Association.

²⁴ Universidad de Estados Unidos.

²⁵ Nueva cultura enfocada al deporte.

practica deporte, educación física e intramuros²⁶. Se considera que el ejercicio es vital para la buena salud de los estudiantes, necesario para disipar la mente, alejarse de vicios y permanecer con un equilibrio entre el cuerpo y la mente.

2.1.2.8.- Alemania

En Alemania, los lugares de gimnasia fueron resultado de Turnplatz²⁷, lo cual lo promovió Friedrich Jahn, Turners (político del siglo XIX) y el movimiento de gimnasia. En 1852, en Alemania, Adolph Spiess, construyó el primer gimnasio cubierto en Hesse.

Rindell y Letonov (1945-1950), aseguraban que era necesario realizar científicamente una observación médica–pedagógica, para quienes hacían parte de la práctica de un ejercicio físico con un fin determinado (preventivo, corrección, mejoramiento o mantenimiento de una función); ofreciendo de esta manera un servicio personalizado.

En 1986 se definió al ejercicio como: “El proceso mediante el cual los individuos y las comunidades están en condiciones de ejercer un mayor control sobre los determinantes de la salud y de ese modo mejorar su salud” (Nutbeam, 1986).

2.1.2.9.- Colombia

En 1997 el movimiento Bodytech llega a Colombia, con fines de alcanzar la integridad de la salud y el bienestar del cuerpo y la mente. Al mismo tiempo, unos estudiantes de la Universidad de los Andes, propusieron crear un lugar en donde a través del ejercicio, se mejore la calidad de vida de las personas y que sea cercano a sus casas; para no solo lograr, una consecución en la masa muscular, sino también una práctica controlada y regular, para prevenir lesiones y solucionar distintas enfermedades.

²⁶ Dentro de una ciudad, villa o lugar.

²⁷ Gimnasios de Alemania al aire libre.

2.1.2.10.- Algunas décadas atrás

Con el paso del tiempo y la búsqueda de bienestar en el campo de la salud y la estética, la finalidad de los gimnasios cambió; hace algunas décadas, el gimnasio estaba enfocado solamente en aumentar la resistencia o capacidad muscular de las personas, inventando máquinas que trabajaban el cuerpo masculino; sus técnicas estaban más encaminadas al físico culturismo y al engrosamiento de los músculos; las mujeres, empezaron a entrenar para participar en las competencias, pero sólo unas pocas, resistían las fuertes rutinas que se efectuaban y solo podían realizar algunos ejercicios, por causa del machismo y por falta de los espacios y maquinaria adecuados y ergonómicos para la mujer; por esto, las mujeres se tenían que acoplar a estas máquinas hechas exclusivamente para varones y al espacio, mas no el espacio y la maquinaria, a las necesidades y requerimientos propios del cuerpo femenino.

Con la finalidad de atraer al sexo femenino, se creó áreas donde se combina la gimnasia y el acondicionamiento, con el uso de rutinas acompañadas de música para amenizar las clases, siendo estas más divertidas, y con el uso de aparatos que no marcaban los músculos, pero ayudaban a tonificar el cuerpo, quemando grasa.

Las zonas de aerobics en los gimnasios, estaban destinados al inicio para mujeres, encontrando de esta manera, un escape al estrés y a trabajos cotidianos, posteriormente se fueron incorporando los hombres, ya que al practicarlo, encuentran en este ejercicio un relajante, un deporte divertido y que requiere de coordinación.

2.1.2.11.- Ecuador en la actualidad

En nuestra época y medio en el que vivimos; en Quito, los gimnasios que pertenecen al estado (Concentración deportiva de Pichincha y Municipal Tenis

Club) son modestos y los gimnasios que pertenecen a particulares son elegantes y confortables (Physique, Curves); cambiando esto radicalmente desde la época de la antigua Grecia hasta nuestros días. En la actualidad, también se ofrecen otras actividades enfocadas al relajamiento y entretenimiento, de tal forma que el usuario, alcance la salud física y mental; se enfoca al ejercicio como una práctica divertida que causa beneficios, mas no como una obligación desagradable para la buena salud. La franquicia “Curves” es una influencia extranjera, que ofrece programas para estar en forma y bajar de peso. Otro referente es el gimnasio Physique que ofrece atención personalizada.

2.1.3 Historia del Fitness

2.1.3.1 Alemania

El movimiento del deporte moderno a través de los años, comenzó con el alemán Basedow²⁸. Después lo continuo Pestalozzi²⁹, quien era pedagogo, estuvo influenciado por Rousseau³⁰. Luego apareció Amorós³¹, quien siguió la influencia de Pestalozzi.

“Amorós quería hombres completos, no solamente fuertes físicamente y resistentes a la fatiga sino al mismo tiempo animosos y audaces, a la par que en posesión de un sentido justo del bien, del deber y de la abnegación” “La gimnasia es para mí decía Amorós y según mis principios, la ciencia que consiste en conocer las leyes de nuestros movimientos y sacar de ellos el mayor partido posible para el bien de nuestros semejantes. Podríamos ser muy bien los hombres más fuertes y mas diestros y al mismo tiempo los mas malos y nocivos” (citado a Amorós por fitness culturismo, 2010).

²⁸ Fue un pedagogo alemán.

²⁹ Fue un pedagogo suizo.

³⁰ Fue un escritor, filósofo y músico.

³¹ Pedagogo y militar español.

Jahn, De Ling y Tomas Arnold han sido los más grandes precursores del renacimiento atlético moderno. Ludwig Jahn fue acusado de que el método que propuso era nacionalista. El propone que además de la educación que reciben los jóvenes, se les debería enseñar un oficio manual, y mediante ejercicios apropiados se le haga ágil y fuerte; luego que se le enseñe la equitación, el remo, el excursionismo de montaña; para obtener un soldado alemán completo.

Arnold, se basaba en que hay que enseñar a los jóvenes, la emulación, la necesidad del esfuerzo personal, los beneficios de la asociación, despertar la iniciativa, inculcar la disciplina y la responsabilidad.

Spencer, se basó en apreciaciones subjetivas propias de un pensador abstracto, sin fundamentar objetivamente sus pensamientos.

2.1.3.2.- Escuela francesa y escuela americana

Como resultado de esto, el culturismo se dividió en 2 ramificaciones, escuela francesa y escuela americana. La escuela francesa tenía su base ideológica en el desarrollo integral del ser humano, estaba formada en su mayoría por médicos y la escuela americana, se limitaba al desarrollo de la musculatura, estaba formada por halterófilos.

Marcel Rovet fue el primero en establecer una metodología de entrenamiento, que se basaba en conocimientos científicos descubiertos para su época.

2.1.3.3.- Años 80

En los comienzos de los años 80 los gimnasios pasaron a ser más que un lugar donde se realizaba ejercicio, en un lugar de encuentro, donde hombres y mujeres, buscaban mejorar sus formas, a través, no solo de la gimnasia, sino también de la danza, de actividades divertidas que tengan que ver con el

movimiento general de todo el cuerpo. La estética prevalecía en estos años, pero sin descuidar la parte de la salud.

Desde la década de los 60, Keneth Cooper³² tenía valiosa información de los beneficios del trabajo aeróbico. Keneth con otras personalidades de la danza y el movimiento, establecen en 1981 el Aerobic Dance, que con el pasar de los años se le conocería como Aerobics.

2.1.3.4.- Estados Unidos

En 1983, en New York, se introdujo los aerobics, iniciando de la era del Fitness. Tuvo un apogeo tan grande que, los grupos eran entre 60, hombres y mujeres por clase; en ciertas ocasiones inclusive se llegaban a conformar grupos de 80 personas por clase.

Se concientizaba a la gente, mediante la publicidad, para asistir a estos lugares de fitness, garantizando que transformarían su vida por dentro y por fuera.

2.1.3.5.- Revolución global del ejercicio

En 1968 Keene P. Dimick³³ realizó una invención legendaria con la bicicleta de ejercicio Lifecycle³⁴. Comenzó como una lucha del hombre por mejorar su condición física y se convirtió en una revolución global. La historia de Life Fitness comenzó cuando 2 jóvenes empresarios, Ray Wilson y Augie Nieto, vislumbraron que la invención del Dr. Dimick, tendría un gran futuro. Aunque pensaron que estaba un poco adelantada para su época; creían que la bicicleta de ejercicio Lifecycle podría ayudar a generaciones de atletas, entrenadores, personas que les gusta hacer ejercicio y a gente de todo el mundo; a vivir una vida más feliz, sana y plena. Wilson y Nieto compraron los derechos de la

³² Doctor en medicina y coronel de la fuerza aérea de Estados Unidos.

³³ Keene quería encontrar los ejercicios físicos que fueran perfectos para el cuerpo y la mente.

³⁴ Periodo que involucra las diferentes generaciones.

bicicleta de ejercicio Lifecycle al Dr. Dimick, la perfeccionaron, y la vendieron a los clubs de ejercicio de toda Norteamérica.

Hoy en día, Life Fitness consta con más de 1700 personas que trabajan para hacer crecer este sueño, además con 186 distribuidores en más de 120 países. La historia de Life Fitness, según su cronología:

- Años 60: Comienzos de la revolución, que mas tarde sería un total éxito.
- Se inician las cadenas de clubs de gimnasia.
- El Doctor Keene Dimick, desarrolla la bicicleta de ejercicio Lifecycle (equipo de ejercicio computarizado) e inventa el término “aerobic”.
- Los nuevos clubs de gimnasia, ofrecen servicios innovadores para la época, como: saunas de vapor, áreas de salones, piscinas y variedad de equipos de pesas libres.
- El Doctor Dimick, vende los derechos de la bicicleta Lifecycle por 50.000 dólares a Ray Wilson. Ray Wilson funda Lifecycle, Inc. con Augie Nieto.
- Se busca nuevas alternativas basadas en los aparatos ya existentes, y al poco tiempo aparece la bicicleta de ejercicio Lifecycle 2000 para uso comercial.
- En 1982 Olivia Newton John presenta un innovador video “Let’s Get Physical”, donde describe ejercicios que se realizan en el club de gimnasia.
- Bally Manufacturing compra Lifecycle, Inc. y con el pasar de los años, cambia el nombre a Life Fitness, Inc.
- Aparecen distintos diseños de ropa para ejercicio, con colores llamativos y accesorios.
- Aparece la Remadora Life Fitness y la Escaladora Life Fitness.
- En 1987, 13.8 millones de personas son miembros de los clubs de gimnasia.
- En los años 90 se da la explosión del ejercicio.
- Aparece la caminadora Life Fitness.

- Se propone nuevos entrenamientos cruzados, como: Total Body de Life Fitness.
- Con el avance de la tecnología, se complementa a las máquinas con un sistema de monitoreo del ritmo cardiaco Lifepulse.
- Se crea la Life Fitness Academy para avanzar en la ciencia del ejercicio.
- La corporación Brunswick adquiere Life Fitness.
- Life Fitness adquiere Hammer Strength y Parabody; añade equipos para forma comercial y una línea para el hogar.
- Jason Giambi, Ronnie Coleman y otros atletas de alto perfil firman, para ser parte de Hammer Strength y Life Fitness. De esta manera, crece aun la fama de esta empresa.
- Pasado el año 2000, se vende la bicicleta de ejercicio Lifecycle numero 500.000.
- Life Fitness saca una línea rediseñada de equipos cardiovasculares y de fuerza.
- Se abre una instalación en Hungría, para fabricar productos cerca de sus clientes internacionales y adecuar los aparatos a requerimientos de los usuarios.
- Esta empresa ha tenido mucha fama, ya que siempre su prioridad ha sido enfocarse en el usuario y sus necesidades y requerimientos.

2.1.4 Pilates

2.1.4.1 Historia del método Pilates

Este sistema de ejercitación aparece a principios del siglo XX, más específicamente a mediados de 1920, con influencias de Oriente y Occidente. Fue fundado por un alemán llamado Joseph Hubertus Pilates, quien nació en 1880. Cuando era niño tuvo varias enfermedades como raquitismo, asma, fiebre reumática; con todos estos problemas creció débil y quiso crear una rutina de ejercicios que lo ayudaran a verse bien y sentirse mejor. Se traslada a Estados Unidos (Nueva York), con la ayuda de su esposa Clara funda su 1er

centro de ejercicios. Para la década de 1940 Pilates alcanzó gran popularidad con su brillante técnica.

Pilates sostenía que “junto con un compromiso progresivo con la ejercitación en forma regular, cada uno de nosotros debería estar preparado para examinar y cambiar varios aspectos de la vida cotidiana y laboral, en pos de mejorar el propio estado físico y sentir un bienestar general (Worth, 2006)”.

2.1.5 Historia de la mujer

2.1.5.1 Prehistoria

Desde la prehistoria, tanto las mujeres como los hombres, han asumido un papel en particular. Las mujeres en la prehistoria se encargaban de recoger productos vegetales y los hombres se encargaban de la caza. “La mayor parte de los antropólogos creen que fueron las mujeres quienes condujeron las sociedades antiguas hacia el Neolítico y se convirtieron en las primeras agricultoras, por su conocimiento profundo de la Flora” (Artículo Feminismo, 2010).

2.1.5.2 Grecia

Platón y Aristóteles consideraban que ser mujer no era algo deseable. Las mujeres tenían el mismo status social que los esclavos, lo que implicaba que no tenían derechos cívicos de ninguna clase, ni participación política.

Platón buscaba la construcción de una sociedad perfecta. De esta manera reconoce una misma naturaleza para el hombre y la mujer, reconoce que es justo que las mujeres tengan las mismas oportunidades que los hombres; a través de una educación igualitaria, para tener las mismas oportunidades que los hombres a nivel laboral. Platón decía que la educación era necesaria para

las mujeres, pero únicamente para equiparar al hombre; entendiéndose al hombre como un ser superior.

La visión que tenía Platón sobre la mujer, era que la mujer debía prepararse para poder reproducirse con un hombre y de esta manera poder tener hijos perfectos. Se consideraba a la mujer como un ser necesario para mantener la especie, mas no como un ser humano que requería servicios y actividades para su desarrollo integral.

Para Aristóteles, “la mujer es un ser reproductivo y el varón un poseedor y administrador. Aristóteles decía que la virtud de la mujer era el silencio”, el cual es sinónimo de la sumisión y el hombre es quien determina su status.

A la mujer no se le consideraba ciudadana, ya que no tenía voz ni voto, no tenía derechos. Todas estas injusticias eran muy marcadas por las sociedades antiguas.

2.1.5.3 Edad media

Los autores masculinos, religiosos, tratadistas laicos, predicadores; eran quienes dictaban las condiciones y conductas que se exigían a las niñas, mujeres jóvenes y mayores. Además se dictaminó la conducta femenina para cada momento y situación de la vida, representando cada edad, un estado civil y una función preestablecida. “Tal es así que representó la imagen de la prometida, la casada, la viuda, es decir, siempre ligada a un varón que se responsabilice por su conducta. El papel más importante atribuido a la mujer era el de esposa y madre” (Artículo Feminismo, 2010).

“En la mayoría de las culturas, las mujeres han sido sometidas a estructuras patriarcales que les han negado los derechos humanos más fundamentales” (Artículo Feminismo, 2010).

2.1.5.4. Hobbes

Este filósofo de la edad media, resalta la igualdad de la mujer y el hombre; cuestiona la autoridad patriarcal. “Hobbes fue el primer filósofo que pone en entredicho el valor universalista de la desigualdad juzgada hasta el momento, formando este uno de los principales defensores de la igualdad” (La mujer y la ley, 2010). Cuando habla de naturaleza humana, se refiere a la especie humana sin excluir a ningún género, “afirma que la situación del hombre y la posición que este ocupa en el poder y en el gobierno es el resultado de la acción de las mujeres”.

2.1.5.5 Años 60 y 70

“Liberar a las mujeres de la necesidad de un trabajo remunerado se convirtió en una señal de riqueza y prestigio familiar, mientras que la presencia de mujeres trabajadoras en una casa denotaba a una familia de clase inferior” (Artículo Feminismo, 2010).

“Las leyes antiguas y los sistemas tradicionales, como el cristianismo y el islamismo, son antecedentes de los sistemas modernos, han provocado la dependencia de la mujer, de forma análoga a la esclavitud, a la explotación de las clases desfavorecidas y a la mano de obra. Una de las razones podría ser el fortalecimiento del poder y de la actividad económica y de igual forma se evidencia que quienes resultan sometidos son vistos, por los explotadores, como seres inferiores, inmaduros, infantiles, malvados o depravados” (Artículo Feminismo, 2010). Con todas estas grandes injusticias, aparecen los 1eros movimientos en defensa de los derechos de la mujer.

2.1.5.6 Ley mosaico (judaísmo)

En la tradición según esta religión, la mujer era protagonista. “La ley judía afirma que una mujer tiene más posibilidades de conectarse con Dios, el divorcio era un privilegio exclusivo del marido, y las hijas podían heredar solo en ausencia de hijos, con la condición de que se casaran dentro de su tribu” (Artículo Judaísmo, 2010). En estas épocas existía una subordinación total de las mujeres. Una viuda sin hijos estaba obligada a casarse con el hermano de su difunto marido, sin tener la opción de decidir qué era lo que ella quería y le convenía para su futuro.

2.1.5.7 Religión católica

Según el libro del Deuteronomio 2,24; Números 3, 27-36; Números 2,5; “habían leyes de ofensas contra la castidad y el matrimonio de un hombre con una cautiva pagana o esclava comprada” (Artículo Feminismo). En el nuevo testamento, se emiten opiniones sobre la mujer. Timoteo: 2-9; 1 Ped. 3:3 “Las mujeres no deben trenzar su cabello, o vestir oro, perlas o atavío costoso. Timoteo: 2:11-12 Las mujeres no tienen permitido enseñar o tener autoridad sobre los hombres” (Artículo Feminismo).

2.1.5.8 Siglo XX

Han pasado muchos siglos para que la mujer consiga su igualdad con los hombres, al menos en teoría y ante la ley. Porque de la teoría a la práctica hay un gran abismo.

La publicación *The World's Women* dice: “Esta brecha en la política gubernamental ha quedado recogida en las leyes que niegan a la mujer la igualdad con el hombre, en lo que respecta a sus derechos de tenencia de tierras, solicitud de préstamos y firma de contratos” (La mujer y la ley, 2010).

Una mujer de Uganda declaró: “Seguimos siendo ciudadanos de segunda clase o de tercera clase mas bien, pues nuestros hijos varones van delante nuestro. Hasta los burros y los tractores reciben a veces mejor trato” (La mujer y la ley, 2010).

En 1990 el senado de Estados Unidos promulgó el decreto Violence Against Women Act., en el que se indica: “las legislaturas dominadas por el hombre han sido lentas a la hora de responder a las necesidades de la mujer”. En 1993 se presentó el proyecto de ley de igualdad de oportunidades para la mujer, garantizando de esta manera los derechos de la mujer sin discriminación. Otra de las grandes injusticias hacia las mujeres, era que no se les permitía ejercer el derecho al voto político. La primera mujer en ejercer formalmente el derecho al voto político en América Latina fue Matilde Hidalgo en 1924, en la ciudad de Loja, convirtiéndose el Ecuador en el primero de la región que permitió el voto femenino. Además, Matilde Hidalgo fue la primera mujer en graduarse de una carrera universitaria y doctorarse en medicina en el Ecuador.

2.1.5.9 Actualidad

En el siglo XXI, el papel y las funciones de la mujer, han cambiado enormemente. Ya no solo la mujer se quedó con tareas domesticas; sino que abrió sus horizontes hacia el campo laboral remunerado. A las mujeres se les debe brindar espacios interiores con calidad, que se adecuen a sus necesidades específicas de ser mujer.

El ser humano es un sistema íntegro, el cuál para mantener un equilibrio físico y emocional, necesita de buena salud; por esto desde la antigüedad, se ha considerado necesarios e importantes los gimnasios. De acuerdo a la época se construían amplios espacios arquitectónicos, priorizando la actividad deportiva, ya que la salud es una de las mayores ambiciones del ser humano. A través del tiempo se han seguido buscando soluciones arquitectónicas interioristas en al campo deportivo, las cuáles deben ser funcionales, formales, estéticas, lúdicas,

tomando en cuenta nuevas tecnologías sustentables; el juego de las sensaciones y percepciones en el espacio y el entorno se han vuelto muy importantes. Además a la mujer se le ha relegado en muchos aspectos, se ha creado estereotipos y creencias que han sido en contra de su dignidad, no se le ha dado su importancia creando espacios exclusivos para sus necesidades, por eso la propuesta interiorista satisficará estas necesidades no resueltas en el área deportiva.

CAPÍTULO III

3.1 Marco Conceptual

3.1.1 La Salud

La Salud desde su enfoque amplio e integral, se plasma no sólo como la ausencia de la enfermedad sino también como el equilibrio bio-sico-social en el que se vive. Al plantear el ejercicio físico en los gimnasios y centros de fitness como una estrategia para la promoción de la salud, se estará haciendo énfasis en esta perspectiva porque cada individuo podrá mantener o mejorar su salud, incrementando su propio cuidado y la concientización de hábitos saludables, dándole más vida a su existencia.

La búsqueda de satisfacción personal es esencial en esta expresión motriz, porque se acentúa su corporalidad, destacando la necesidad de mantener vigente las capacidades biológicas y psíquicas, sin las cuales difícilmente será capaz el ser humano de responder a exigencias que la vida cotidiana impone, como también a demandas laborales o socio culturales; para esto es necesario contar con espacios interiores de y con calidad. "Cabe resaltar que la actividad física ha sido reconocida como una estrategia para la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, por organismos reconocidos mundialmente, como por ejemplo: el American College Sports Medicine (ACSM), la American Health Association y la Organización Mundial de la Salud (OMS)" (La Salud, 2010). En 1946, la Organización Mundial de la Salud (OMS) conceptualizó la salud como: "un completo estado de bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad". De este principio surgió el término de salud holística. Este enfoque vislumbra dimensiones físicas, mentales, sociales, emocionales y espirituales de maneras interdependientes e integradas en el ser humano. La salud holística posee las siguientes características:

- Se enfatiza el bienestar en vez de la enfermedad.
- El ser humano se desempeña como un sistema completo.
- No existe salud si uno de los componentes del sistema no se encuentra saludable.
- Su filosofía principal es la enseñanza de prácticas básicas de una vida saludable.
- En la actualidad la salud es aceptada como: un proceso y no un estado; una realidad cambiante, no como una utopía.

3.1.1.1 Prevención de la enfermedad a través del ejercicio físico

Con la práctica regular del ejercicio físico, se logra reducir los riesgos de adquirir enfermedades crónicas degenerativas, las cuales son causadas por el sedentarismo y en muchos casos por estilos de vida inapropiados como el alcoholismo y el tabaquismo. Al Tener una vida saludable a través de una buena nutrición y la práctica del ejercicio físico regular, se puede alejar y en ocasiones abandonar los estilos de vida que atentan directa e indirectamente contra la salud y contra la vida misma.

Algunas investigaciones experimentales como las de “Gordon y scout (1991), Rauramaa y cols. (1995) y Eaton y cols., (1995) han demostrado que las actividades físicas producen efectos protectores que previenen e incluso controlan las enfermedades crónico-degenerativas tales como la hipertensión arterial, enfermedad coronaria, osteoporosis, diabetes mellitus 2” (Martínez, 2003).

3.1.2 Gimnasio

3.1.2.1 Aspecto arquitectónico

El término gimnasio es usado para designar a **espacios** que han sido creados para que se realicen en ellos diversos tipos de actividad física. Estos espacios, cuentan con áreas en las cuales hay máquinas cardiovasculares, de musculación como pesas, mancuernas que sirven para mantener un buen nivel cardiovascular y que son útiles para perder peso; aparatos de distintos tipos, como sistemas de poleas, diseñadas exclusivamente para un grupo de músculos. Estas máquinas buscan dar tonalidades y mejorar la firmeza de los músculos.

En la parte arquitectónica, se crea entornos favorables, para no sólo proteger la salud sino potencializarla al máximo aumentando el nivel de calidad de vida y enfocándose en la creación de espacios divertidos, lúdicos, armoniosos, confortables, que ayuden en este proceso al equilibrio entre cuerpo y mente. “Un gimnasio es un lugar que permite realizar deporte y ejercicios en un recinto cerrado” (The Free Dictionary, 2010). Estos espacios deben ser modernos, cómodos y divertidos, enfocándose en las diferentes necesidades que requieren cada una de las áreas y el usuario específico, en este caso las mujeres. Se deben tomar en cuenta criterios interiores de estética, ergonomía, ventilación, antropometría, iluminación. En cuanto a la iluminación, deben considerarse los dos tipos: natural y artificial. Tipos de iluminación artificial:

- Directa: El flujo luminoso está dirigido hacia abajo.
- Semi directa: El flujo luminoso está dirigido gran parte hacia abajo y parte hacia arriba.
- Puntual: Da el efecto de un rayo de luz dirigido a un lugar u objeto determinado.
- Mixta: El flujo luminoso está distribuido casi por igual, tanto abajo, como hacia arriba.

- Semi indirecta: El flujo luminoso se dirige principalmente hacia arriba.
- Indirecta: Rendimiento es bajo y visión poco nítida, por falta total de efectos de sombra.

3.1.2.2 Ejercicio físico

Las **actividades** que conlleva el ejercicio físico, son procesos que promueven, aseguran, favorecen, mantienen, fortalecen y protegen todo tipo de acciones, situaciones y entornos, que conducen a vivir con calidad de vida y confort. En la actualidad a pesar de existir suficiente evidencia científica sobre los beneficios cardiovasculares, osteomusculares, inmunológicos, psicológicos, sociales y de calidad de vida en los individuos físicamente activos, el porcentaje de adultos que realizan ejercicio físico es mínimo, siendo la inactividad física un factor de riesgo en las sociedades industrializadas.

No solo se obtienen beneficios físicos, sino también psicológicos y sociales en las funciones motoras, el sistema nervioso tiene un buen funcionamiento en la realización de movimientos más precisos, rápidos y automatizados. Las conexiones nerviosas que constituyen el engranaje para la actividad motriz se interrelacionan con mayor eficiencia entre sí y otorgan a la persona beneficios a su motricidad integral. El ejercicio proporciona distracción, diversión, relajación, cambios en las emociones y conductas que mejorarán el estado anímico, se aumenta la autoestima, se reducen tensiones y ansiedades que se presentan, se disminuyen los estados de depresión cuando hay adversidades, la persona se aleja de los problemas, aclara la mente con pensamientos positivos.

Además, con la práctica del ejercicio físico, la persona aumenta el autocontrol en las reacciones emocionales, se obtienen beneficios como superación, esfuerzo imprescindible para el desarrollo, madurez personal, participación, sociabilidad, relación positiva, libertad, responsabilidad, respeto y tolerancia a la opinión de los demás, se prolonga la vida, cerca de dos años en comparación con la vida que tendrían las personas sedentarias. “Si con la

realización de actividad física de una manera periódica, se obtienen beneficios tan relevantes, muchos más se van a obtener con el ejercicio físico regular, en espacios adecuados y acordes, que ayuden y motiven a estas actividades; porque mientras que la actividad física es todo movimiento generado por una contracción muscular que conlleva a un gasto calórico, el ejercicio físico es un acto físico motriz intencionado, programado, específico y sistemático, con objetivos definidos que permitirán alcanzar mejores resultados” (Ejercicio físico, 2010).

3.1.2.3 Servicios que se ofrecen en los gimnasios

- | | |
|--|---------------------------|
| 1) Aeróbicos | 10) Fisioterapia |
| 2) Spinning | 11) Fitness ball |
| 3) Tonificación | 12) Masajes |
| 4) Tae – Bo | 13) Streching |
| 5) Baile | 14) Capacitaciones |
| 6) Cardiovascular | 15) Yoga |
| 7) Nutrición | 16) Electroterapia |
| 8) Zona húmeda | 17) Hidro aeróbicos |
| 9) Trabajo con maquinas multifuncional | 18) Grupos Especializados |

Al ingresar los usuarios a un gimnasio, se realizan evaluaciones de: fuerza, antropometría, flexibilidad, cardiovascular, postura, examen médico.

3.1.2.4 Responsables de las valoraciones en los gimnasios

- 1) Fisioterapeutas
- 2) Educador físico
- 3) Instructor
- 4) Deporto logo

3.1.2.5 Criterios para determinar los planes de trabajo de los gimnasios

- 1) Historia clínica
- 2) Objetivos individuales

3.1.3 Fitness

“El fitness es una disciplina que tiene como finalidad el mantenimiento de la salud en la vida diaria y el desarrollo y mantenimiento de la capacidad para realizar cualquier actividad física. Trata de la calidad de vida y la perpetuación de la misma a medida que el cuerpo envejece y se deteriora. También permite desacelerar el proceso de envejecimiento” (Lee Malcolm, 2005).

Fitness significa buena condición física obtenida a través del entrenamiento en un gimnasio y trabajando fuerza, resistencia, flexibilidad y relajación. “Fitness en español es aptitud, se refiere a una actividad física de movimientos repetidos que se planifica y se sigue regularmente con el propósito de mejorar o mantener el cuerpo en buenas condiciones. Salud física es el resultado de la actividad física regular, de una dieta y nutrición apropiados, además de un descanso apropiado para la recuperación física” (Lee Malcolm, 2005). El fitness, no es solamente una exaltación de la actividad física, sino que “su mayor objetivo es la salud, porque la misma condición física implica salud de forma directamente proporcional” (Deportes Spain, 2010). Otros de los objetivos del fitness es el desarrollo integral de todas las cualidades físicas del sujeto, el cual consta de un entrenamiento cardiovascular para el desarrollo del sistema cardio respiratorio, un entrenamiento con cargas, flexibilidad y elasticidad para potenciar el sistema neuromuscular, una correcta y equilibrada alimentación. De esta manera el sujeto incrementará su condición física, siendo más fuerte, rápido y flexible, y así prolonga su tiempo y calidad de vida. “El fitness persigue la salud, una buena forma física, un aspecto exterior bello, una elevada autoestima, hábitos de vida y alimentación correcta, ausencia de estrés, refuerzo del sistema inmunológico” (Deportes Spain, 2010). El concepto

de fitness da a entender una vida sana, alimentación correcta y ejercicio físico, “mente sana en cuerpo sano” (Juvenal).

Lee Malcolm (Lee Malcolm, 2005) dijo: “Estoy plenamente convencida de que la actividad física tendría que formar parte de la vida de cualquier persona, al igual que comer, beber y dormir”. El fitness incluye el mejoramiento del sistema cardiovascular, muscular, nervioso y óseo. Consiste en conseguir equilibrio y estabilidad en los movimientos, activando los músculos que forman el núcleo.

“El termino fitness describe un estado del ser, no del hacer. El fitness total engloba el bienestar nutricional, espiritual, medico, emocional, mental, social y físico. Está relacionado con la capacidad de vivir y hacer frente a las exigencias del entorno” (Lee Malcolm, 2005). Para todo esto, existen 2 planes fundamentales que son: la actividad física y una correcta y sana alimentación. “El cuerpo humano está destinado a ser ejercitado. El corazón es una bomba muscular, que necesita del estímulo de cargas de un cierto nivel para permanecer sano a lo largo de grandes periodos de tiempo” (Deportes Spain, 2010).

Los mejores investigadores del proceso de envejecimiento: “El cuerpo no se desgasta, se oxida” “La inactividad acortará, sin duda, el periodo de vida genético máximo de un individuo; un ejercicio moderado y regular contribuirá a una actitud mental positiva y a una sensación de bienestar. Se ha demostrado que el ejercicio reduce el riesgo de un ataque cardiaco. Muchas enfermedades degenerativas se relacionan con la obesidad, y el ejercicio evita unos kilos de más” (Deportes Spain, 2010).

Según los fisiólogos del ejercicio, “se sabe que a medida que se envejece, se pierde gradualmente la capacidad de llevar a cabo un trabajo; parte de esto, se debe a los cambios bioquímicos del envejecimiento y parte a la falta de uso, una alimentación apropiada, retrasará o minimizará los cambios bioquímicos

del envejecimiento, que crean enfermedades degenerativas, y hará que el ejercicio y la recuperación resulten más agradables” (Deportes Spain, 2010).

El fitness natural es una gimnasia basada en el trabajo de musculación, sin olvidar el cardio vascular. Para que a una gimnasia se le considere fitness, tiene que trabajar la musculación, la flexibilidad y el sistema cardio respiratorio. A los aeróbicos, se les considera parte del fitness, siempre y cuando se realice con pesas y mancuernas.

Dentro de la categoría del deporte, al fitness se le considera como una disciplina, que surge como respuesta a la demanda de desear un cuerpo con tono muscular flexible y ágil, pero sin perder la parte femenina del cuerpo de una mujer y con una sana alimentación. El fitness combina diferentes actividades para ser más efectivo, como el trabajo de rutinas con pesas, rutinas con gimnasia, baile y ejercicios aeróbicos; todo esto combinado con una alimentación natural y una dieta balanceada.

3.1.3.1 Elementos principales del Fitness

“El método fitness tiene 6 elementos principales que son: el entrenamiento cardiovascular, el entrenamiento de tonificación muscular, el entrenamiento de flexibilidad, el entrenamiento de agilidad, el entrenamiento de equilibrio y el entrenamiento de velocidad” (Worth, 2006).

Los ejercicios y estiramientos del Fitness, trabajan la parte superior e inferior del cuerpo al mismo tiempo y trabajan más de una articulación. Por esto son funcionales y eficaces. Consta de 6 secciones:

- 1) Pre calentamiento:
 - Agachado con rotación de hombros.
 - Marcha con rotación de brazos.
 - Elevación y cruce de rodilla con el codo opuesto.

- Contracción del tendón de la curva con patada.
 - Swings en plié.
 - Elevación del tablón con giro de brazos.
- 2) Entrenamiento cardiovascular, 3) Tonificación muscular, 4)
- Flexibilidad:
- Step con estiramiento torácico.
 - Sprints.
 - Salto con rotación del tronco.
 - Elevación de las piernas con los brazos estirados a los costados.
 - Saltos en la pared.
 - Esquí en paralelo.
 - Sentadillas con una pierna.
 - Paso en flexión, elevación de rodilla y cruce de brazos.
 - Tríceps.
 - Elevación de una pierna en decúbito prono.
 - Flexiones.
 - Elevación de tronco con los brazos a los lados.
 - Flexión de la pierna hacia atrás (posición en 4).
 - Media T.
 - Puente.
 - Elevación de una pierna en decúbito supino.
 - Estiramiento de glúteos y tórax.
 - Flexión lateral de la pierna con estiramiento.
 - Extensión lateral.
 - Estiramiento del gato.
- 5) Enfriamiento:
- Paso lateral con elevación lateral.
 - Apoyo de talón con palmadas.
 - Ataque de karate.
 - Caminar y marchar.
- 6) Relajación:
- Posición del muerto.

- Posición fetal.
- Posición de sentado.
- Respiración sentado o tendido en el suelo.

3.1.3.2 Tipos de Ejercicios de Fitness

Entrenamiento del Sistema cardio pulmonar o cardio respiratorio:

- 1) High impact aerobic: Sistema de gimnasia aerobic, consiste en saltar y correr con movimientos de brazos.
- 2) Low impact aerobic o gym tonic: Consiste en un high impact aerobic con desplazamientos sin saltar ni correr; sin impacto en el suelo.
- 3) Cardio – funk: Consiste en hacer lo mismo que low impact pero más rápido, levantando al máximo las rodillas y acompañado de música.
- 4) Body definition o Power aerobic: Consiste en hacer lo mismo que el low impact pero con muñequeras lastradas.
- 5) Cardio – training: Consiste en alternar los aparatos de musculación con la gimnasia aeróbica. Ejemplo: press de banda y saltos; polea alta y saltos.
- 6) Gym jazz: Se trabaja todo el cuerpo cada día, al ritmo de música jazz.
- 7) Gym fizz: Es un sistema que se basa en la flexibilidad con música clásica.
- 8) Workout: Se alterna entrenamientos clásicos fisicoculturistas con correr y ejercicios de flexibilidad.
- 9) Cycling: Basado en principios básicos del ciclismo, con bicicletas estáticas y siguiendo el ritmo de la música.
- 10) Fitness grupal: Pilates.- Se mezclan trabajos de flexibilidad, relajación, tonicidad muscular; busca la completa coordinación entre mente, cuerpo y espíritu. Refuerza y tonifica la musculatura, mejorando las malas posturas.
- 11) Dance: Se combina diversos ritmos fáciles para seguir con música divertida.

- 12) Body Pump: Entrenamiento con pesas sincronizado con música, desarrolla la fuerza y la resistencia muscular, gasta muchas calorías, por esto define y tonifica la musculatura, mejora la postura corporal y previene la osteoporosis.
- 13) Body Jam: Es una clase mundial. Llevando influencias de los cinco continentes, BODY JAM es una mezcla irresistible de movimientos de varios estilos como el Funk, Groove, Ritmos Latinos, Caribeños, Street Dance, Techno, Hip Hop, Disco y Jazz-Broadway. Garantizar una mejora en el acondicionamiento cardiovascular.

3.1.3.3 El fitness tiene 3 sistemas que son

- 1). Fitness – Building: Es el método de desarrollo muscular con pesas y aparatos selectorizados.
- 2). Stretch and Tone: Es un sistema de entrenamiento; donde se alternan los ejercicios tónicos (lagartijas) y luego se realiza ejercicios de estiramiento.
- 3). Gym accesoria o Power Training: Es una clase de gimnasia con resistencias como pelotas, muñequeras.

3.1.3.4 Valoraciones que se realizan en un programa de ejercicios físicos de fitness

- 1) Valoración de la fuerza
- 2) Valoración de la flexibilidad
- 3) Valoración de factores de riesgo
- 4) Valoración postural
- 5) Valoración antropométrica
- 6) Prescripción del ejercicio físico
- 7) Planificación y programación del ejercicio físico

3.1.4 Pilates

Es un método de ejercicio físico y mental desarrollado en el siglo XX, el cual combina la sabiduría ancestral y el conocimiento moderno. El fundador fue Joseph Pilates.

“Los ejercicios del método pilates nos ayudan a utilizar nuestro cuerpo de una forma consciente y correcta, mejorando nuestra postura y salud” (Thorley, 2004). “Es un sistema único de acondicionamiento del cuerpo que alarga y fortalece los músculos, así como también mejora la flexibilidad, el equilibrio, la respiración, la postura y la alineación” (Worth, 2006). Si este método se practica con regularidad, se puede mantener el cuerpo y la mente en armonía; ya que trabaja la fluidez de movimientos y la concentración mental. Trabaja con distintos músculos para tonificar y desarrolla una respiración correcta, posturas adecuadas y una buena concentración mental.

“El método Pilates mejora el equilibrio y la coordinación, modelando el cuerpo y contribuyendo a mejorar la flexibilidad de los músculos y las articulaciones” (Thorley, 2004). El método Pilates, consiste en movimientos suaves y fluidos, los cuales tonifican el cuerpo, dándole esbeltez; brindan mayor flexibilidad a los músculos y las articulaciones. Al emplear también el poder mental, aumenta la armonía entre el cuerpo y la mente. Uno de los principios del método pilates es el equilibrio. Este método es un sistema completo de entrenamiento. El método ayuda a encontrar el equilibrio entre la relajación y la tensión.

3.1.4.1 Principios básicos del método Pilates

1) Esta técnica permite conocer a cada individuo, las zonas fuertes y débiles, además otorga diferentes medios por los cuales se puede corregir los puntos débiles y de esta manera, fortalecer y re balancear todo el mecanismo del cuerpo.

2) “La técnica realizada se concentra en fortalecer el centro del cuerpo y en utilizar los músculos abdominales para controlar los diferentes movimientos. También estimula la mente mientras se ejercita el cuerpo, lo que mejora en forma gradual el poder de concentración, coordinación y alineación total” (Worth, 2006).

3) La concentración, el control, la respiración, la centralización, la precisión, movimientos fluidos, la toma de conciencia.

3.1.4.2 Fundamentos del método Pilates

- Respiración rítmica.
- Postura centrada.
- Movimientos suaves y fluidos.
- Concentración mental adecuada.

3.1.4.3 Ventajas y beneficios del método Pilates

- Mayor equilibrio, flexibilidad y movilidad de las articulaciones.
- Incrementa el conocimiento de la mente y el cuerpo.
- Desarrolla la tonicidad abdominal.
- Aumenta la fuerza.
- Estira los músculos.
- Menos estrés y fatiga.
- Reduce el riesgo de sufrir lesiones.
- Una digestión más eficiente.
- Brinda sensación de bienestar.
- Aumenta el aporte de oxígeno.
- Mejora la circulación.
- Mejora la piel.
- Refuerza el sistema inmunológico.
- Modela el cuerpo.

- Mayor fuerza y coordinación.
- Es ideal para cualquier persona, sin importar la edad y el nivel de estado físico.

3.1.4.4 Tipos de ejercicios del método Pilates

- Respiración torácica.
- Fortalecimiento de todo el cuerpo.

3.1.4.5 Movimientos del método Pilates

- Calentamiento del cuerpo: Balanceo de brazos, círculos pequeños, círculos grandes, círculos progresivos.
- Ejercicios de pie: Elevación de brazos, piernas flexionadas y brazos levantados, estiramiento de la parte superior del tronco, liberación de la columna, ejercicios sentado, estiramientos laterales, torsión de columna.
- Ejercicios de suelo: Alzamiento de cabeza, columna y pelvis en posición "neutra", torsión lumbar, estiramientos torácicos, nadando estilo espalda, tonificación de cadera y muslos.

3.1.4.6 Posturas del método fitness

- Respiración.
- Posición neutral: Parado, sentado, recostado, centro abdominal.
- Pre calentamiento: Respiración, roll down contra la pared, equilibrio de pie, balanceo de brazos, elevaciones y círculos de brazos, elevaciones de hombros, apertura de caderas alternadas, basculación de cadera, círculos de brazos.
- Posición de pie: Roll down, elevaciones de brazos, rotaciones de cintura, apertura de pecho, lagartijas.
- Recostado: Encadenamiento, trabajo con círculos, rotaciones de cadera, el cien, levaciones de cuello, estiramiento de cuello, extensión de una

pierna, extensión de dos piernas, elongación del isquio, círculos con una pierna, unión de escapulas, apertura de brazos, el molino, el sacacorchos, la vela, el cien con piernas extendidas, las tijeras, roll up, elevaciones de piernas, elevaciones laterales con las dos piernas, estiramiento del aductor, roll over, rotaciones de tobillo, trabajo de aductor boca arriba.

- Boca abajo: Nado, la flecha, presiones de hombros, patadas con una pierna, estiramiento de pierna, la tabla, el cisne, curva lateral, trabajo de aductor boca abajo.

- Sentado y de rodillas: Estiramiento de columna, rotaciones de cintura con torso, el balancín, rodar sobre el eje, apertura de piernas, estiramiento de brazo y pierna opuesta, estiramiento de hombros, elongaciones laterales, trabajo de tríceps, estiramiento de flexor, estiramiento de glúteos, ejercicios del pie, elongación de columna, el gato, posición de descanso.

- Con pelota: Precalentamiento, abdominales, la espalda, las piernas, la parte superior del cuerpo.

3.1.5 Yoga

Este método comenzó en la India, porque la escuela de filosofía hindú incluyó técnicas físicas y mentales en su forma de tratar la salud del ser humano; la misma se remonta a 4000 años atrás.

3.1.5.1 Tipos de Yoga

- Raja Yoga
- Jñana Yoga
- Karma Yoga

3.1.5.2 Médicos para deportistas

- **Nutricionistas:** Se le denomina nutricionista, a un profesional de la salud, el cual tiene una titulación universitaria y es un experto en alimentación, nutrición y dietética. Los nutricionistas, realizan una evaluación nutricional del paciente y luego ejecutan la dieta terapia (se diseña para cada paciente una dieta, la misma depende del estado nutricional y de la enfermedad que tenga la persona. “El objetivo del nutricionista es lograr curar alguna alteración o síndrome, con dieta y ejercicio. Para lograr esto, el nutricionista debe, además, educar al paciente respecto de sus hábitos alimentarios” (Alemana Reader, 2010).

- **Deporto logos:** “Es la aplicación de la ciencia y el arte médico a la práctica del deporte de competencia y de actividades físicas en general, con el objeto de valerse de las posibilidades preventivas y terapéuticas del ejercicio, para mantener el estado de salud y evitar cualquier daño relacionado con el exceso o la falta de ejercicio”. “Los deporto logos, se encargan de la prevención de lesiones y enfermedades, así como del mejoramiento de la calidad de vida de los deportistas, la fisiología del ejercicio y estudio del funcionamiento del organismo en situación de exigencia física. Evalúan la salud, la influencia de la actividad física en la edad de la persona, el impacto del deporte y el grado de aptitud física de cada ser humano para la práctica deportiva” (Deporto logos, 2010).

- **Dietistas:** Un experto en la alimentación de las personas sanas o enfermas, toma en cuenta necesidades fisiológicas, socioeconómicas, religiosas y culturales. “El dietista, se dedica a la prevención y promoción de la salud, vela por la calidad y la salubridad de los alimentos durante todo el proceso de producción” (Dietistas, 2010).

3.1.5.3 Integral

“Que está completo, que hace referencia a la totalidad de algo” (Wiktionary, 2010).

3.1.7 Mujer

“En la especie humana una mujer (del latín mulier - eris) es el ser humano de sexo femenino en contraste con el masculino, que es el varón. El término mujer se usa para indicar ya sea diferencias sexuales biológicas, distinciones de género en su papel atribuido culturalmente o ambas cosas” (Feminismo, 2010).

“El movimiento feminista ha sido una lucha por el reconocimiento de la igualdad de oportunidades y la igualdad de derechos para las mujeres” (Derechos legales de las mujeres en la Historia, 2010).

En la actualidad, gracias al apoyo del poder económico, a los derechos humanos, en la mayor parte de las sociedades, las mujeres tienen acceso a carreras y trabajos más allá de los quehaceres domésticos. Las condiciones de las mujeres han mejorado. “La mujer tiene la misma dignidad del hombre, mas tiene características específicas que hacen de la mujer, mujer; características generales, físicas, sensitivas, cognoscitivas hasta volitivas, religiosas y morales de la mujer” (Gonzales, 2010).

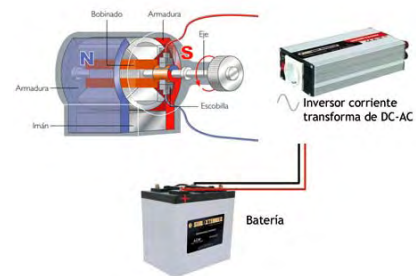
3.1.8 Arquitectura verde (Sistema de energía eléctrica)

Figura 2. Personas en clase de Spinning



Fuente: http://www.spinningclubmadrid.com/spinning_club_madrid_producto_detalle.php?nid=2

Figura 3. Sistema-energía eléctrica



Fuente: Consulta realizada a Ing. Mecánico

Según el referente de un gimnasio de Nueva York - Estados Unidos, con cuatro clases diarias de una hora en las que una persona normal se dedica a quemar calorías, se puede generar la energía necesaria para iluminar una casa durante seis meses. Diez personas montadas en sus bicicletas estáticas, pedalean fuertemente alentadas por el entrenador y generan al mismo tiempo electricidad para el local.

“Mecanismo: un sistema puesto en el zócalo de las bicicletas transfiere la corriente continua del dínamo activado por los ciclistas, a un transformador que lo convierte en corriente alterna, gracias a esto, el local que alberga el gimnasio recibe la corriente generada por sus propios socios, consume menos electricidad y ahorra dinero. Diez personas crean 1.5 kilowatts en 1 hora, que es lo que dura una clase de spinning. Con 4 clases diarias, el gimnasio genera 300 kilovatios por mes, "equivalentes a la energía necesaria para iluminar una casa durante 6 meses, asegura Jay Whelan, un ingeniero de 46 años” (Clientes de spinning generan energía eléctrica en lujoso gimnasio de Estados Unidos). Jay Whelan es el presidente de la empresa Green Revolution que patentó el sistema, en el 2007 y lo probó en un gimnasio en Connecticut.

“En la bicicleta cada cual puede ver el resultado de su propio esfuerzo. "Yo generé 69 vatios, pero tengo que detenerme a menudo para cambiar la música, hay alguien que produjo 105 hoy", comenta Meadows. “La gente adora la idea de estar generando energía, y eso crea competitividad en el grupo, agrega” (Bicicletas estáticas que generan energía eléctrica con el pedaleo). La búsqueda de alternativas sostenibles y sustentables, en beneficio del medio ambiente es una prioridad en la actualidad, este aporte autosustentable en el proyecto planteado, hace del mismo, una alternativa innovadora y beneficiosa.

3.1.9 Código de la Construcción

ORDENANZAS DE GESTIÓN URBANA TERRITORIAL

Normas de Arquitectura y Urbanismo

Corresponde a la codificación de los textos de las ordenanzas N° 3457 y 3477

CAPITULO II: NORMAS URBANÍSTICAS

SECCIÓN SEXTA: REDES DE INFRAESTRUCTURA

Art.45 SISTEMA DE ABASTECIMIENTO DE AGUA POTABLE

Art.46 SISTEMA DE ALCANTARILLADO

Art.47 REDES DE DISTRIBUCIÓN DE ENERGÍA ELÉCTRICA

CAPITULO III: NORMAS GENERALES DE ARQUITECTURA

SECCIÓN TERCERA: CIRCULACIONES INTERIORES Y EXTERIORES

Art.80 CORREDORES O PASILLOS (Referencia NTE INEN 2 247:2000)

Art.82 ESCALERAS (Referencia NTE INEN 2 247:2000)

Art.83 ESCALERAS DE SEGURIDAD

SECCIÓN CUARTA: ACCESOS Y SALIDAS

Art.86 GENERALIDADES

Art.87 DIMENSIONES MÍNIMAS

Art.89 PUERTAS (Referencia NTE INEN 2 309:2000)

Art.90 VESTÍBULOS

SECCION QUINTA: ASCENSORES O ELEVADORES

Art.96 SALA DE MAQUINAS

Art.97 CONDICIONES DE LA CABINA

SECCIÓN SEXTA: PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS Y OTROS RIESGOS

Art.106 GENERALIDADES

Art.107 CONSTRUCCIONES EXISTENTES

Art.131 SALIDAS DE ESCAPE O EMERGENCIA

Art.132 EXTINTORES DE INCENDIO

Art.141 UBICACIÓN DE IMPLEMENTOS

SECCIÓN NOVENA: EDIFICIOS PARA ESPECTÁCULOS DEPORTIVOS

Art.310 SERVICIOS SANITARIOS

Art.311 SERVICIO MEDICO DE EMERGENCIA

SECCIÓN DÉCIMA CUARTA: ESTACIONAMIENTOS Y EDIFICIOS DE ESTACIONAMIENTOS

Art.380 ENTRADAS Y SALIDAS

Art.381 CIRCULACIONES PARA VEHÍCULOS

Art.386 ALTURA LIBRE MÍNIMA

Art.387 DIMENSIONES MÍNIMAS PARA PUESTOS DE ESTACIONAMIENTO

Art.394 ILUMINACIÓN

La práctica regular de ejercicio físico y mental, logra reducir los riesgos de adquirir enfermedades crónicas, las cuales son causa de una vida sedentaria, así como también por el alcoholismo y el tabaquismo, por eso es importante incentivar la propuesta de nuevos espacios deportivos, como los gimnasios, los cuáles son espacios creados con entornos favorables, divertidos, lúdicos, armoniosos, confortables para potencializar la salud al máximo aumentando el

nivel en la calidad de vida del ser humano. Un centro integral atlético, debe contar con espacios adecuados según cada actividad pero también con especialistas en la salud. El contar con el uso de "Arquitectura Verde" y en este caso un sistema de energía eléctrica que es generado por la energía mecánica que se produce al pedalear las bicicletas estáticas, es un recurso sostenible y sustentable, el cual va en beneficio del medio ambiente, lo cual es una prioridad en el siglo XXI, y que también resulta un aporte innovador y beneficioso.

CAPÍTULO V

4.1 Marco Referencial

4.1.1 BodyTech (Estados Unidos – Latino América)

Figura 4. Sala de Body Pump



Figura 5. Sala de máquinas



Figura 6. Sala de spinning



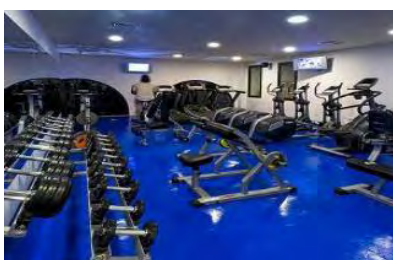
Fuente: <http://www.bodytech.com.do/>

BodyTech, es una cadena de gimnasios que tuvo su origen en Estados Unidos y siguió expandiéndose por Latino América. Esta cadena de gimnasios cuenta con un área médica especializada conformada por deportólogos y nutricionistas. Cuentan con una buena infraestructura, tecnología de punta y avanzados servicios del mercado fitness.

Aporte: Este referente, aportará al proyecto en la parte **de conformación médica**, como es contar con deportólogos, nutricionistas, dietistas, fisioterapeutas.

4.1.2 Gimnasio del Edificio Morelos

Figura 7. Sala de pesas y máquinas



Fuente: <http://taurusecuador.com/gym/>

Espacios que tiene este gimnasio: Sala múltiple; Sala de Pesas y máquinas; Vestidores; Cancha de tenis; Piscina; Almacén; Bodega; Baterías sanitarias; Cuarto de maquinas; Elevador; Recepción; Vestíbulo; Calderas en la chimenea; Oficinas de instructores; Cafetería; Estacionamientos; Sala de espera; Departamento de nutrición; Administración; Pilates; Spinning; Gimnasia; Sauna; Sala de aerobic.

Aporte: Los diferentes espacios que conforman este gimnasio, aportarán a la propuesta, en la parte de **selección de espacios y su funcionalidad**.

4.1.3 Club Metropolitan (España)

Figura 8. Sala de máquinas



Figura 9. Recepción



Figura 10. Piscina



Fuente: <http://www.sibaritissimo.com>

Figura 11. Piscina



Figura 12. Descanso



Figura 13. Zona de relax



Fuente: <http://www.sibaritissimo.com>

Figura 14. Bicicletas estáticas **Figura 15. Piscina** **Figura 16. Pilates** **Figura 17. Decanso**



Fuente: <http://www.sibaritissimo.com>

Figura 18. Vista frontal **Figura 19. Pilates-yoga** **Figura 20. Jacusi y Hidromasaje**



Fuente: <http://www.sibaritissimo.com>

Figura 21. Vestidores **Figura 22. Restaurant** **Figura 23. Zona-lokers**



Fuente: <http://www.sibaritissimo.com>

Figura 24. Cafetería exterior **Figura 25. Zona de máquinas** **Figura 26. Espera**



Fuente: <http://www.sibaritissimo.com>

Figura 27. Zona de pilates



Figura 28. Zona de aseo



Figura 29. Zona de descanso



Fuente: <http://www.sibaritissimo.com>

Metropolitan, es una famosa cadena de centros de deporte, salud y bienestar, tiene 14 centros en España y 4 nuevas propuestas, previstas para los próximos años. Estos centros ofrecen gran cantidad de servicios, como una amplia gama de ejercicios, clases, máquinas, tratamientos, sala de fitness, actividades dirigidas, pilates, cycling, entrenamientos personales, spa, balneario, piscinas de natación, solárium, padel, squash, tenis, pista de atletismo, centro de belleza, fisioterapia, servicio médico, nutrición y dietética, restaurantes, guardería o parking de socios. Cuenta con entrenadores personales e instructores de fitness que siguen un sistema personalizado de entrenamiento. **Varios de los edificios diseñados para estos centros, han sido por Richard Rogers, Isozaki, Alonso y Balaguer o Esteban Becerrill; cada uno ha puesto estética, espectacular y peculiar diseño y uso de las nuevas tecnologías.**

Aporte: La referencia del Club Metropolitan, aportará a la **propuesta exterior e interior del proyecto en función y forma**. Tomando en cuenta elementos de diseño como iluminación, acondicionamiento y espacios naturales interiores, uso de materiales como la madera, elementos esculturales, formas orgánicas, composición en fachadas.

4.1.4 Reebok Sports Club Madrid

Figura 30. Sala de máquinas



Fuente: <http://www.reebokclub.com>

Figura 31. Zona de Pilates



Figura 32. Tienda deportiva



Fuente: <http://www.reebokclub.com>

Figura 33. Consultorios para valoraciones físicas



Figura 34. Recepción



Fuente: <http://www.reebokclub.com>

Figura 35. Elementos esculturales interiores y piletas



Reebok Sports Club es una cadena internacional de gimnasios y centros deportivos. La matriz está situada en Madrid. El proyecto tiene 4.500m² de instalaciones, ofrecen alta tecnología, máquinas modernas y profesionales preparados. Se puede disfrutar de una sala de fitness de 1.600m², 80 unidades de tonificación muscular, 80 puestos cardiovasculares y 2 áreas de estiramientos, clases colectivas, sala de entrenamiento funcional y rocódromo; centro médico, tienda, peluquería, restaurante y spa.

- Sala de entrenamiento funcional: Incluye equipamiento para Pilates y elementos móviles (balones, picas), zona de Kinesis, , área cardiovascular y estiramiento.
- Rocódromo: Realiza una actividad apasionante como la escalada en una pared indoor de 18 metros de altura con diferentes vías y dificultades.

Aporte: La referencia del Club Reebok Sports, aportará en el proyecto que se propone, en función, forma, **áreas para los espacios interiores** y terraza.

Con los referentes propuestos, se concluye que en siglo XXI, la salud, sigue siendo una prioridad para el ser humano, el culto al cuerpo propone una vida más sana, a través del ejercicio y para esto se necesita contar con espacios arquitectónicos funcionales y estéticos, que integren la mayor cantidad de actividades, ejercicios y servicios, además de ser un aspecto atractivo es muy lucrativo. Al ser un todo, se debe tomar en cuenta la función, la forma, la iluminación, el acondicionamiento de salas, espacios naturales interiores, el uso adecuado de materiales, elementos esculturales, formas orgánicas, composición en fachadas.

CAPÍTULO V

5.1 Hipótesis

5.1.1 Hipótesis 1

5.1.1.1 Planteamiento de hipótesis – variables – indicadores

1) Un nuevo e innovador diseño de un Centro Atlético de fitness y gimnasio en el sector norte de Quito, enfocado a satisfacer las exclusivas necesidades en el campo de la actividad física que realizan las mujeres, hace de este Centro un atractivo. (Hipótesis de investigación, Hipótesis estadística).

Variable 1: Un nuevo e innovador diseño de un Centro Atlético de fitness y gimnasio.

Variable 2: Sector norte de Quito.

Variable 3: Exclusivas necesidades en el campo de la actividad física que realizan las mujeres.

Indicador 1: Gimnasios y Centros de fitness existentes en el sector norte de Quito exclusivos para mujeres. (METODO ESTADISTICO).

Indicador 2: Barrios del norte de Quito a los cuales va enfocada la propuesta. (METODO ESTADISTICO).

Indicador 3: Preferencias de actividades físicas para mujeres. (METODO DE ENCUESTA).

5.1.1.2 Desarrollo de los métodos de investigación

- **Indicador 1: Método Estadístico.**

- 1) Curves: Gimnasio rotativo para mujeres.
- 2) Gimnasio femenino Cordero: Gimnasio para mujeres.
- 3) Huang Top: Centro de Fitness unisex.
- 4) FCP: Centro de acondicionamiento físico.

- **Indicador 2: Método Estadístico**

Barrios: La Colón, La Pradera y Mariana de Jesús. La ciudad de Quito cuenta con una población femenina de 947.283 habitantes, 538 barrios (sector norte, centro y sur), la propuesta arquitectónica interiorista se enfoca a satisfacer las necesidades de 3 barrios del sector norte, los cuales cuentan con un total de 5.282 habitantes.

- **Indicador 3: Método de Encuesta**

De un universo de 5.282 habitantes, se tomo el 3% como muestra, el cual consta de 158 encuestas.

Formato de la encuesta:

Universidad de las Américas

Facultad de Arquitectura - Escuela de Arquitectura Interior

Encuesta: Preferencias de actividades físicas para mujeres.

Nombre del encuestado

- 1) Le gustaría combinar los ejercicios de un gimnasio con los de un fitness?
- 2) Cree usted que un Centro Atlético de fitness y gimnasio satisface las necesidades de las mujeres en el campo de la actividad física?
- 3) Que tipos de ejercicios físicos de un gimnasio son sus preferidos?
- 4) Que tipos de ejercicios físicos de un fitness son sus preferidos?
- 5) Le gustaría contar con un Centro de fitness y gimnasio que cuente con todos los servicios en un solo local?

5.1.1.3 Resultados de los métodos de investigación

- El resultado para el Indicador 1 (Gimnasios y Centros de fitness existentes en el sector norte de Quito exclusivos para mujeres) es:

2 gimnasios para mujeres (Curves, Gimnasio femenino Cordero); 0 Centros de fitness exclusivos para mujeres.

- El resultado para el Indicador 2 (Barrios del norte de Quito a los cuales va enfocada la propuesta) es: 3 barrios.

Barrios: La Colón, La Pradera y Mariana de Jesús.

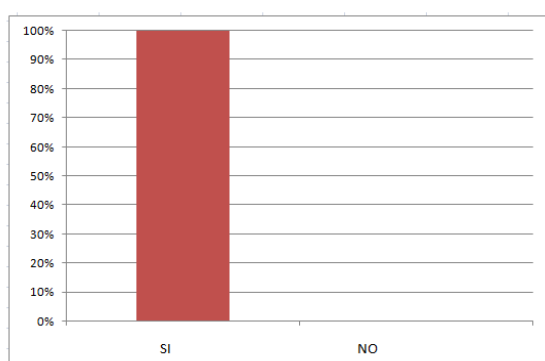
Población femenina para los 3 barrios: 5.282 habitantes.

- El resultado para el Indicador 3 (Preferencias de actividades físicas para mujeres) es:

1) Le gustaría combinar los ejercicios de un gimnasio con los de un fitness?

SI: 158 mujeres NO: 0 mujeres

Figura 36. Cuadro estadístico pregunta 1



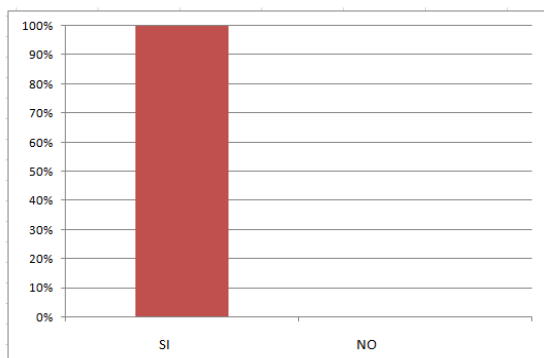
Fuente: Elaboración propia

El 100% de la muestra considera que le gustaría combinar los ejercicios de un gimnasio con los de un fitness.

2) Cree usted que un Centro Atlético de fitness y gimnasio satisface las necesidades de las mujeres en el campo de la actividad física?

SI: 158 mujeres NO: 0 mujeres

Figura 37. Cuadro estadístico pregunta 2



Fuente: Elaboración propia

El 100% de la muestra considera que un Centro Atlético de fitness y gimnasio satisface las necesidades de las mujeres en el campo de la actividad física.

3) Que tipos de ejercicios físicos de un gimnasio son sus preferidos?

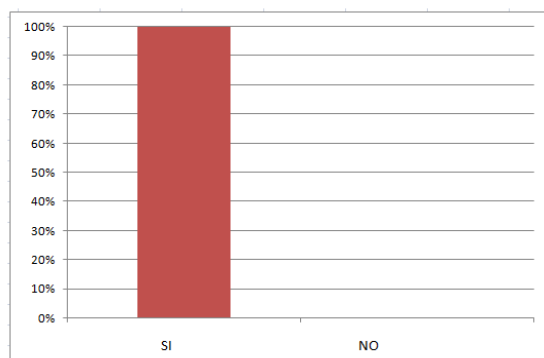
Aerobicos, gimnasia ritmica, baile, bicicleta estatica, escalera, abdominales, levantamiento de glúteos, máquina para sacar piernas, bailo terapia, máquina trotadora, pesas, caminadora y abdominales, baile tropical, todos para tonificar el musculo, cardiovasculares.

4) Que tipos de ejercicios físicos de un fitness son sus preferidos?

Yoga, pilates, aerobicos, baile, movimiento de brazos y piernas, trotar, bailo terapia, rumba terapia, cardio.

5) Le gustaría contar con un Centro de fitness y gimnasio que cuente con todos los servicios en un solo local?

SI: 158 mujeres NO: 0 mujeres

Figura 38. Cuadro estadístico pregunta 5

Fuente: Elaboración propia

El 100% de la muestra considera que le gustaría contar con un Centro de fitness y gimnasio que cuente con todos los servicios en un solo local porque le brinda comodidad, seguridad, confianza, se ahorrarían dinero y tiempo.

5.1.1.4 Diagnóstico de la Hipótesis 1

El estado actual en el que se encuentran estos sectores es: Zonas muy comerciales, no hay presencia de espacios arquitectónicos interioristas dedicados especialmente al deporte y la actividad física, cuenta con una población femenina muy alta, zonas de residencia de gente pudiente.

5.1.1.5 Conclusiones de la Hipótesis 1

- Según el Indicador 1 (Gimnasios y Centros de fitness existentes en el sector norte de Quito exclusivos para mujeres), realizado con el método de investigación estadístico, se puede demostrar que hay 2 Gimnasios pequeños para mujeres y 2 Fitness unisex, no cuenta con ningún centro de fitness exclusivo para mujeres, que tenga espacios interiores de calidad y confort, en el cual se integren todos los servicios; por lo tanto el sector al cual va dirigida la propuesta interiorista necesita satisfacer sus necesidades en el campo de la actividad física.

- Según el Indicador 2 (Barrios del norte de Quito a los cuales va enfocada la propuesta), realizado con el método de investigación estadístico, se logra demostrar que estos 3 barrios, requieren de un proyecto interiorista en el campo de la recreación y el deporte para satisfacer las necesidades de la población femenina de 5.282 habitantes.

- Según el Indicador 3 (Preferencias de actividades físicas para mujeres), realizado con el método de investigación de encuesta, se puede demostrar que con la propuesta interiorista de un Centro Atlético de fitness y gimnasio, se logrará satisfacer las necesidades de las mujeres en el campo de la actividad física, ya que a esta población le interesa combinar los ejercicios de un fitness con los de un gimnasio, porque de esta manera se logra ahorrar tiempo, dinero, se alterna en una misma sesión de ejercicios diferentes actividades deportivas, un lugar integral en un solo sitio brinda comodidad, seguridad, confianza, responsabilidad, control.

5.1.1.6 Recomendaciones de la Hipótesis 1

- Debido a la demanda de un Centro atlético integral de fitness y gimnasio para mujeres, se recomienda realizar más proyectos que tengan que ver con esta temática.

- Se recomienda usar elementos de diseño interior como acabados, colores, texturas, señáletica, para crear confort y estabilidad mental.

5.1.2 Hipótesis 2

5.1.2.1 Planteamiento de hipótesis – variables – indicadores

2) La utilización de espacios interiores funcionales crea confort para los usuarios. (Hipótesis correlacional).

Variable 1: Espacios interiores funcionales.

Variable 2: Confort para los usuarios.

Indicador 1: Espacios antropométricos. (METODO BIBLIOGRAFICO).

Indicador 2: Espacios ergonómicos. (METODO BIBLIOGRAFICO).

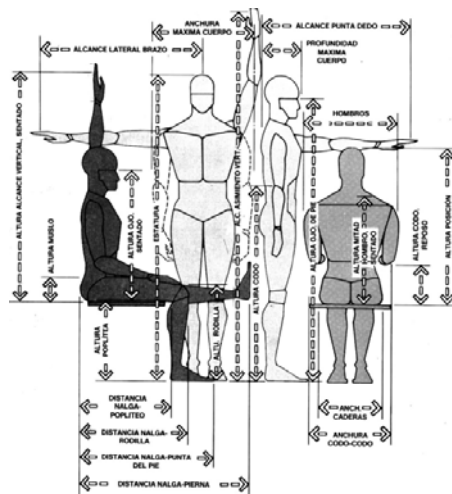
5.1.2.2 Desarrollo de los métodos de investigación

- **Indicador 1: Método Bibliográfico.** (Panero, Julius. Las Dimensiones Humanas en los Espacios Interiores. México, 1993. 320 páginas) y (Plazola Cisneros, Alfredo y Plazola Anguiano, Alfredo. Arquitectura habitacional. México, 1983).

Antropometría: “Es la ciencia que estudia en concreto las medidas del cuerpo, a fin de establecer diferencias en los individuos, grupos, etc.” (Panero, 1993).

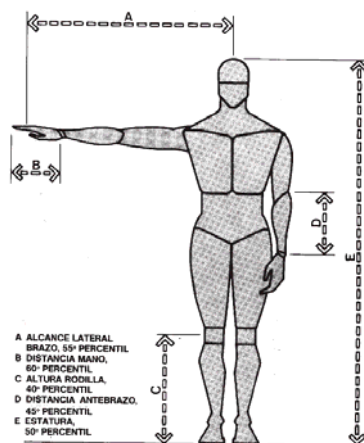
Tipos de datos: “Las dimensiones del cuerpo humano que influyen en el diseño de espacios interiores son de 2 tipos: estructurales y funcionales. Las dimensiones estructurales, son las de la cabeza, tronco y extremidades en posiciones estándar. Las dimensiones funcionales, incluyen medidas tomadas en posiciones de trabajo o durante el movimiento que se asocia a ciertas actividades” (Panero, 1993). “La antropometría aplicada es una herramienta útil en el proceso de diseño cuando se emplea sabiamente y dentro de una amplia visión de otros factores humanos que influyen en el mismo. Hall dice que hay dimensiones ocultas. Declarar que los límites de las personas empiezan y acaban en la piel es no acertar a captar la importancia de muchos elementos que conforman el sentido espacial del hombre” (Panero, 1993).

Figura 39. Cuadro de dimensiones humanas de mayor uso para el diseñador



Fuente: Panero, Julius. Las Dimensiones Humanas en los Espacios Interiores.

Figura 40. Cuadro de dimensiones percentiles

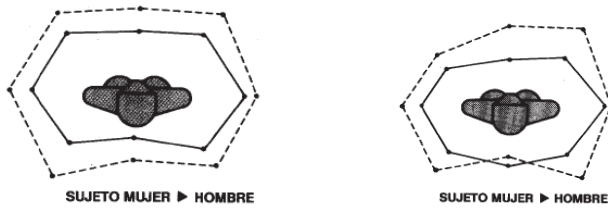


Fuente: Panero, Julius. Las Dimensiones Humanas en los Espacios Interiores.

Separación entre individuos: “Hace algunos años, Horowitz y colaboradores afirmaron que todo ser humano, sea hombre o mujer, tiene una proyección interior del espacio envolvente al que denominaron zona tope y cuyas dimensiones, forma y penetrabilidad, sugirieron, estaban vinculadas a las actuaciones interpersonales y al historial cultural y psicológico del individuo.

Opinaron que los individuos tienden a mantener con otras personas y objetos una separación característica” (Panero, 1993).

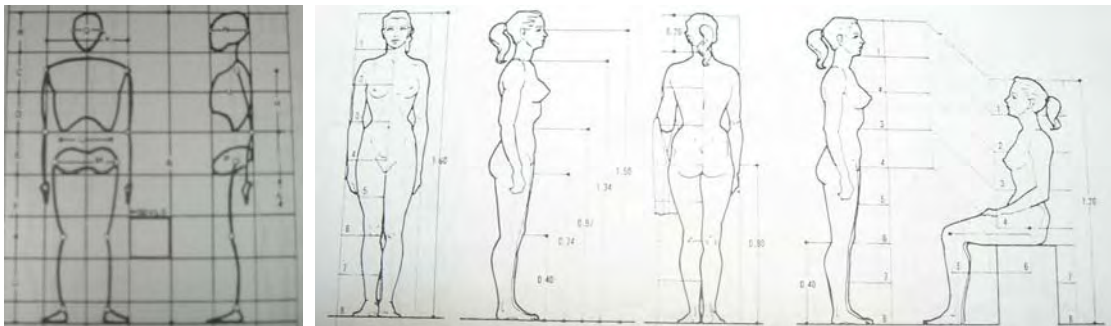
Figura 41. Cuadro separación entre individuos



Fuente: Panero, Julius. Las Dimensiones Humanas en los Espacios Interiores.

Figura 42-43-44. Cuadro de datos antropométricos de Latino América para mujeres

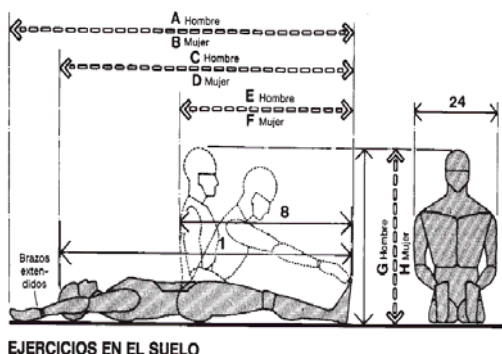
21 a 25 años	adulto	1.60	0.21	0.21	0.21	0.21	0.34	0.42	0.33	0.25	0.18	0.38	0.28	0.33	0.19	0.24	0.24	0.14
16 a 19 años	joven	1.58	0.21	0.20	0.20	0.21	0.34	0.42										
13 a 16 años	adolescente	1.52	0.20	0.19	0.19	0.20	0.33	0.41										



Fuente: Panero, Julius. Las Dimensiones Humanas en los Espacios Interiores.

Áreas para Ejercicio Gimnástico: “El espacio donde se practican deportes y gimnasia, debe responder a la dimensión humana. Armarios para guardar ropa, equipo, objetos personales; los bancos de vestuario y demás componentes serán producto de unas necesidades y de unas consideraciones antropométricas que, en el caso concreto del banco, se centraran en la altura poplítea y, para la determinación del espacio entre este y los armarios, lo harán en la distancia nalga-punta del pie. La conjunción de esta serie de dimensiones, junto a la máxima anchura de cuerpo, servirán para lograr un diseño correcto de zonas de circulación y superficies de asiento” (Panero, 1993).

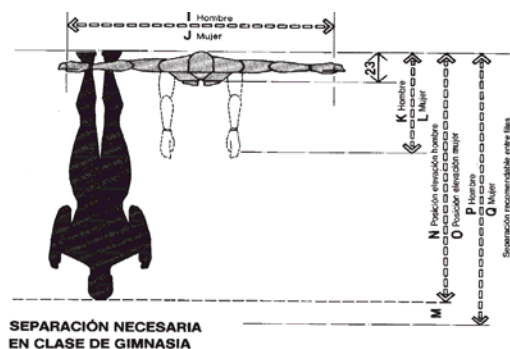
Figura 45. Dimensiones-ejercicios



(Visiones frontal y lateral de holguras que exige el cuerpo humano para ejercicios gimnásticos sentado)

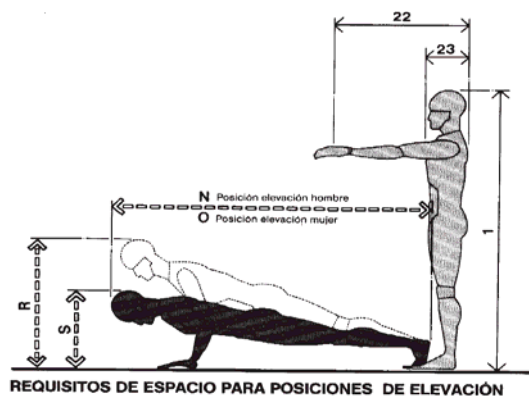
Fuente: Panero, Julius. Las Dimensiones Humanas en los Espacios Interiores.

Figura 46. Dimensiones-ejercicios



(Información para definir el espacio individual que conviene para una sesión de gimnasia)

Figura 47. Holguras de ejercicios de elevación

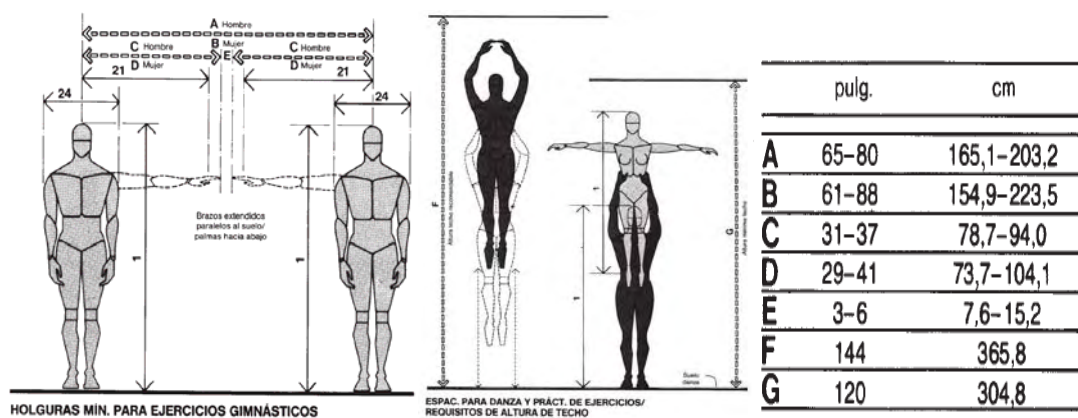


Fuente: Panero, Julius. Las Dimensiones Humanas en los Espacios Interiores.

Figura 48. Tabla de medidas

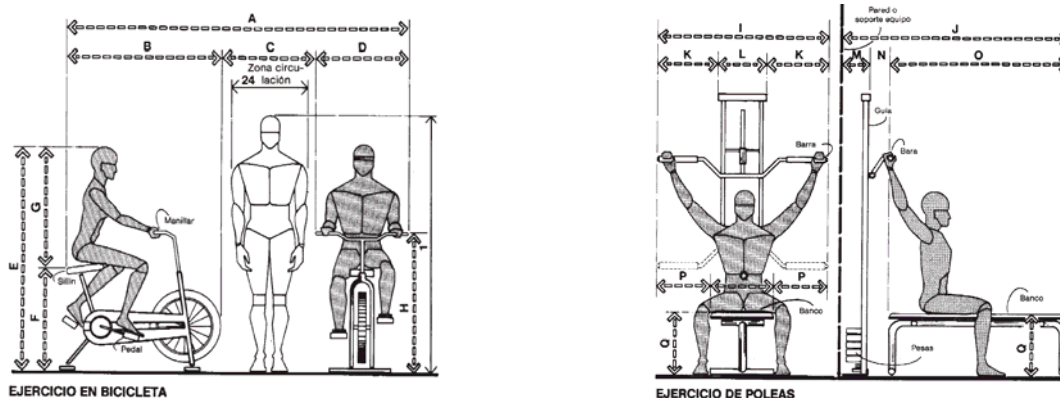
	pulg.	cm
A	80-91.5	203,2-232,4
B	75-87	190,5-221,0
C	65-74	165,1-188,0
D	60-69	152,4-175,3
E	32-37	81,3-94,0
F	27-37	68,6-94,0
G	33,2-38,0	84,3-96,5
H	30,9-35,7	78,5-90,7
I	58-68	147,3-172,7
J	54-76	137,2-193,0
K	29,7-35,0	75,4-88,9
L	26,6-31,7	67,6-80,5
M	6-12	15,2-30,5
N	63-73	160,0-185,4
O	61-67	154,9-170,2
P	79-85	200,7-215,9
Q	73-79	185,4-200,7
R	23-38	58,4-96,5
S	10-16	25,4-40,6

Figura 49-50-51. Separación entre personas para gimnasia, danza y tabla de medidas



Fuente: Panero, Julius. Las Dimensiones Humanas en los Espacios Interiores.

Figura 52-53. Holguras del ejercicio de bicicleta y modelos de pesas de los gimnasios



Fuente: Panero, Julius. Las Dimensiones Humanas en los Espacios Interiores.

Figura 54-55. Tablas de dimensiones-ejercicios

	puig.	cm
A	83-104	210,8-264,2
B	35-48	88,9-121,9
C	30	76,2
D	18-26	45,7-66,0
E	55-68	139,7-172,7
F	25-30	63,5-76,2
G	30-38	76,2-96,5
H	46	116,8
I	36-48	91,4-121,9
J	58-76	147,3-193,0
K	12-18	30,5-45,7
L	12	30,5
M	6-12	15,2-30,5
N	4-10	10,2-25,4
O	48-54	121,9-137,2
P	9-14	22,9-35,6
Q	18-20	45,7-50,8

	puig.	cm
A	108	274,3
B	24	61,0
C	84	213,4
D	36-40	91,4-101,6
E	44-48	111,8-121,9
F	12-14	30,5-35,6
G	18-20	45,7-50,8
H	78 min.	198,1 min.
I	56-64	142,2-162,6
J	12-15	30,5-38,1
K	42-48	106,7-121,9
L	12-18	30,5-45,7
M	30	76,2
N	14-16	35,6-40,6
O	4-6	10,2-15,2
P	14-17	35,6-43,2
Q	60-72	152,4-182,9

(Medidas para ejercicio en bicicleta y de poleas)

(Medidas para sección de sauna y vestuario)

Fuente: Panero, Julius. Las Dimensiones Humanas en los Espacios Interiores.

Figura 56. Dimensiones-sauna

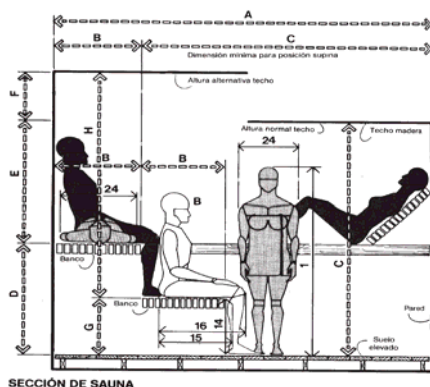
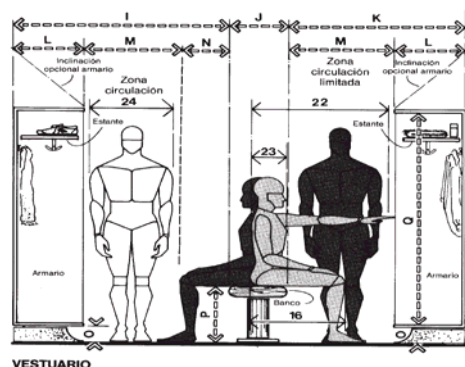


Figura 57. Dimensiones-vestuarios



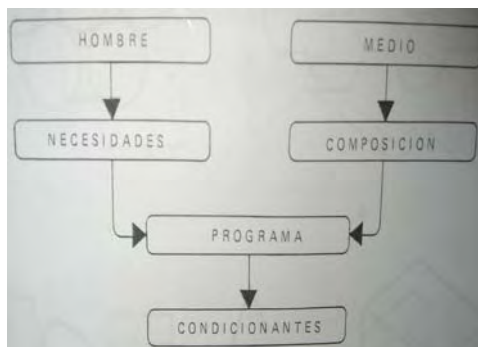
(Sauna es un baño termal que emplea calor seco. Dimensiones críticas, dos alturas de techo: la alternativa simplifica el acceso a la segunda ringlera de bancos, la normal facilita la instalación dentro de la altura de techo habitual de las viviendas)

(Sección de vestuario con armarios de pared. La zona de circulación de la derecha es demasiado estrecha y la persona sentada, o la que transita, tendrán que hacerse a un lado. La zona de circulación de la izquierda es más amplia y el paso será cómodo y sin contacto personal)

Fuente: Panero, Julius. Las Dimensiones Humanas en los Espacios Interiores.

- **Indicador 2: Método Bibliográfico:** (Panero, Julius. Las Dimensiones Humanas en los Espacios Interiores. México, 1993. 320 páginas) y (Plazola Cisneros, Alfredo y Plazola Anguiano, Alfredo. Arquitectura habitacional. México, 1983).

Figura 58. Cuadro del estudio del hombre y el medio, previo al programa arquitectónico



Fuente: Panero, Julius. Las Dimensiones Humanas en los Espacios Interiores.

Teoría del color: “Se llama color a la impresión sensorial que produce la luz sobre cualquier objeto de los que puede captar el ojo, o sea la impresión que hace la retina del ojo a la luz reflejada por los cuerpos” (Plazola y Plazola, 1983). “Por la cantidad de colores que proyecta el espectro de la luz, esta se clasifica en monocromática³⁵ y policromática³⁶” (Plazola y Plazola, 1983). “El físico inglés Thomas Young descubrió que los colores del espectro se reducen a tres: azul, verde y rojo, denominados “colores primarios luz” (Plazola y Plazola, 1983).

Psicología del color: “El color ocasiona estados anímicos en el hombre, ya sea optimismo o depresión, actividad o pasividad, tranquilidad o angustia, en toda relación psicológica no solo se toma en cuenta el color en sí, sino también su luminosidad, pues la luz y la obscuridad ejercen efectos naturales. La luz ejerce sobre el espíritu un estado que vivifica y alegra, mientras que la obscuridad

³⁵ Dos colores: Por lo general blanco y negro.

³⁶ Múltiples colores.

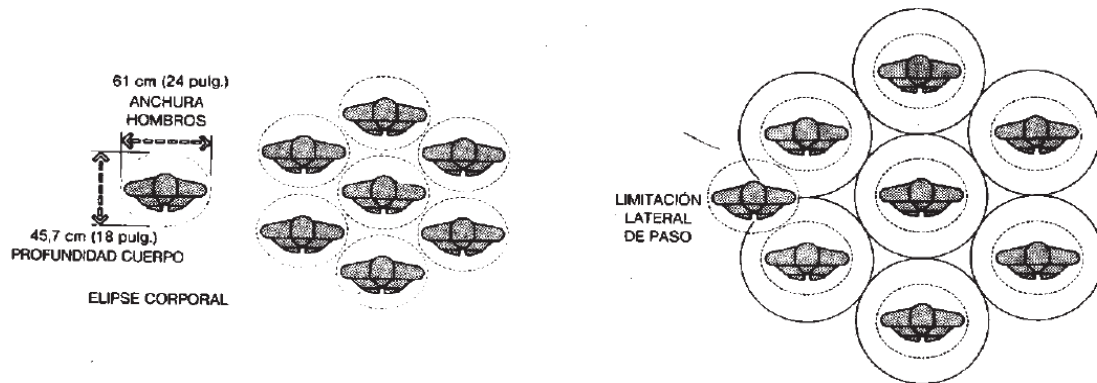
entristece y deprime. En América el negro y gris denotan luto”. “Generalmente los colores expresan lo siguiente:

- Blanco: pureza, inocencia e higiene;
- Negro: Elegancia, tragedia y luto.
- Rojo y naranja: Calor, ira, sangre, peligro, fuego.
- Amarillo: Luz, sol, precaución y oro.
- Azul: Espacios abiertos, cielo, paz y agua.
- Lila y Rosa: Feminidad, delicadeza.
- Dorado: Antigüedad, elegancia, riqueza.
- Marrón y Gris: Serenidad, elegancia y comodidad.
- Morado y Purpura: Religión, autoridad y poder.
- Verde: Campiña, esperanza y tranquilidad.

Los colores también se pueden dividir en fríos y cálidos. Los colores fríos son pasivos y tranquilizantes y producen una sensación de profundidad y pesadez. Los colores cálidos son los amarillos y los rojos en todas sus gamas, estos son activos y excitantes y producen efecto de ligereza y cercanía. En general pueden considerarse: anaranjado, amarillo, rojo, verde y purpura como los colores impulsivos; al azul, verde azulado y violeta como pasivos, fríos, tranquilos, íntimos. Los primeros son usados para locales pequeños y los segundos para superficies grandes” (Plazola, 1983). “El color, bien empleado, es un aliado del arquitecto para lograr una satisfacción psicológica de las necesidades, cooperar al sentimiento de las formas espaciales y de la belleza general del conjunto, armonizar con el ambiente circundante y formar eficientes superficies reflexivas o absorbentes que mejoren condiciones en la visión” (Plazola, 1983).

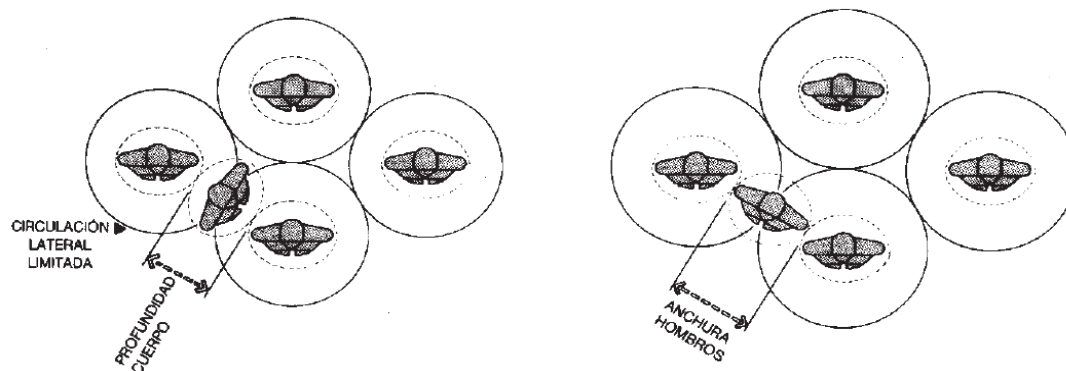
Personas en movimiento: “El movimiento es un estado natural y esencia del ser. La vida humana es un estado no estático, desde el guiño del ojo hasta la velocidad máxima al correr, durmiendo o despierto, el hombre se mueve” (Plazola, 1983).

Figura 59. Cuadro de dimensiones de personas en movimiento



Fuente: Panero, Julius. Las Dimensiones Humanas en los Espacios Interiores.

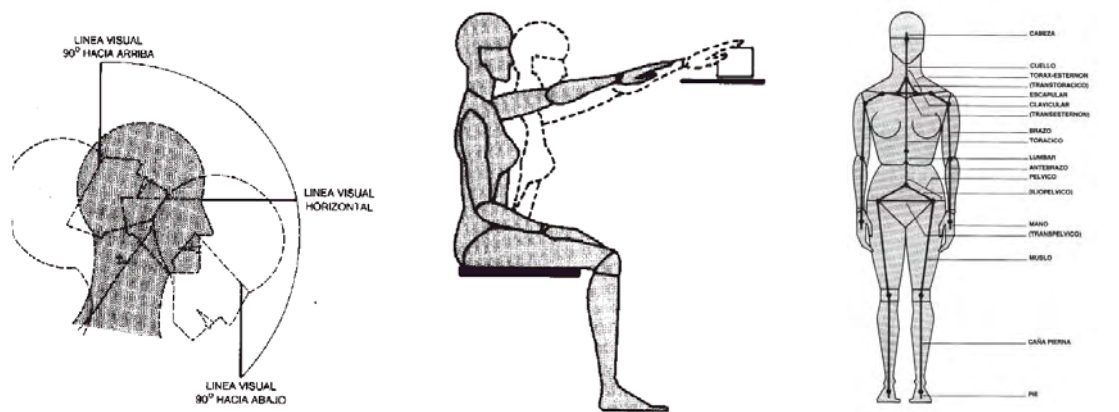
Figura 60. Cuadro de dimensiones de personas en movimiento



Fuente: Panero, Julius. Las Dimensiones Humanas en los Espacios Interiores.

Amplitud del movimiento de las articulaciones: “El grado de movimiento o rotación de las articulaciones del cuerpo influyen sobremanera en la interface de la persona y su entorno físico. Las articulaciones móviles se dividen en tres tipos. En el primero, desde una posición de partida se tiene un solo plano de libertad de desplazamiento. Ejemplos de estas articulaciones, (ginglino), son el codo y la rodilla. En el segundo, y con igual origen, los planos son dos. A este pertenece la muñeca. Por último, el tercero, denominado articulación esférica, faculta a una rotación o movimiento tridimensional, como ocurre en el hombro y cadera” (Plazola, 1983).

Figura 61-62-63. Amplitud de movimiento



(El movimiento de cabeza en el plano vertical aumenta el área de visibilidad)

(La capacidad de inclinarse hacia delante, aumenta el alcance funcional)

(Sistema corporal de enlaces)

Fuente: Panero, Julius. Las Dimensiones Humanas en los Espacios Interiores.

5.1.2.3 Resultados de los métodos de investigación

- El resultado para el Indicador 1 (Espacios antropométricos) es: La antropometría es la ciencia que estudia las medidas del cuerpo para establecer diferencias en los individuos. Para un correcto estudio antropométrico, se debe usar tipos de datos estructurales y funcionales, basarse en el cuadro de dimensiones humanas de mayor uso para el diseñador de espacios interiores, el cuadro de dimensiones percentiles, la separación entre individuos, los datos antropométricos para mujeres de **Latino América**, las áreas para ejercicios gimnásticos y actividades deportivas.

- El resultado para el Indicador 2 (Espacios ergonómicos) es: Para un correcto estudio ergonómico, se debe tomar en cuenta el cuadro del estudio del hombre y el medio, previo al programa arquitectónico, la teoría y psicología del color, las personas en movimiento, amplitud de movimiento de articulaciones, el sistema corporal de enlaces.

5.1.2.4 Diagnóstico de los resultados de la hipótesis 2

En la actualidad el edificio donde se propone el proyecto interiorista, es usado para oficinas, las cuales en el momento de rediseño para un Centro Atlético Integral de fitness y gimnasio para mujeres, ya no se toman en cuenta como estudio ergonómico y antropométrico para oficinas, sino que se debe tomar en cuenta el estudio correcto de la ergonomía y la antropometría para espacios de deportes. En el entorno cercano con el edificio actual los pocos gimnasios que existen no cuentan con un diseño interior de calidad y mucho menos con un estudio ergonómico y antropométrico.

5.1.2.5 Conclusiones de la Hipótesis 2

- Según el Indicador 1 (Espacios antropométricos para trabajo y diversión humana: Oficinas, ejercicio gimnástico en el suelo, de pie, ejercicios en bicicleta estática, ejercicios de poleas, sauna, vestuarios), realizado con el método de investigación bibliográfico, se demuestra que es necesario e imprescindible contar con espacios antropométricos para que los espacios interiores sean funcionales.

- Según el Indicador 2 (Espacios ergonómicos para trabajo y diversión humana: Estudio del hombre y el medio, teoría del color, psicología del color, personas en movimiento, amplitud del movimiento de las articulaciones), realizado con el método de investigación bibliográfico, se logra demostrar que los espacios ergonómicos, crean confort para los usuarios, ya que el estudio de la ergonomía involucra características como el uso de todos los sentidos, color, estética, iluminación, ventilación, entre otros.

5.1.2.6 Recomendaciones de la Hipótesis 2

- Distribución adecuada de los espacios interiores a fin de que los usuarios puedan disfrutar de un ambiente que integre el alma y el cuerpo.

5.1.3 Hipótesis 3

5.1.3.1 Planteamiento de hipótesis – variables – indicadores

3) Con la práctica regular de ejercicios físicos y mentales, en un espacio arquitectónico interior funcional, se logra satisfacer las necesidades de las mujeres en el campo de la salud física y se previene enfermedades. (Hipótesis de investigación, Hipótesis correlacional).

Variable 1: Práctica regular de ejercicios físicos y mentales, en un espacio arquitectónico interior funcional.

Variable 2: Necesidades de las mujeres en el campo de la salud física.

Variable 3: Prevención de enfermedades.

Indicador 1: Entrenadores deportivos e instructores. (METODO ENTREVISTA).

Indicador 2: Atención medica personalizada. (METODO ENCUESTA).

Indicador 3: Médicos nutricionistas, dietistas, deporto logos. (METODO ENTREVISTA).

5.1.3.2 Desarrollo de los métodos de investigación:

- Indicador 1: Método Entrevista.

Formato de la entrevista:

Universidad de las Américas
Facultad de Arquitectura - Escuela de Arquitectura Interior
Entrevista: Práctica regular de ejercicios físicos y mentales
(Entrenadores deportivos e instructores).

Nombre del entrevistado:

Título Profesional:

1) Se deben realizar pruebas físicas a todas las personas que ingresan a un gimnasio y centro de fitness?

SI_____ NO_____

2) Que métodos físicos se utilizan para valorar a los usuarios en resistencia cardio - respiratoria, fuerza y flexibilidad?

3) Con qué frecuencia se deben realizar las valoraciones?

4) Existe un plan de ejercicios individual para satisfacer las necesidades del usuario?

SI_____ NO_____

5) Como se determina ese plan?

- **Indicador 2: Método Encuesta.**

-
De un universo de 5.282 habitantes, se tomo el 3% como muestra, el cual consta de 158 encuestas. Formato de la encuesta:

Universidad de las Américas
Facultad de Arquitectura - Escuela de Arquitectura Interior
Encuesta: Atención médica personalizada.

Nombre del encuestado:

1) Considera usted que es necesario el servicio de médicos especializados en deportes, en un Centro de fitness y gimnasio?

SI_____ NO_____

2) Cree usted que es importante llevar una ficha médica con un control regular de su estado físico?

SI_____ NO_____

3) Considera usted que además del ejercicio diario es necesario llevar una buena alimentación?

SI_____ NO_____

4) Cree usted que se debe combinar los ejercicios para el cuerpo con los de la mente para tener una mejor calidad de vida?

SI_____ NO_____

PORQUE

- **Indicador 3: Método de Entrevista.**

Formato de la entrevista:

Universidad de las Américas
Facultad de Arquitectura - Escuela de Arquitectura Interior
Entrevista: Prevención de enfermedades (Médicos nutricionistas,
dietistas, deporto logos).

Nombre del entrevistado:

Título Profesional:

1) Se deben realizar exámenes médicos a todas las personas que ingresan a un gimnasio y centro de fitness para valorar su estado?

SI_____ NO_____

2) Que exámenes médicos se realizan para valorar a los usuarios?

3) Con qué frecuencia se deben realizar estas valoraciones?

4) Existe un plan de alimentación individual para satisfacer las necesidades del usuario?

SI_____ NO_____

5) Como se determina ese plan?

6) La frecuente actividad física, previene enfermedades?

SI_____ NO_____

7) Que tipo de enfermedades se previene?

5.1.3.3 Resultados de los métodos de investigación

- El resultado para el Indicador 1 (Entrenadores deportivos e instructores) es:

Nombre del entrevistado: Licenciada Marisol Miño.

Título Profesional: Licenciada en Educación Física.

1) Se deben realizar pruebas físicas a todas las personas que ingresan a un gimnasio y centro de fitness?

SI NO

2) Que métodos físicos se utilizan para valorar a los usuarios en resistencia cardio - respiratoria, fuerza y flexibilidad?

Ejercicios de precalentamiento, ejercicios de calentamiento, cardio, pesas, estiramiento, enfriamiento.

3) Con qué frecuencia se deben realizar las valoraciones?

Cada mes.

4) Existe un plan de ejercicios individual para satisfacer las necesidades del usuario?

SI NO

5) Como se determina ese plan?

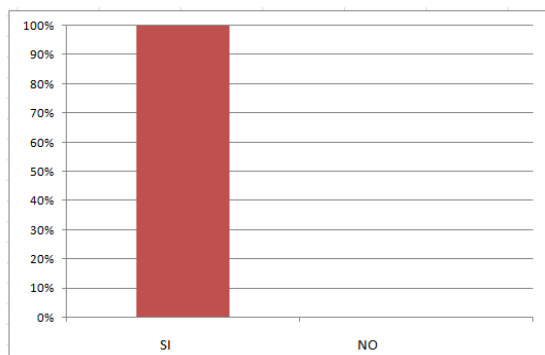
De acuerdo a las necesidades propias de cada persona.

- El resultado para el Indicador 2 (Atención médica personalizada) es:

1) Considera usted que es necesario el servicio de médicos especializados en deportes, en un Centro de fitness y gimnasio?

SI: 158 mujeres NO: 0 mujeres

Figura 64. Cuadro estadístico pregunta 1



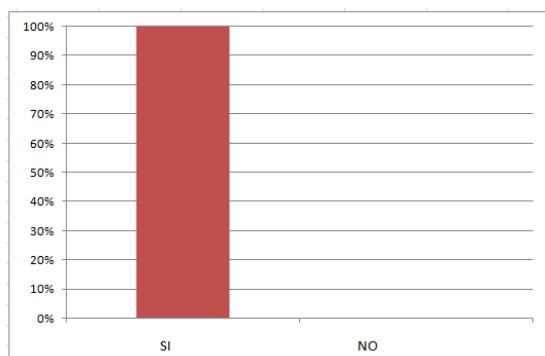
Fuente: Elaboración propia

El 100% de la muestra considera que es necesario el servicio de médicos especializados en deportes, en un Centro de fitness y gimnasio.

2) Cree usted que es importante llevar una ficha médica con un control regular de su estado físico?

SI: 158 mujeres NO: 0 mujeres

Figura 65. Cuadro estadístico pregunta 2



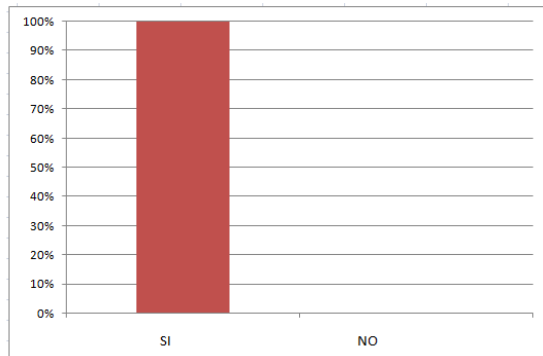
Fuente: Elaboración propia

El 100% de la muestra considera que es importante llevar una ficha médica con un control regular de su estado físico.

3) Considera usted que además del ejercicio diario es necesario llevar una buena alimentación?

SI: 158 mujeres NO: 0 mujeres

Figura 66. Cuadro estadístico pregunta 3



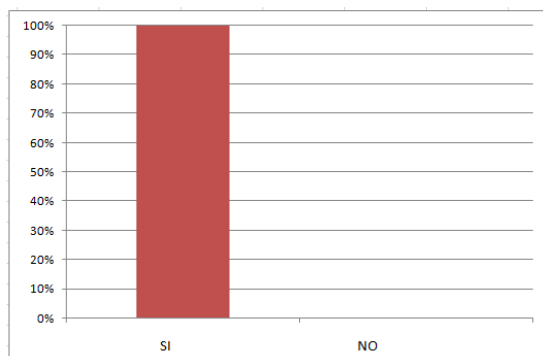
Fuente: Elaboración propia

El 100% de la muestra considera que además del ejercicio diario es necesario llevar una buena alimentación.

4) Cree usted que se debe combinar los ejercicios para el cuerpo con los de la mente para tener una mejor calidad de vida?

SI: 158 mujeres NO: 0 mujeres

Figura 67. Cuadro estadístico pregunta 4



Fuente: Elaboración propia

El 100% de la muestra considera que se debe combinar los ejercicios para el cuerpo con los de la mente para tener una mejor calidad de vida porque todo individuo es un conjunto (cuerpo, mente y espíritu).

- El resultado para el Indicador 3 (Médicos, dietistas, deporto logos) es:

Nombre del entrevistado: Marco Santa María

Título Profesional: Médico Deporto logo

1) Se deben realizar exámenes médicos a todas las personas que ingresan a un gimnasio y centro de fitness para valorar su estado?

SI NO

2) Que exámenes médicos se realizan para valorar a los usuarios?

Examen clínico - general, examen médico –deporto lógico, exámenes complementarios: ECG sangre, orina, heces, Rx.

3) Con qué frecuencia se deben realizar estas valoraciones?

Cada 6 meses o 1 vez por año.

4) Existe un plan de alimentación individual para satisfacer las necesidades del usuario?

SI NO

La mayoría no sabe cómo alimentarse bien.

5) Como se determina ese plan?

Programando la dieta equilibrada de acuerdo al consumo calórico diario y los requerimientos diarios, de acuerdo al tipo de ejercicio que practique.

6) La frecuente actividad física, previene enfermedades?

SI NO

7) Que tipo de enfermedades se previene?

Obesidad, hipertensión, diabetes, infarto, trombosis, muerte súbita.

Nombre del entrevistado: Rodrigo León

Título Profesional: Diabeto logo Nutricionista

1) Se deben realizar exámenes médicos a todas las personas que ingresan a un gimnasio y centro de fitness para valorar su estado?

SI NO

2) Que exámenes médicos se realizan para valorar a los usuarios?

Se debe realizar un examen físico completo, por parte de un médico general o especialista (deportólogo), además de pruebas de laboratorio, ECG y valoración de resistencia física (cardiopulmonar).

3) Con qué frecuencia se deben realizar estas valoraciones?

Cada año.

4) Existe un plan de alimentación individual para satisfacer las necesidades del usuario?

SI NO

La mayoría no sabe cómo alimentarse bien.

5) Como se determina ese plan?

Estudio personalizado de gasto calórico y necesidades individuales según el plan de ejercicio físico programado.

6) La frecuente actividad física, previene enfermedades?

SI NO

7) Que tipo de enfermedades se previene?

Obesidad, diabetes, cardiovasculares y pulmonares, posturales, etc.

Nombre del entrevistado: Dra. Nuria Pena.

Título Profesional: Medica Nutricionista

1) Se deben realizar exámenes médicos a todas las personas que ingresan a un gimnasio y centro de fitness para valorar su estado?

SI NO

2) Que exámenes médicos se realizan para valorar a los usuarios?

Biometría hepática (anemia), glucosa, colesterol dependiendo de la edad, peso, enfermedad añadida.

3) Con qué frecuencia se deben realizar estas valoraciones?

Depende del paquete de fitness, en 1 año, trimestralmente exámenes.

4) Existe un plan de alimentación individual para satisfacer las necesidades del usuario?

SI NO

5) Como se determina ese plan?

En base a edad, sexo, talla, peso, actividad física = aporte calórico. En base a las dietas de 1000, 1200, 1500 calorías en el caso de las mujeres.

6) La frecuente actividad física, previene enfermedades?

SI NO

7) Que tipo de enfermedades se previene?

Cardiovasculares, Hipertensión, en general la mayoría de enfermedades se lograría proveer con la realización frecuente de la actividad física.

5.1.3.4 Diagnóstico de los resultados de la hipótesis 3

En la actualidad, muchas personas padecen de enfermedades como del corazón, por causas como sobre peso y mala alimentación (sin tener predisposición genética), con el simple hecho de realizar actividad física, nunca las hubieran tenido, ya que el ejercicio ayuda a mantener un buen metabolismo y ritmo cardiaco y evita los paros cardiacos. Hay lugares donde ofrecen programas para mantener una buena salud con la práctica regular de ejercicios físicos y mentales, pero todos estos lugares están esparcidos en diferentes espacios físicos, para lo cual las personas necesitan gastar más dinero y tiempo en transportarse de un lugar a otro.

5.1.3.5 Conclusiones de la hipótesis 3

- Según el Indicador 1 (Entrenadores deportivos e instructores físicos), realizado con el método de investigación de entrevista, se puede demostrar que con la práctica regular de ejercicios físicos y mentales en un espacio arquitectónico interior funcional, se logra satisfacer las diferentes necesidades de las mujeres en el campo de la salud física.

- Según el Indicador 2 (Atención medica personalizada), realizado con el método de investigación de encuesta, se logra demostrar que las necesidades de las mujeres en el campo de la salud física se las puede satisfacer con el servicio médico de atención individualizada a cada usuario en un espacio estético y funcional.

- Según el Indicador 3 (Médicos, dietistas, deporto logos), realizado con el método de investigación de entrevista, se puede demostrar que es posible la prevención de enfermedades, mediante una valoración a los usuarios y un correcto plan de alimentación y ejercicios, contando siempre con una atención personalizada, ya que los requerimientos y necesidades de cada individuo son distintos.

5.1.3.6 Recomendaciones de la hipótesis 3

- Coordinación entre los instructores y médicos de las diferentes áreas, a fin de que se brinde al cliente una atención integral.
- Al momento de diseñar los espacios para oficinas de los médicos, se debe tomar en cuenta que tengan calidad y estética, para que el usuario se sienta cómodo.
- Los planes de trabajo, deben ser elaborados en base a los resultados de las pruebas físicas y los exámenes médicos, para mantener y aumentar los niveles de salud.
- Todos los usuarios deben ser evaluados, ya que solo con las valoraciones se puede prescribir el entrenamiento necesario para cada individuo.
- Se debe capacitar constantemente a instructores y médicos, pretendiendo atender más eficientemente al usuario, ya que cada día se requiere más de este servicio.

5.1.4 Aporte de las Hipótesis al Proyecto

- El proyecto que se va a realizar, es necesario para satisfacer las necesidades de la población de los barrios planteados, como se demostró, es un proyecto que no tiene competencia, puesto que no existe otro **Centro Atlético Integral de Fitness y Gimnasio para mujeres** igual, con espacios interiores de calidad y estética, y esto generará un beneficio de lucro para los dueños y satisfacción en el campo de la salud física y mental de los usuarios.
- Con la validez de la hipótesis 2 (La utilización de espacios interiores funcionales crea confort para los usuarios), el aporte al proyecto planteado es que a los usuarios les interesa que los espacios sean funcionales, pero también tengan un buen diseño interior y estética, ya que se van a realizar diferentes

ejercicios físicos y mentales pero para que sea completo debe ser un espacio divertido, dinámico y con calidad espacial.

- Las hipótesis planteadas y demostradas, aportan al proyecto desde una perspectiva de satisfacer necesidades en el campo de la cultura física, mediante espacios bien logrados arquitectónicamente, para de esta manera mejorar la calidad de vida de la población a la cual va dirigida la propuesta.

CAPÍTULO VI

6.1 Marco Empírico

6.1.1 Medio Natural

- Clima: Templado
- Temperatura promedio: 20 C
- Humedad: Cálido
- Pluviosidad: En la temporada de lluvias, la cual se la conoce como invierno, los índices promedian los 123mm, teniendo a los meses de marzo (150mm) y abril (170 mm) como los más húmedos.
- Vientos: En Quito, el Instituto Nacional de Meteorología e Hidrología ha registrado fuertes vientos en la sierra, con una intensidad de entre 31 y 62 kilómetros por hora.
- Flora y Fauna: Presencia de arboles propios de la zona como la parajubaea cocoide (palmera típica) y bidens (planta herbácea), construcciones de viviendas, comerciales. Posee una rica fauna y flora por lo que se encuentra dentro de la lista de países mega diversos.

Figura 67. Parajubaea cocoide
(palmera típica de quito)



Fuente: <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/59/Parajubaea-cocoides-AK.jpg>

Figura 68. Bidens (Planta herbacea)



Fuente: <http://thierry.jouet.free.fr/Sommaire/photos.htm>

- Contaminación: Existe contaminación auditiva y olfativa por el gran tráfico de autos y buses.

6.1.2 Medio Físico artificial

Figura 69. Fachada del edificio al cual va dirigida la propuesta



Fuente: Elaboración propia

- Ubicación: Av. Francisco de Orellana y 9 de Octubre.
- Accesos al edificio: Principal y secundario (estacionamientos).
- Vías: Avenida principal Francisco de Orellana y calle secundaria 9 de Octubre.
- Parquederos: Privados propios del edificio (subsuelo).
- Sistemas de infraestructura: El edificio sismo resistente construido con las últimas normas de seguridad, muestra un envolvente exterior de hormigón y vidrios y envolventes interiores con color.
- Transporte: Público y privado.
- Arquitectura del entorno: Los edificios y casas del entorno poseen envolventes de hormigón y ladrillo en su gran mayoría. No hay la presencia de proyectos como gimnasios y centros de fitness, por lo tanto no hay competencia.
- Posibilidades de iluminación, ventilación y asoleamiento: Por las grandes ventanas que posee el edificio en sus 4 fachadas es posible tener una buena iluminación, ventilación y asoleamiento natural.

- Orientación: El edificio se encuentra en la parte Centro - Norte de la ciudad de Quito.
- Tipología del edificio: Edificación de 8 plantas, edificio de tipología moderna.
- Materiales: Influencia de materiales nuevos como el hormigón.
- Funcionalidad: Sitio comercial, con buena iluminación natural por sus grandes ventanas.
- Habitabilidad: Varios pisos de oficinas, área suficiente para la propuesta de la intervención arquitectónica interiorista.

6.1.3 Medio Social

Figura 70. Bandera y escudo de Quito



Fuente: <http://hablemosdequito.blogspot.com/>

- Población y cultura: Personas con la ideología del culto al cuerpo.
- Demografía: Según el INEC (Instituto Nacional Ecuatoriano de Estadística y Censos), en base al censo de 1990, y del 2004 “Población por edad y genero” (Fuente INEC – ENIGHU, 2010), “se ve que, en el Ecuador, específicamente en la parte urbana, existe un 48.7% de población masculina y un 51.2% femenina”.
- Target: La propuesta arquitectónica interiorista, está enfocada a personas de clase media, media – alta y alta.
- Necesidad: Espacios de recreación, distracción y relajación.
- Religión: Presencia y respeto de varias religiones.
- Atractivo: Hotel Marriot, el cual se encuentra muy cercano al edificio propuesto.
- Seguridad: Entorno vigilado, presencia de policías.

6.2 Análisis de la edificación

6.2.1 Ubicación

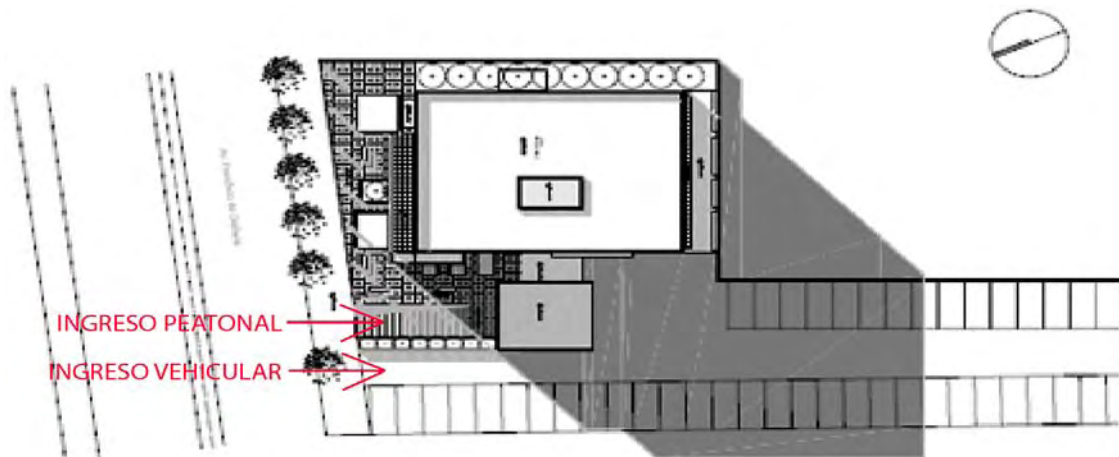
Figura 71. Avenida Francisco de Orellana y 9 de Octubre



Fuente: Tomado del plano digital de Quito

6.2.2 Accesos a la edificación

Figura 72. Implantación del edificio con accesos



Fuente: Planos del edificio

El edificio utilizado para la propuesta arquitectónica interiorista, se encuentra ubicado en una parte céntrica de la ciudad; esto es un beneficio para la propuesta. Posee 2 accesos (acceso peatonal y acceso vehicular), el acceso peatonal se replantará para la nueva propuesta, ya que actualmente no es funcional, por esto provisionalmente ya funciona otro acceso peatonal.

CAPÍTULO VII

7.1 Conceptualización

7.1.1 Propuesta teórica

Figura 73. Silueta de mujer



Fuente: www.imgresimgurl.com

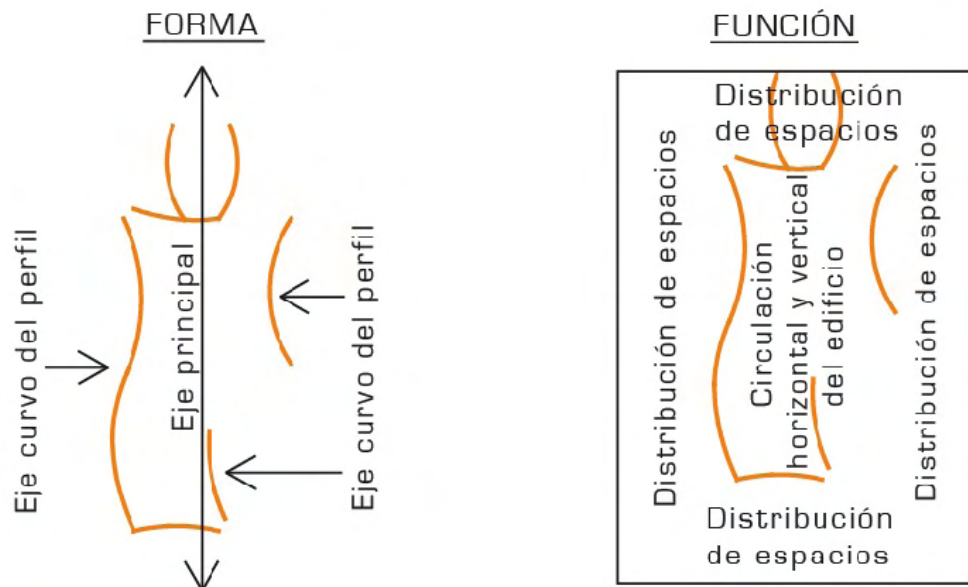
Figura 74. Partido Arquitectónico



Fuente: Elaboración propia

Figura 75. Partido Arquitectónico

PARTIDO ARQUITECTÓNICO



Fuente: Elaboración propia

Concepto: SILUETA FEMENINA

El elemento generador del diseño será la silueta femenina, ya que la propuesta arquitectónica interiorista está enfocada a mujeres y la silueta es un dibujo que se obtiene, siguiendo el contorno de una figura, en el caso de las mujeres la silueta es muy marcada por su naturaleza de curvas.

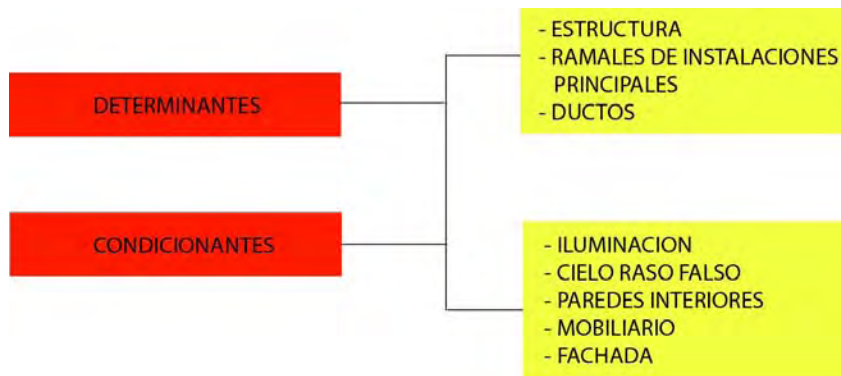
“Una silueta es una vista de cierto objeto o escena que consiste en el esquema y un interior sin rasgos distintivos, con la silueta generalmente siendo negra. La palabra es nombrada por Étienne de Silhouette, (Ministro de Hacienda), se dice que Silhouette disfrutaba recortando en papel retratos en silueta, práctica que al hacerse popular tomó el nombre del apellido del ministro convirtiéndolo en sinónimo de estos retratos. El apellido Silhouette es una forma francesa del apellido vasco Zuloeta; Arnaud de Silhouette, padre de Etienne, era originario de Biarritz, ciudad del País Vasco francés” (Silueta, 2010).

Con este elemento generador del diseño “silueta femenina”, se obtiene el partido arquitectónico, el cual va a ser usado en **forma** según el signo establecido para identificar en lenguaje de señalética a la mujer y las líneas básicas (curvas) que identifican la silueta femenina, teniendo un eje principal de cabeza a pies, 2 ejes curvos del perfil de la silueta, por la forma ensanchada y curva en las caderas, siendo estas formas curvas (2 ejes) lo más significativo en la silueta femenina; y en **función** se distribuirán los espacios alrededor del perfil externo de estas líneas básicas (curvas) y en el interior de este perfil, se marcará la circulación horizontal y vertical del edificio.

Con este concepto se generará un nuevo e innovador diseño interior, con soluciones arquitectónicas interiores, que satisfagan las exclusivas necesidades, mediante las distintas actividades que se desarrollarán en el **CENTRO INTEGRAL DE FITNESS Y GIMNASIO PARA MUJERES**. Además de proponer espacios interiores funcionales y elementos estético – funcionales, los cuales integran un **CENTRO ATLETICO INTEGRAL DE FITNESS Y GIMNASIO PARA MUJERES**.

7.1.2 Determinantes y Condicionantes

Figura 76. Determinantes y Condicionantes



Fuente: Elaboración propia

7.1.3 Programación

- Vestíbulo
- Información y Recepción
- Sala de espera general
- Oficinas administración
- Oficinas médicos
- Oficinas instructores
- Almacén
- Baterías sanitarias y duchas
- Utilería
- Vestidores y lockers
- Descanso e Hidratación
- Sala de Pilates
- Sala de yoga
- Sala de fitness
- Sala de baile
- Sala de máquinas
- Sala de spinning
- Sala de gimnasia
- Sala de aeróbicos
- Sala de fitness ball
- Sala de pesas
- Restaurant
- Sauna
- Sala de kinesis
- Pared de escalada

7.1.4 Cuadro de áreas mínimas

Figura 77. Cuadro de áreas mínimas

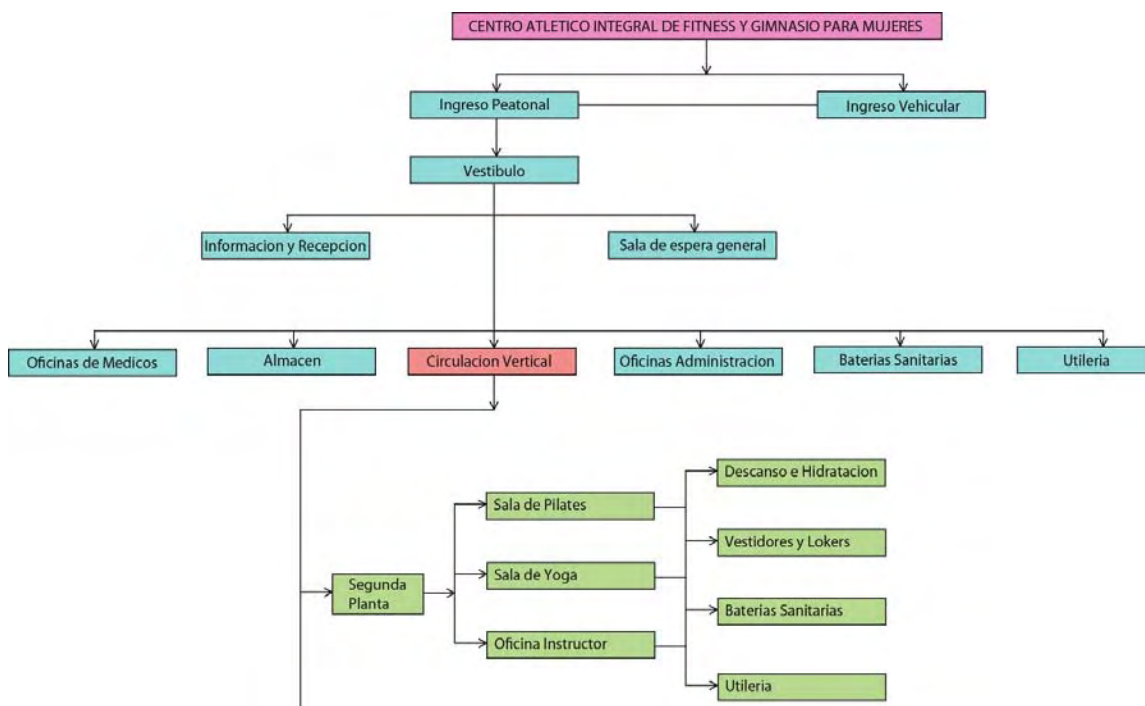


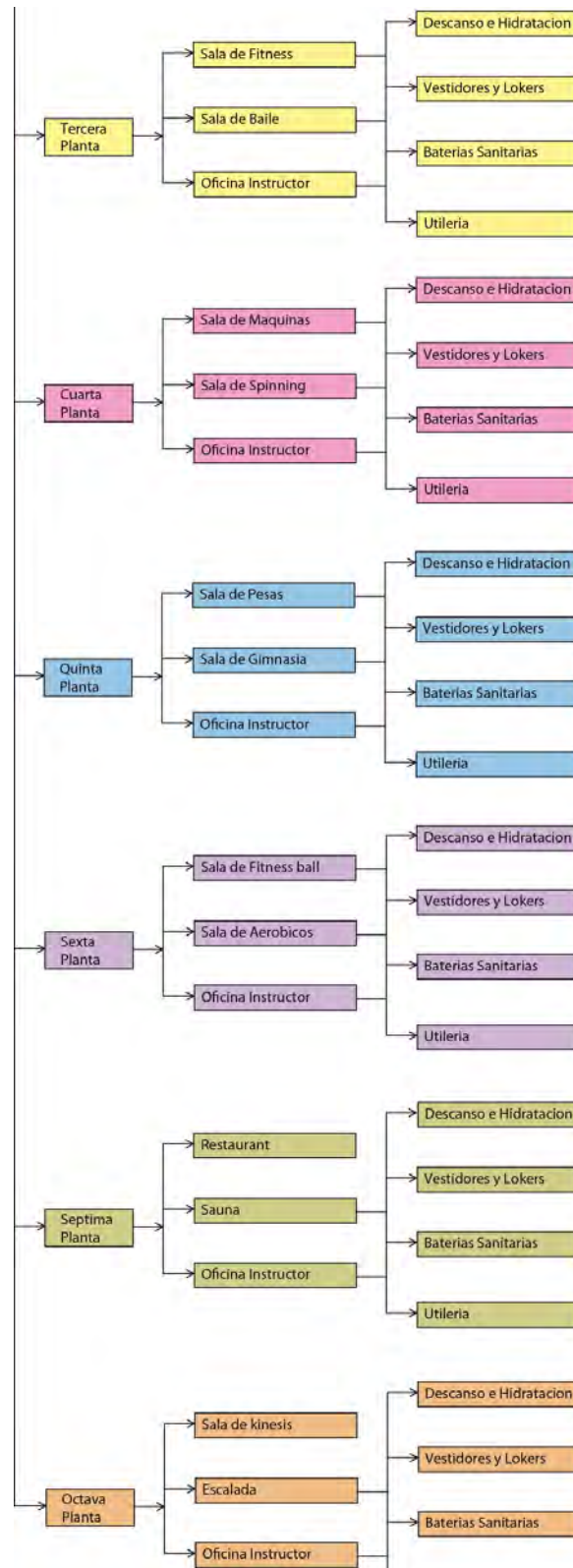
Fuente: Elaboración propia

7.1.5 Organigramas y Diagramas Funcionales

7.1.5.1 Organigrama General

Figura 78. Organigrama general

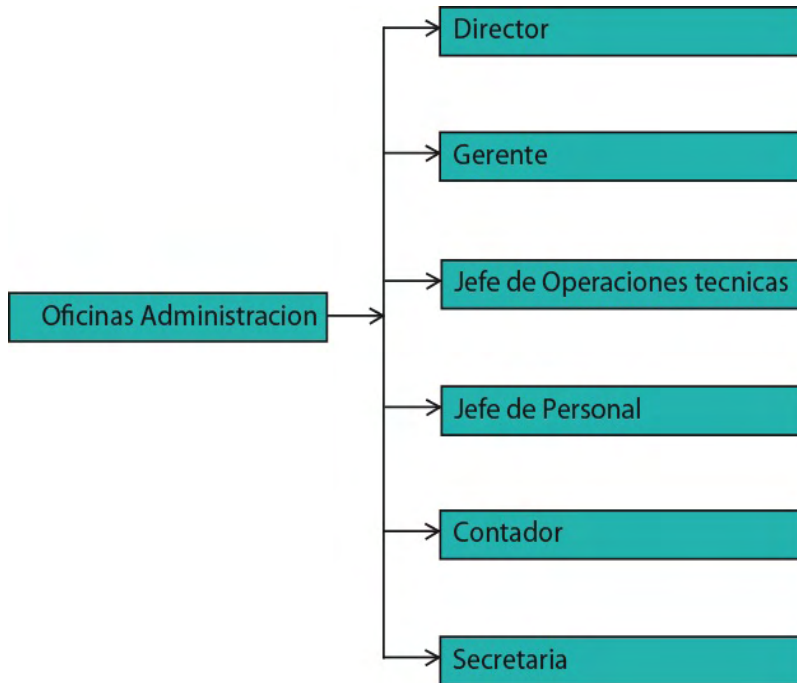




Fuente: Elaboración propia

7.1.5.2 Organigrama Oficinas Administración

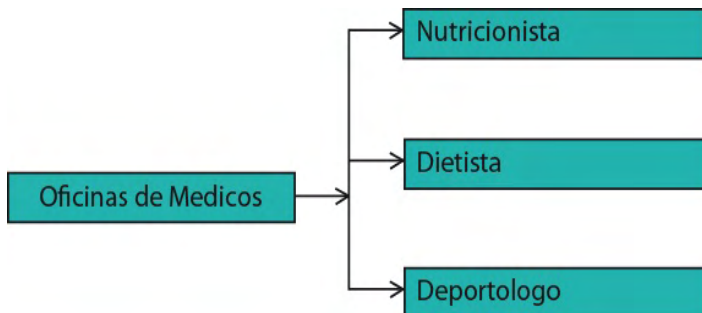
Figura 79. Organigrama oficinas administración



Fuente: Elaboración propia

7.1.5.3 Organigrama Oficinas Médicos

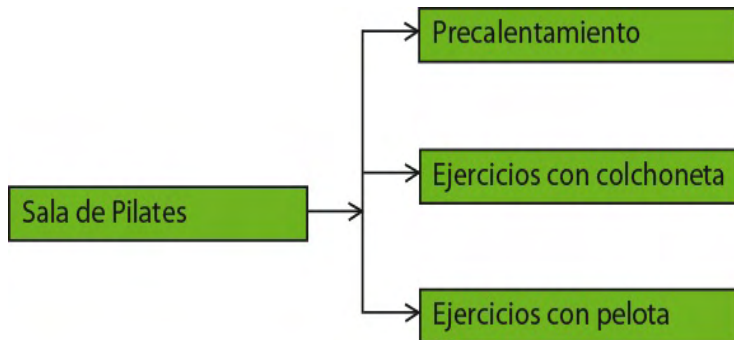
Figura 80. Organigrama oficinas médicos



Fuente: Elaboración propia

7.1.5.4 Organigrama Sala de Pilates

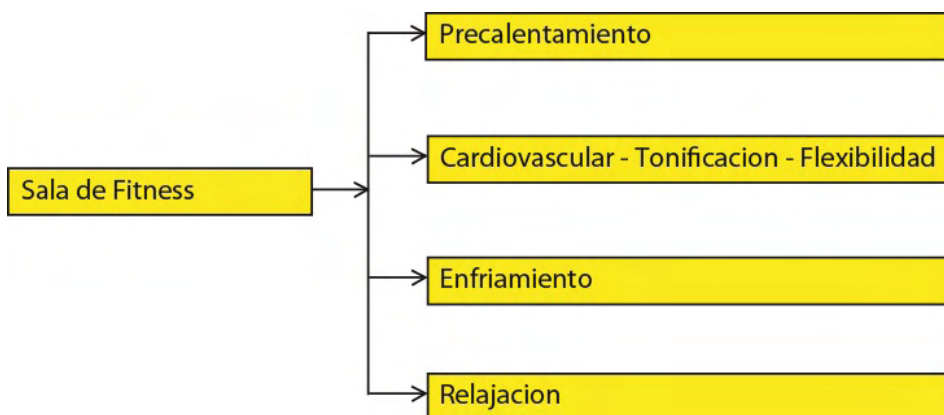
Figura 81. Organigrama sala de Pilates



Fuente: Elaboración propia

7.1.5.5 Organigrama Sala de Fitness

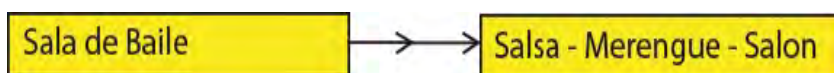
Figura 82. Organigrama sala de fitness



Fuente: Elaboración propia

7.1.5.6 Organigrama Sala de Baile

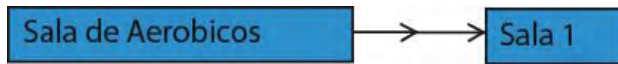
Figura 83. Organigrama sala de baile



Fuente: Elaboración propia

7.1.5.7 Organigrama Sala de Aeróbicos

Figura 84. Organigrama sala de aeróbicos



Fuente: Elaboración propia

7.1.5.8 Organigrama Sala de Gimnasia

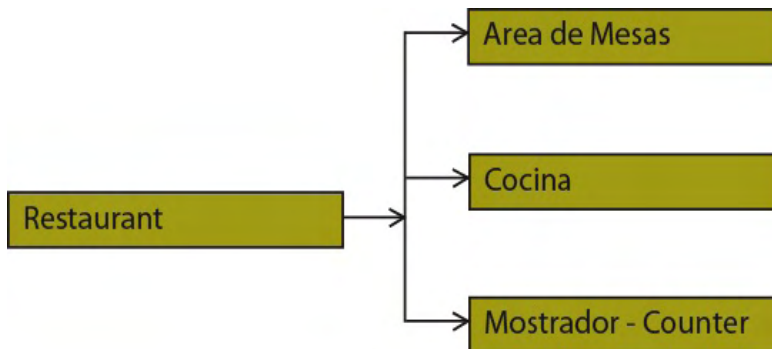
Figura 85. Organigrama sala de gimnasia



Fuente: Elaboración propia

7.1.5.9 Organigrama Restaurant

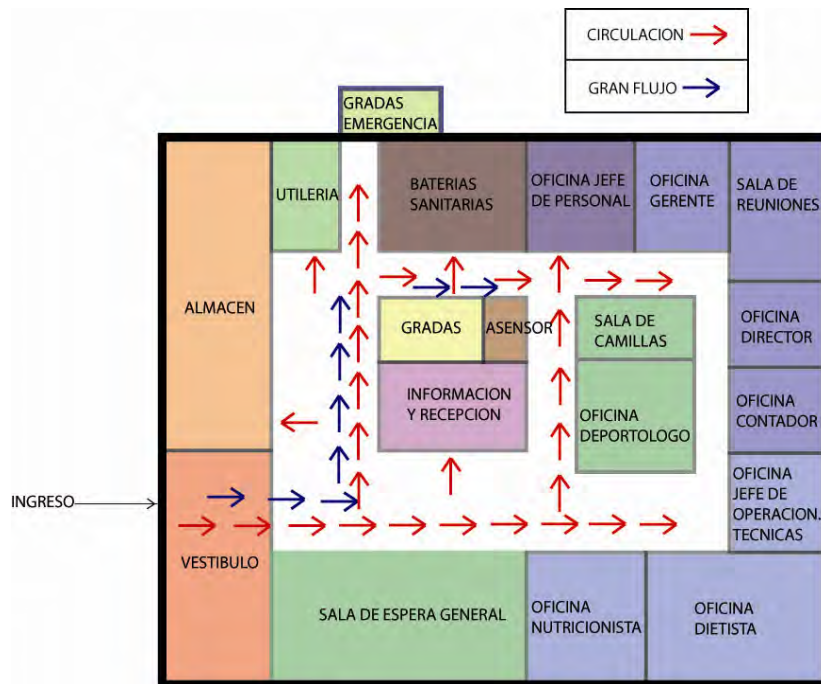
Figura 86. Organigrama restaurant



Fuente: Elaboración propia

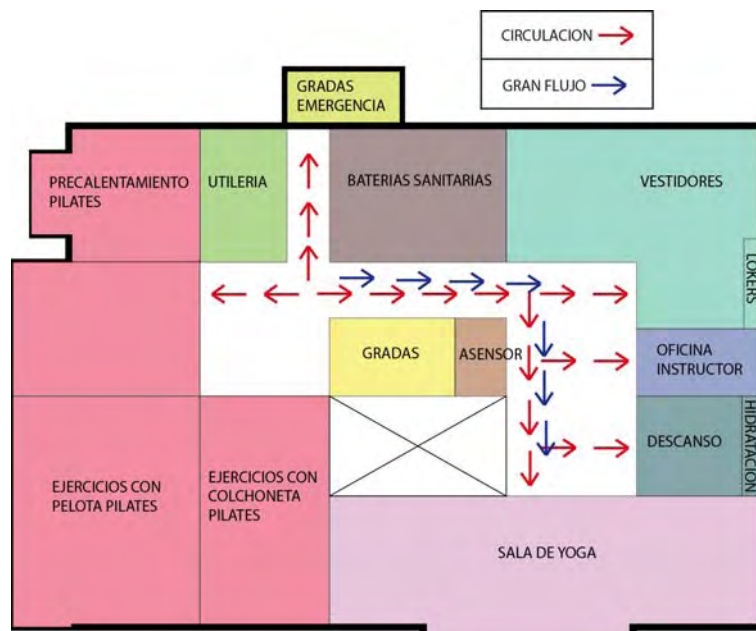
7.1.6 Diagrama de Circulación y Flujos

Figura 87. Circulación y flujos Planta baja



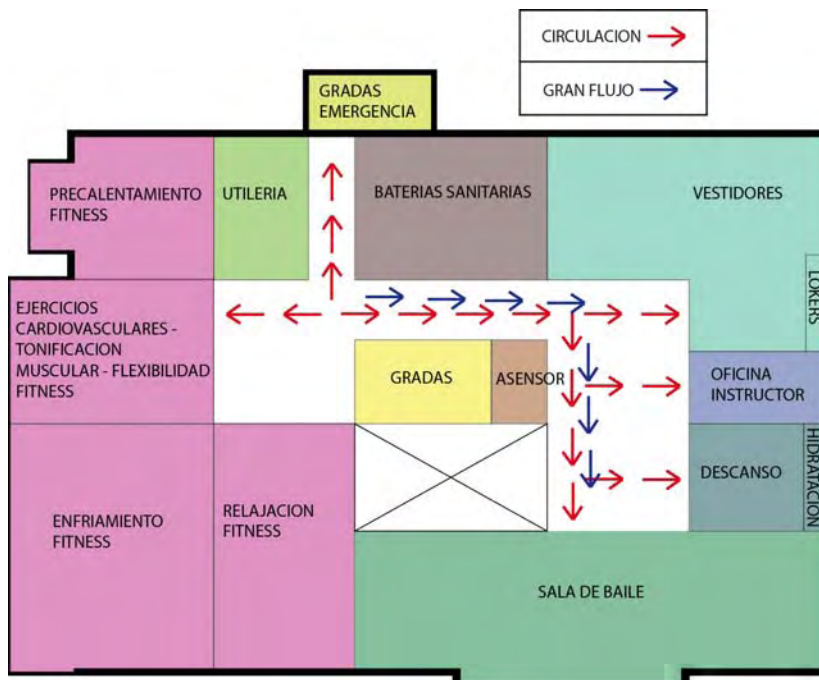
Fuente: Elaboración propia

Figura 88. Circulación y flujos 2da planta



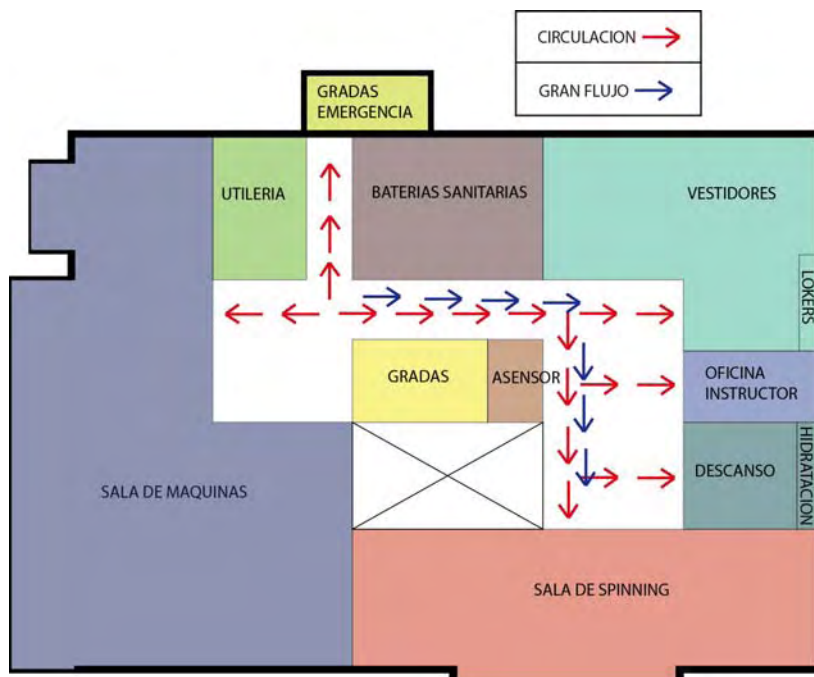
Fuente: Elaboración propia

Figura 89. Circulación y flujos 3era planta



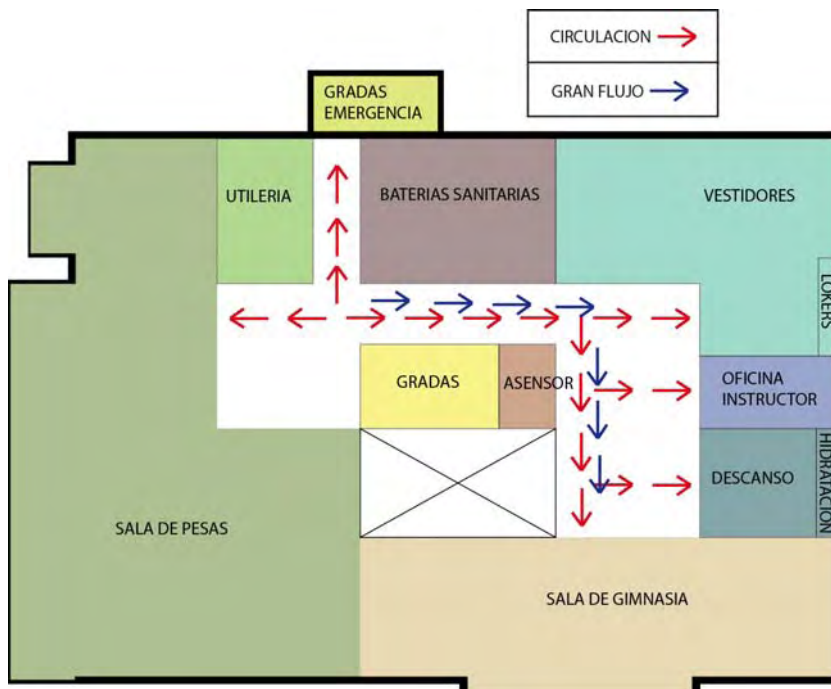
Fuente: Elaboración propia

Figura 90. Circulación y flujos 4ta planta



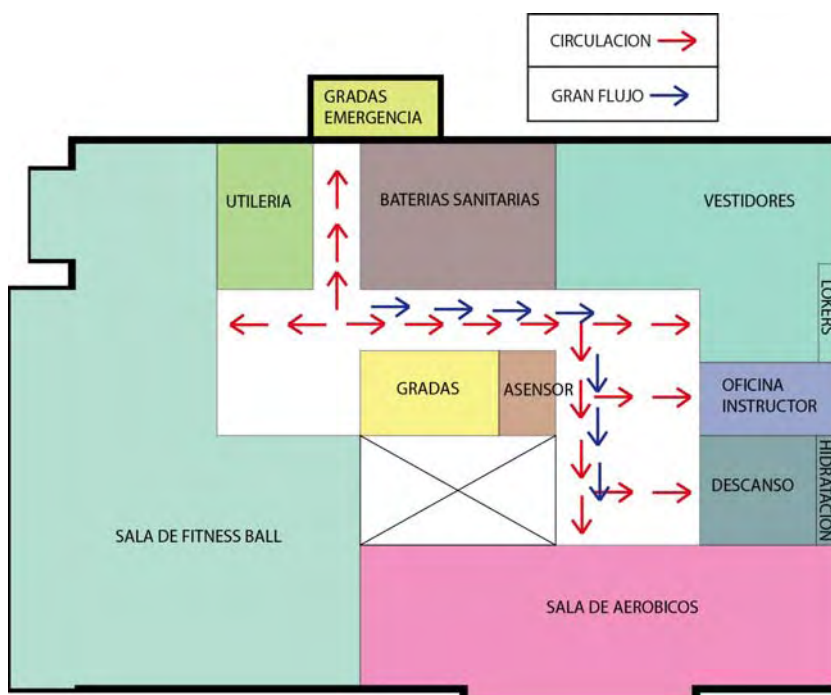
Fuente: Elaboración propia

Figura 91. Circulación y flujos 5ta planta



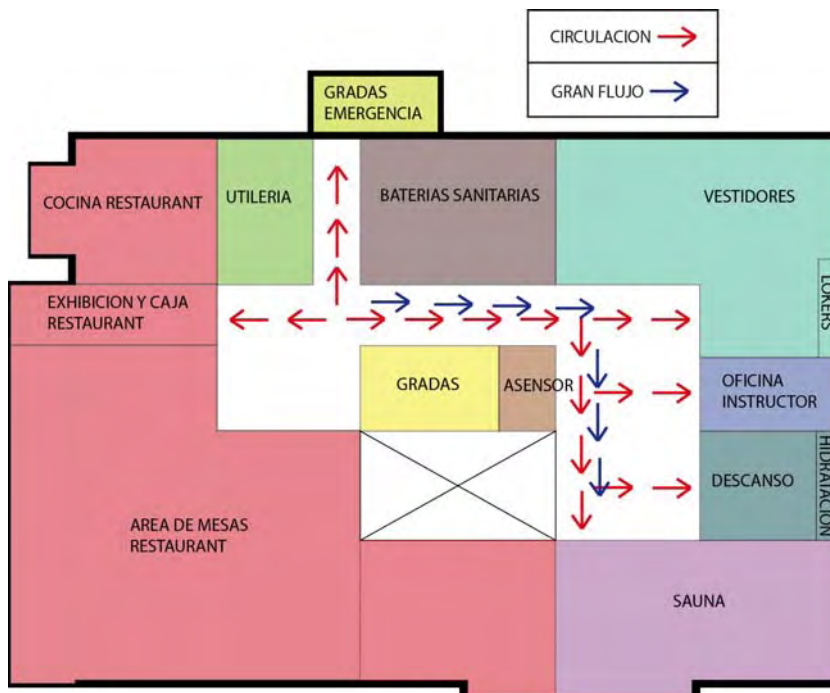
Fuente: Elaboración propia

Figura 92. Circulación y flujos 6ta planta



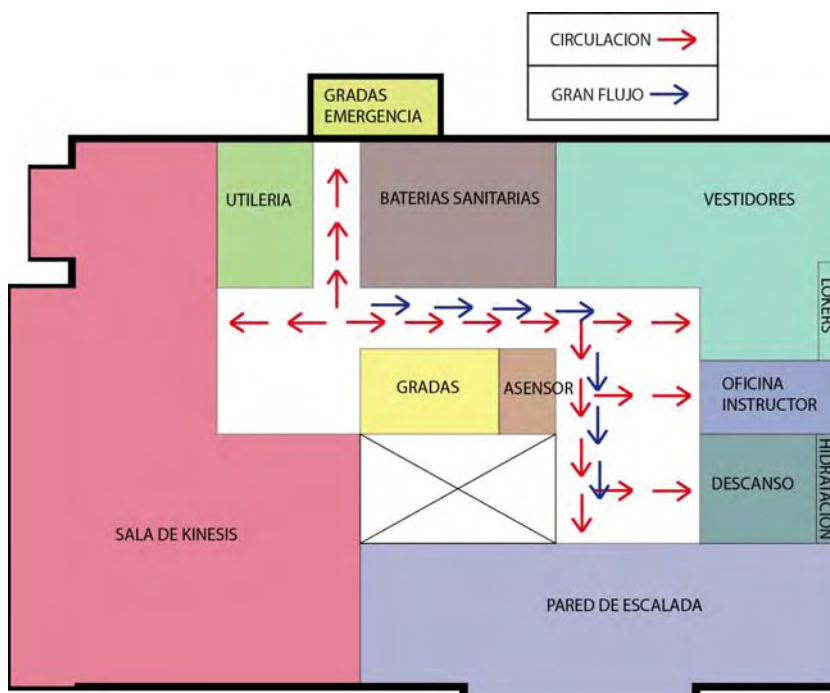
Fuente: Elaboración propia

Figura 93. Circulación y flujos 7ma planta



Fuente: Elaboración propia

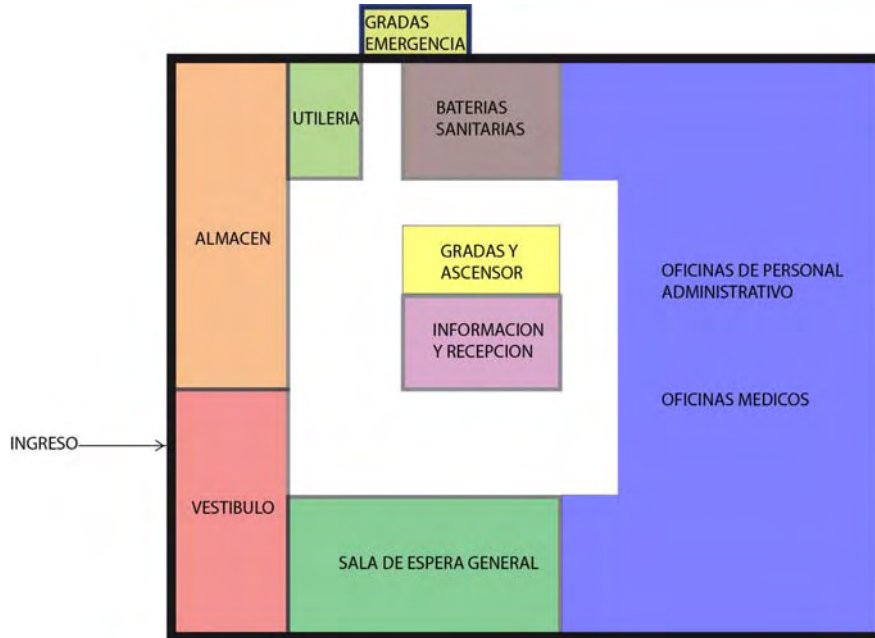
Figura 94. Circulación y flujos 8va planta



Fuente: Elaboración propia

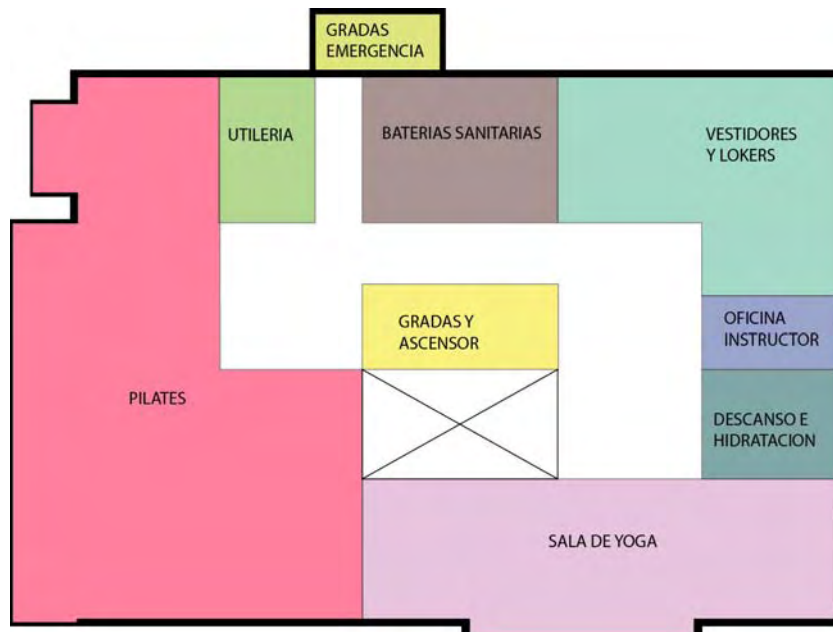
7.1.7 Zonificación

Figura 95. Zonificación planta baja



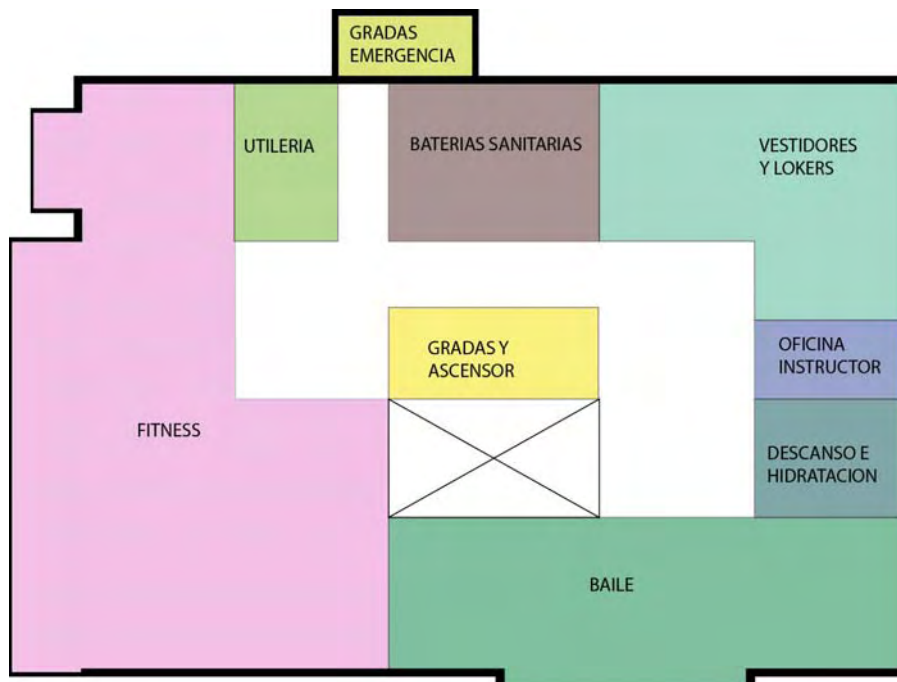
Fuente: Elaboración propia

Figura 96. Zonificación 2da planta



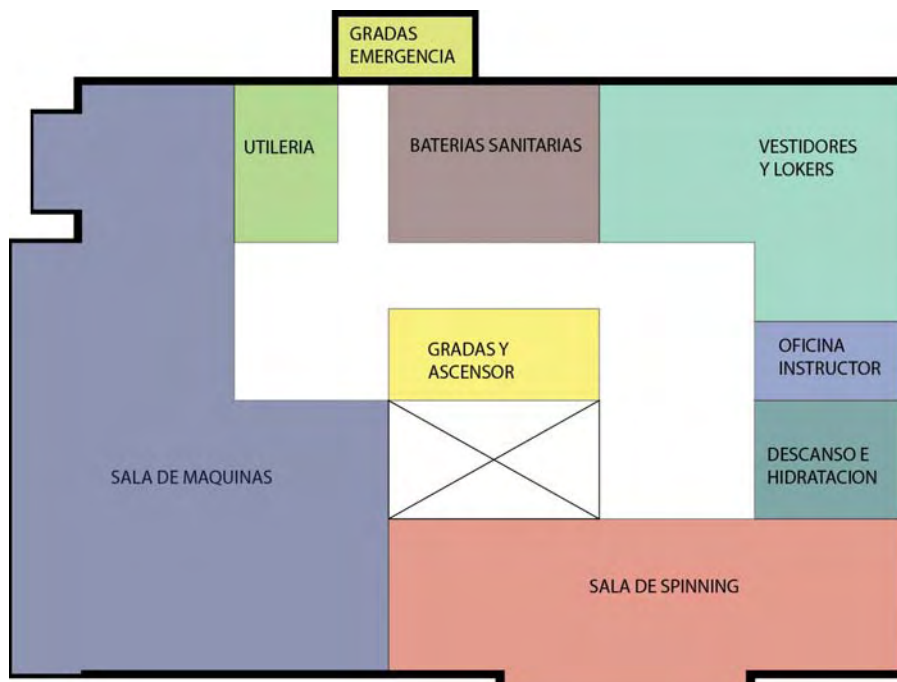
Fuente: Elaboración propia

Figura 97. Zonificación 3era planta



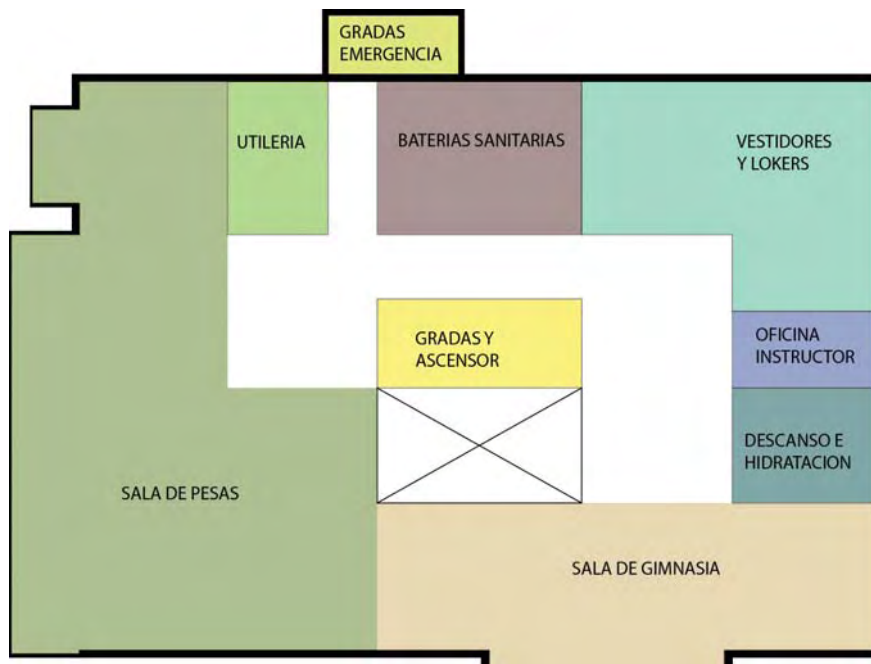
Fuente: Elaboración propia

Figura 98. Zonificación 4ta planta



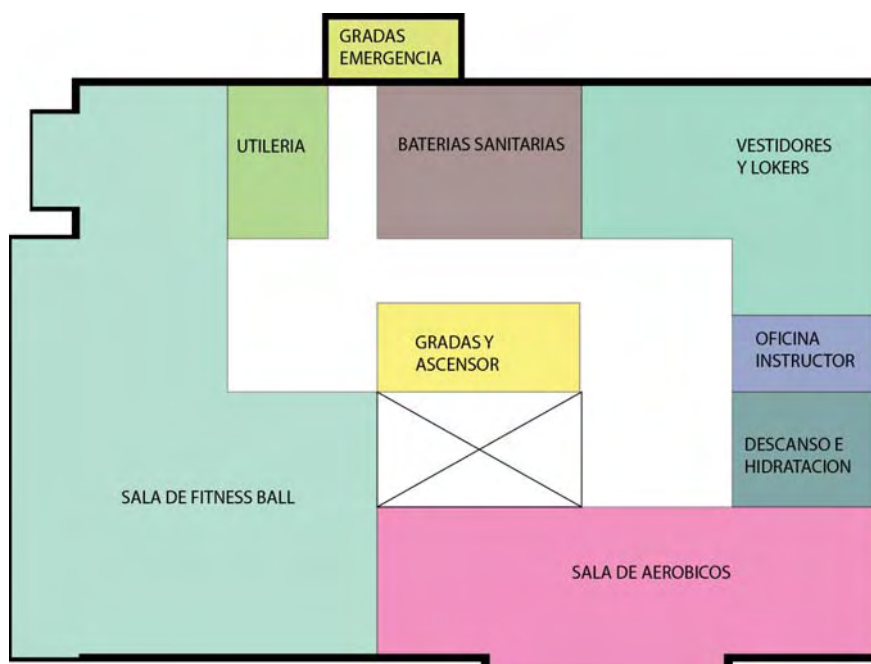
Fuente: Elaboración propia

Figura 99. Zonificación 5ta planta



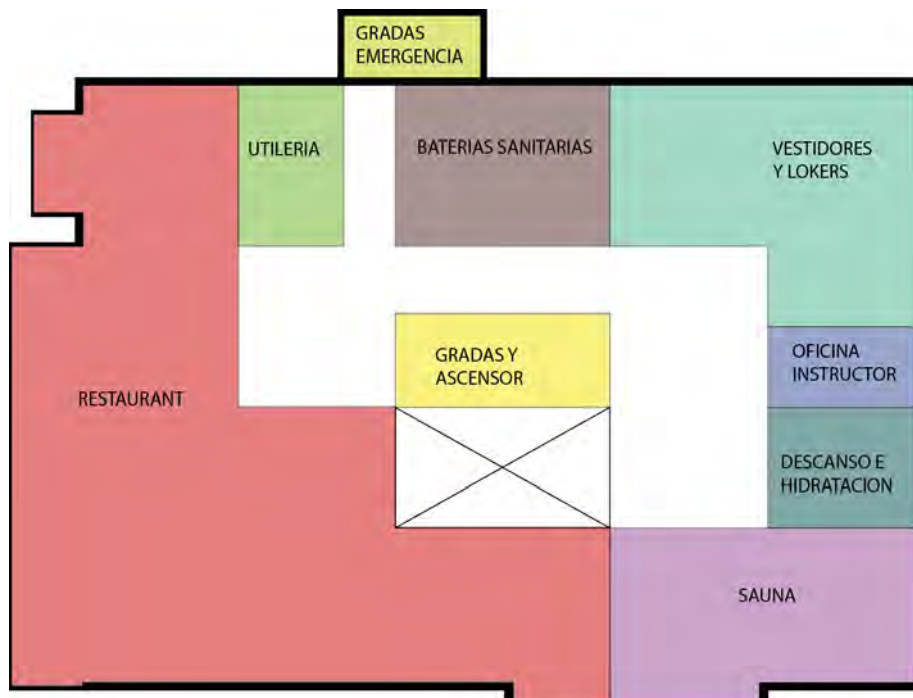
Fuente: Elaboración propia

Figura 100. Zonificación 6ta planta



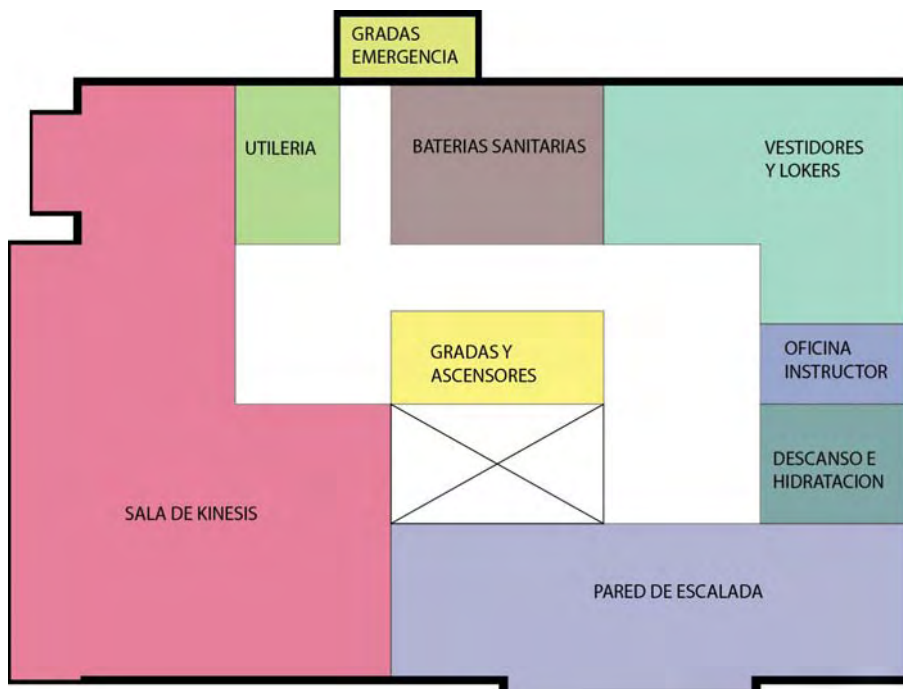
Fuente: Elaboración propia

Figura 101. Zonificación 7ma planta



Fuente: Elaboración propia

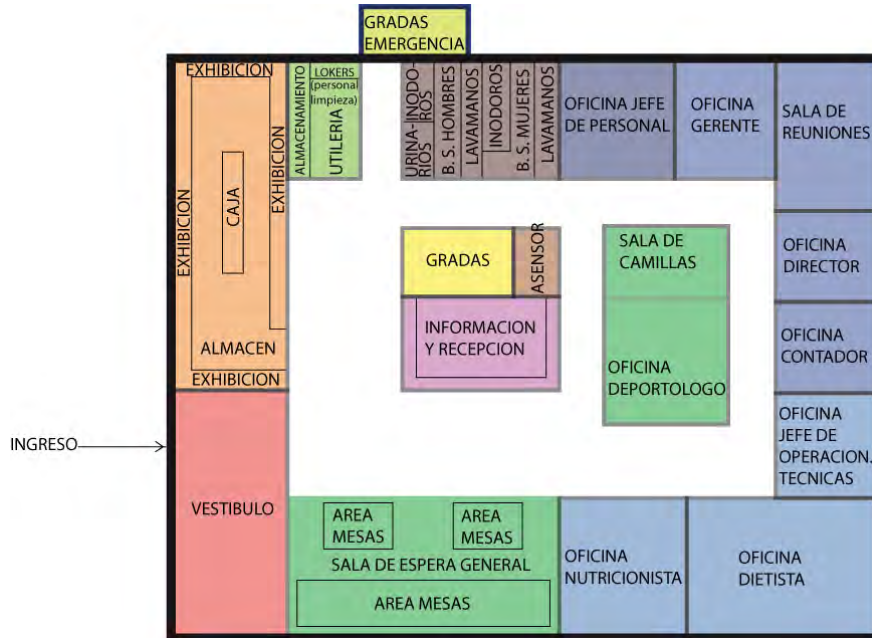
Figura 102. Zonificación 8va planta



Fuente: Elaboración propia

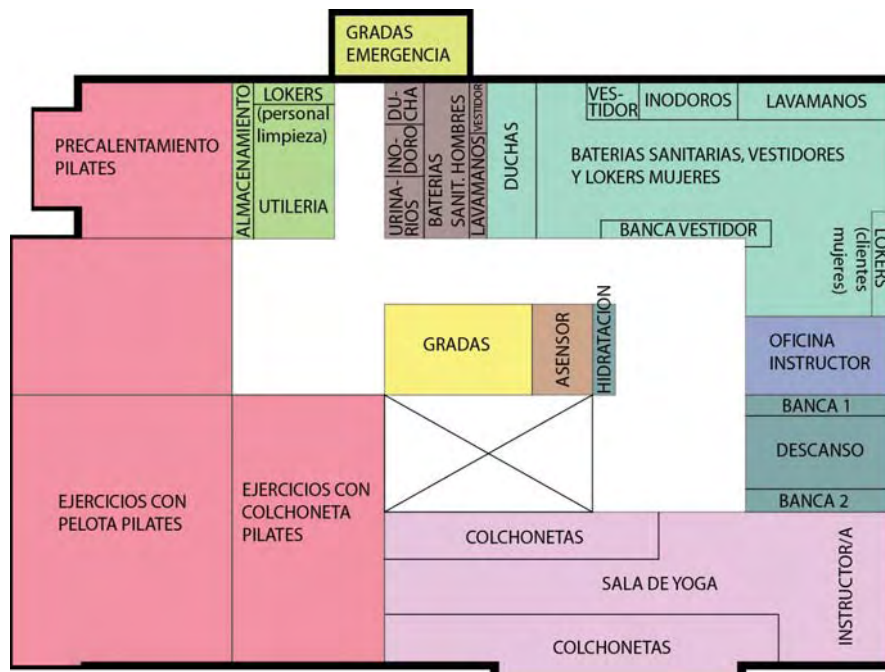
7.1.8 Plan Masa

Figura 103. Plan masa planta baja



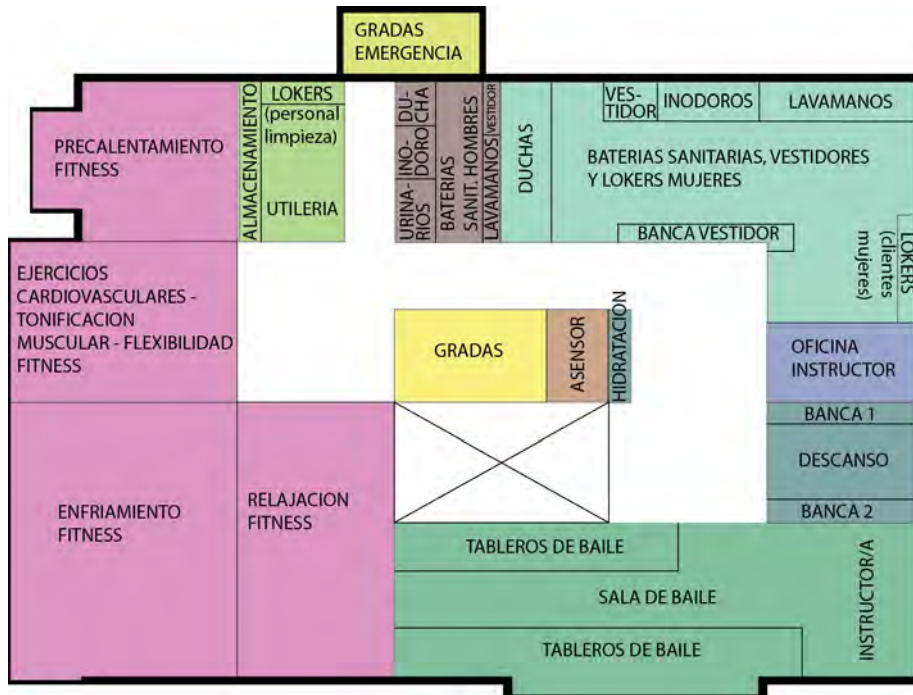
Fuente: Elaboración propia

Figura 104. Plan masa 2da planta



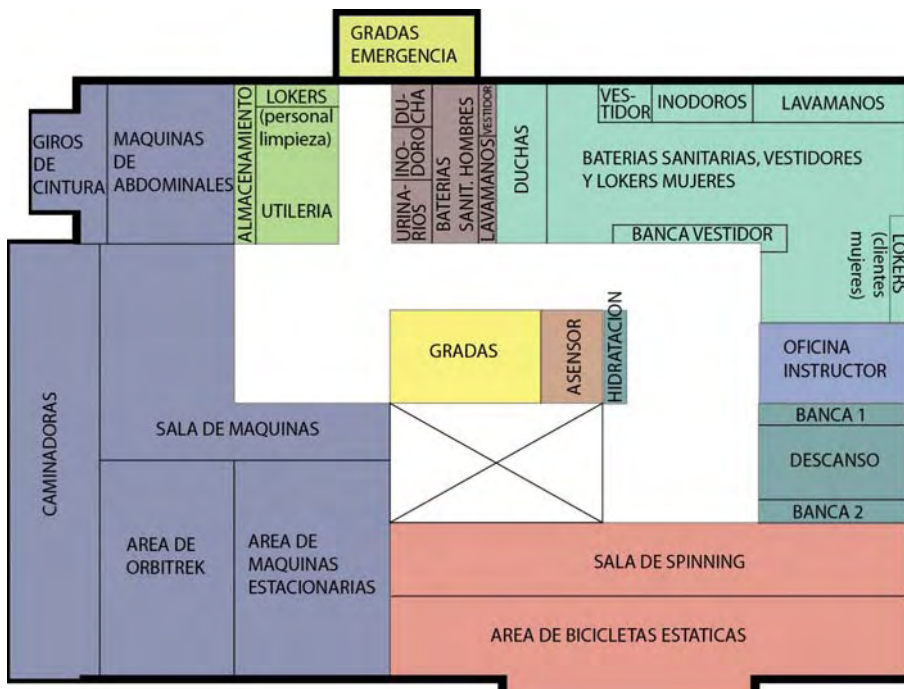
Fuente: Elaboración propia

Figura 105. Plan masa 3era planta



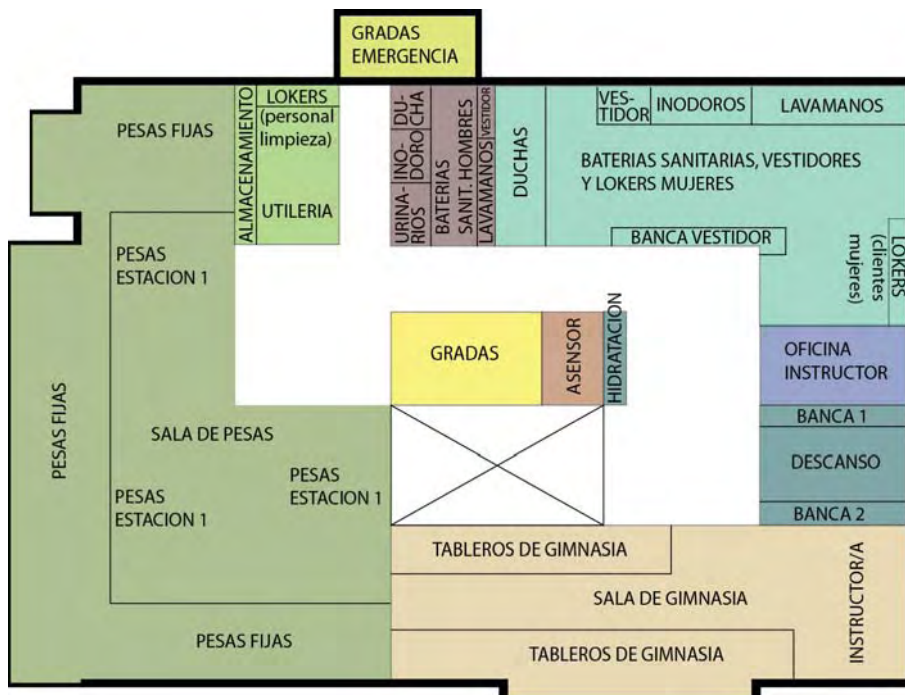
Fuente: Elaboración propia

Figura 106. Plan masa 4ta planta



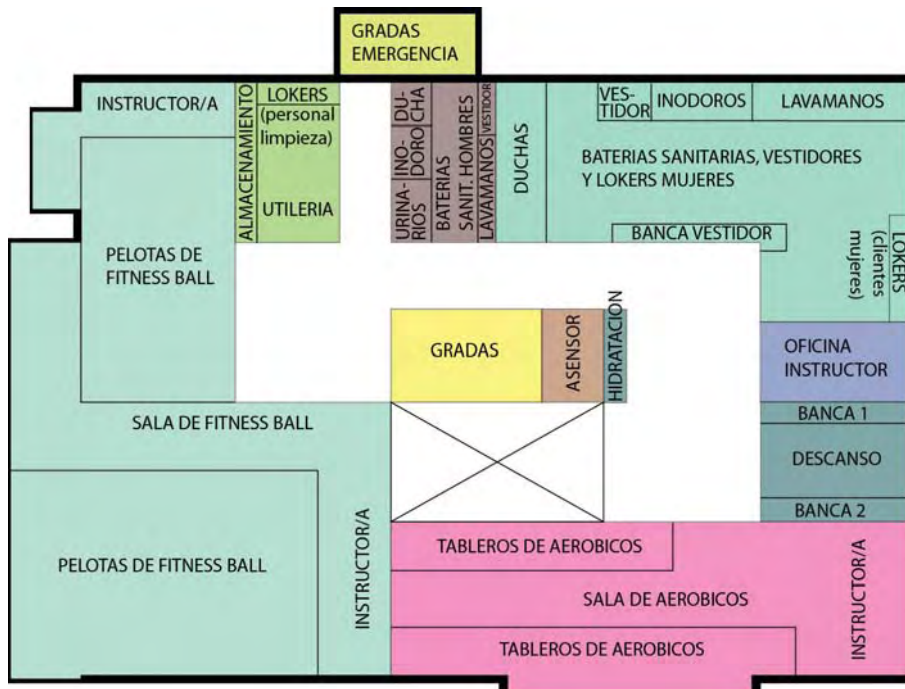
Fuente: Elaboración propia

Figura 107. Plan masa 5ta planta



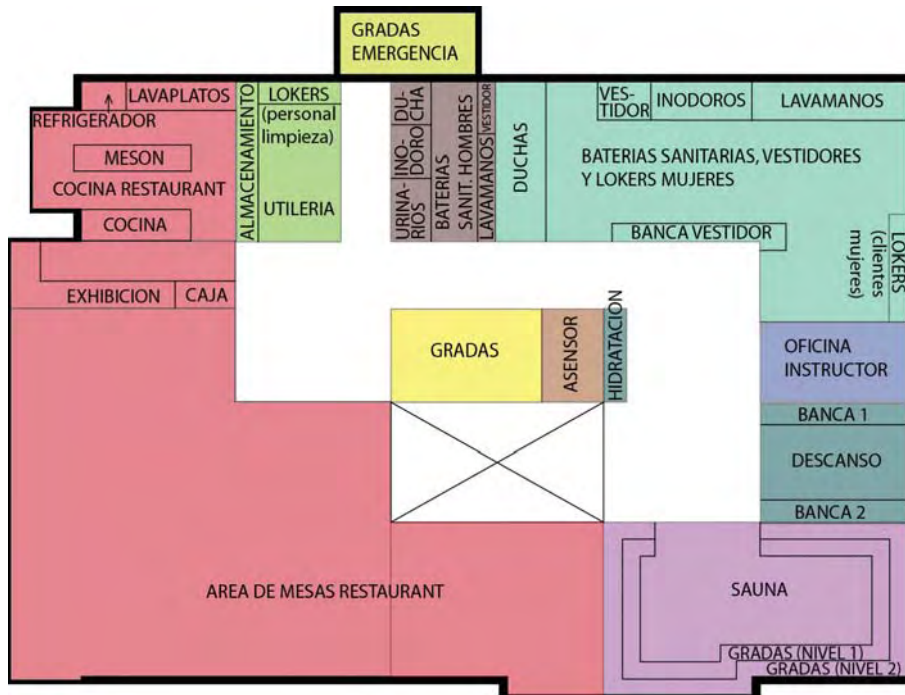
Fuente: Elaboración propia

Figura 108. Plan masa 6ta planta



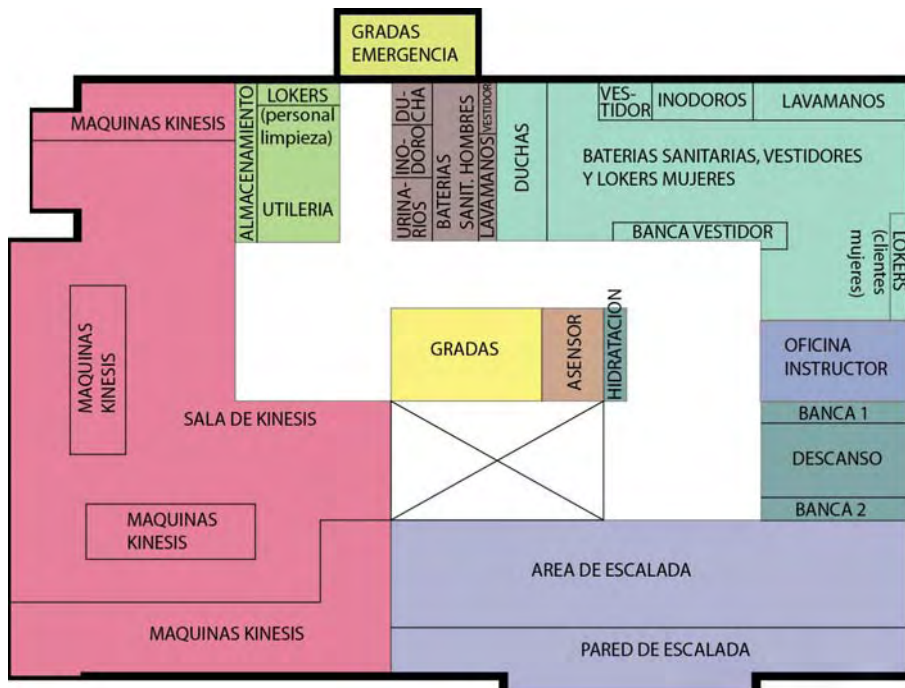
Fuente: Elaboración propia

Figura 109. Plan masa 7ma planta



Fuente: Elaboración propia

Figura 110. Plan masa 8va planta



Fuente: Elaboración propia

El concepto de silueta femenina, es el elemento generador del diseño, el cual engloba tanto la forma como la función; se busca un diseño versátil a través de las distintas plantas, el mismo que tenga soluciones arquitectónicas interiores que provoquen estética, funcionalidad y confort, se usa la psicología de colores para crear espacios dinámicos y adecuados según cada actividad. Para todo esto se toma en cuenta también las determinantes, condicionantes y criterio estructural, así como la programación, el cuadro de áreas mínimas, los organigramas y diagramas funcionales. El partido arquitectónico se basa en las líneas en las líneas básicas curvas, las cuales se obtienen del perfil femenino.

12.- Cuadro Áreas y Espacios

Figura 111. Cuadro de áreas y espacios (Programa general)

CODIGO	AREA	NECESIDAD	ACTIVIDAD	ESPACIO	CANTIDAD	m2	TOTAL
P.B.	Planta baja	Recibir a usuarios	Recibimiento y circulación	Vestibulo	1	53.19	53.19
P.B.	Planta baja	Atencion a usuarios	Atencion e informacion	Informacion y Recepcion	1	9.72	9.72
P.B.	Planta baja	Recibir nuevos usuarios	Espera y descanso	Sala de espera general	1	30.34	30.34
P.B.	Planta baja	Atencion administrativa	Atencion administrativa	Oficinas administracion	6	18.09	108.54
P.B.	Planta baja	Atencion medica	Atencion y control de la salud	Oficinas medicos	3	16.41	49.23
2.P. - 8.P.	De 2da a 8va planta	Atencion tecnica	Instruccion de rutinas	Oficinas instructores	7	8.97	62.79
P.B.	Planta baja	Vender productos	Venta de productos	Almacen	1	50.12	50.12
T.P.	Todas las plantas	Aseo	Aseo	Baterias sanitarias y duchas	48 la./32 in./28 duch	25.72	205.76
T.P.	Todas las plantas	Guardar equipos	Guardado de equipos	Utileria	8	12.64	101.12
2.P. - 8.P.	De 2da a 8va planta	Cambiado y guardado de ropa	Cambiado y guardado de ropa	Vestidores y lockers	8 Vest. 8 b. 210 Lok	45.89	321.23
2.P. - 8.P.	De 2da a 8va planta	Descansar, relajacion	Descanso y relajacion	Descanso e Hidratacion	7	13.45	94.15
2.P.	2da planta	Mantenimiento de la salud	Ejercicios de flexibilidad	Sala de pilates	1	139.42	139.42
2.P.	2da planta	Mantenimiento de la salud	Estramiento y relajacion	Sala de yoga	1	63.58	63.58
3.P.	3era planta	Mantenimiento de la salud	Estramiento y Relajacion	Sala de fitness	1	139.42	139.42
3.P.	3era planta	Flexibilidad, quemar grasa	Clases de bailes	Sala de baile	1	67.10	67.10
4.P.	4ta planta	Tonificar	Ejercicios con maquinas	Sala de maquinas	1	147.52	147.52
4.P.	4ta planta	Tonificar	Ejercicios bicicleta estatica	Sala de spinning	1	67.10	67.10
5.P.	5ta planta	Tonificar	Ejercicios ritmicos	Sala de gimnasia	1	67.10	67.10
6.P.	6ta planta	Tonificar	Ejercicios ritmicos	Sala de aerobicos	1	147.52	147.52
6.P.	6ta planta	Tonificar musculatura	Ejercicios con pelota	Sala de fitness ball	1	147.52	147.52
5.P.	5ta planta	Tonificar	Ejercicios con pesas	Sala de pesas	1	67.10	67.10
7.P.	7ma planta	Comer	Alimentacion	Restuarant mesas	36 personas	113.82	113.82
7.P.	7ma planta	Codnar	Cocinar	Restaurant cocina	1	22.28	22.28
7.P.	7ma planta	Economica	Atencion y Cobro	Restaurant counter	1	11.40	11.40
7.P.	7ma planta	Eliminar toxinas y grasa	Sentada - Acostada	Sauna	1	67.10	67.10
8.P.	8va planta	Flexibilidad	Ejercicios de flexibilidad	Sala de kinesis	1	77.49	77.49
8.P.	8va planta	Estrirse, equilibrio	Ejercicio de escalada	Zona de pared escalada	1 pared	65.38	65.38

Fuente: Elaboración propia

CAPÍTULO VIII

8.1 Síntesis

El proyecto arquitectónico interiorista de un **Centro Atlético Integral de Fitness y Gimnasio para Mujeres**, está enfocado a satisfacer las necesidades de las mismas, con un diseño innovador, de calidad estética y confort, jugando con las texturas, colores, señaletica, tipos de iluminación, ergonomía, antropometría, relación espacio individuo.

8.2 Conclusiones

- Según el análisis del entorno, las necesidades, actividades, espacios, las hipótesis planteadas, es necesario e importante, tomar en cuenta elementos de calidad, confort y estética en el diseño interior, para lograr satisfacer las necesidades de las mujeres en el campo de la actividad física.
- Las necesidades de las mujeres en el campo de la salud física, es imprescindible tomarlas en cuenta, satisfaciéndolas con un buen diseño ergonómico y antropométrico en el área de servicio médico, para brindar una correcta atención individualizada, y de esta manera, obtener una mejor calidad de vida y confort para cada mujer.
- La prevención de muchas enfermedades se logra con la práctica regular de actividades físicas en espacios confortables, mediante una valoración a los usuarios y un correcto plan de alimentación y ejercicios.

8.3 Recomendaciones

- La coordinación entre los instructores y médicos de las diferentes áreas es importante, a fin de que se brinde al cliente una atención integral, para esto los espacios deben estudiados desde una relación de funcionalidad.

- El estudio del entorno se debe tomar en cuenta en el momento de diseñar los espacios interiores, ya que debe existir una relación entre exterior e interior.
- Es indispensable el uso de elementos acústicos para evitar la interferencia de sonido entre las diferentes salas de Centro Atlético de Fitness y Gimnasio para mujeres.

REFERENCIAS

Libros:

- Agudelo, C. (2002). *Sistema de valoración de la composición corporal SIVAP 1.0*. Medellín, Colombia.
- García, R. (1984). *Pequeño Larousse Ilustrado*. México.
- Lee Malcolm, L. (2005). *Fitness Fácil paso a paso*. Barcelona, España.
- Martínez, E. (2003). *Iatreia*. La salud como motivación para la práctica de actividad física en personas adultas. Medellín, España.
- Panero, J. (1993). *Las Dimensiones Humanas en los Espacios Interiores*. México.
- Plazola Cisneros, A. y Plazola Anguiano, A. (1983) *Arquitectura Habitacional*. México.
- Thorley, L. (2004).
- Worth, Y. (2006). *Pilates*. Argentina.

Revistas:

- Anónimo. (2010). *Deportes Spain*. España.
- Club Metropolitano: Un Nuevo concepto de gimnasio. 2010.
- Evaluación, promoción y prevención de la salud.2010.
- Gómez, R. (2004). *Revista Facultad Nacional de Salud Publica*. Medellín, Colombia. Universidad de Antioquia.

Documentos de internet:

- Aird, P. 2010. <<http://www.es.wikipedia.org>>. [Consultado 26/10/2010].
- Alemana. 2010. <<http://www.alemana.cl>>. [Consultado 17/12/2010; 09:00].
- Bicicletas estáticas que generan energía eléctrica con el pedaleo. 2010. <<http://www.egreenrevolution.com>>. [Consultado 26/05/2011].

- Biografías y vidas. <<http://www.biografiasyvidas.com>>. [Consultado 26/10/2010].
- Bodytech. 2010. <<http://www.bodytech.com.co>>. [Consultado 27/10/2010].
- Censo.2010. <<http://www.psicofxp>>. [Consultado 26/10/2010; 17:25].
- Clientes de 'spinning' generan energía eléctrica en lujoso gimnasio de E.U. 2011. <<http://www.gogreenfitness.com>>. [Consultado 25/05/2011].
- <<http://www.sibaritissimo.com>>. [Consultado 05/12/2010; 14:25].
- Demografía de Quito.2010.<<http://es.wikipedia.org>>. [Consultado 23/11/2010; 21:30].
- <<http://www.politicapublicasy salud.org>>. [Consultado 23/10/2010; 11:30].
- Gimnasiotama.<<http://www.gimnasiotama.com/actividades>>.[Consultado 18/10/2010;09:30].
- Harvard University. 2010. <<http://www.harvard.edu/>>. [Consultado 27/10/2010].
- Historia de Grecia. 2010. <<http://www.psicofxp>> [Consultado 27/10/2010].
- Historia de Quito.2010.<<http://www.wikipedia.org>>.[Consultado 14/10/2010; 13:20].
- Historia del Culturismo.2010.<<http://es.fitness.com>>.[Consultado 28/10/2010; 16:45].
- Lifecycle Services. 2010. <<http://www.cisco.com>>. [Consultado 28/10/2010].
- Mapas temáticos y cartografía básica.2010.<<http://www4.quito.gov.ec>>.[Consultado 08/11/2010; 13:00].
- Población edad y género.2010.<<http://www.conquito.org.ec>>.[Consultado 18/10/2010; 15/11/2010; 16:15].
- Proyección zonal.2010.<<http://www4.quito.gov.ec>>.[Consultado 25/10/2010; 08:00].

- Quienes Somos.2010.<<http://www.reebokclub.com>>.[Consultado 02/12/2010; 07:00].
- Quito.2010.<<http://es.wikipedia.org>>.[Consultado 05/11/2010; 09:00].
- The Free Dictionary.2010. <<http://es.thefreedictionary.com>>. [Consultado 27/10/2010].
- Turnplatz. 2010. <<http://es.turnplatz.com>>. [Consultado 28/10/2010].

ANEXOS

Anexo 1

Figura 112. Implantación del edificio: (Ministerio de Inclusión)



Fuente: Tomado de google earth

Anexo 2

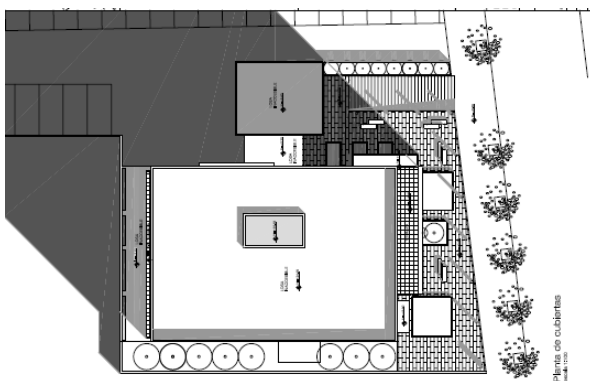
Figura 113. Fachada frontal del edificio: (Ministerio de Inclusión)



Fuente: Elaboración propia

Anexo 3

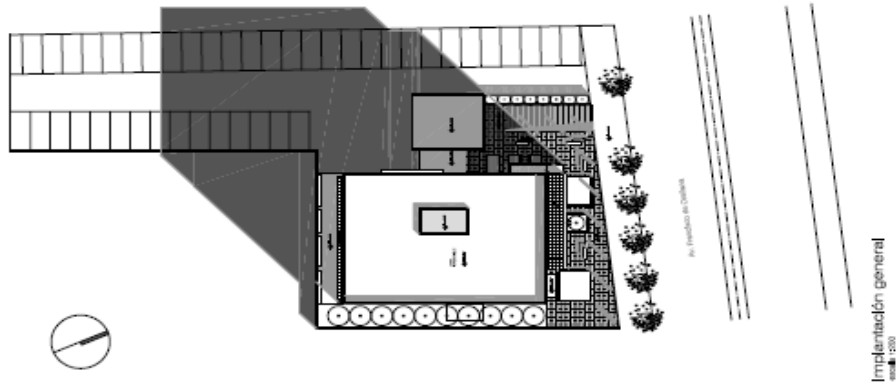
Figura 114. Planta de cubiertas del edificio: (Ministerio de Inclusión)



Fuente: Planos del edificio

Anexo 4

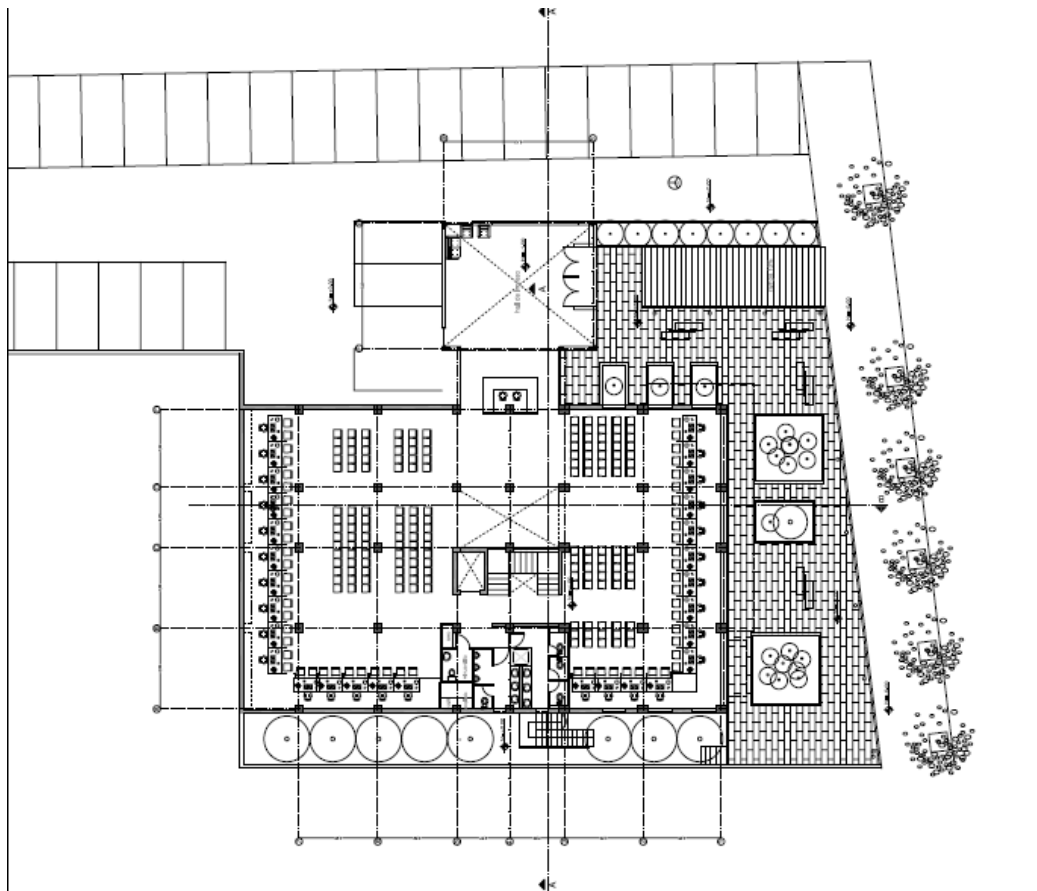
Figura 115. Implantación general del edificio: (Ministerio de Inclusión)



Fuente: Planos del edificio

Anexo 5

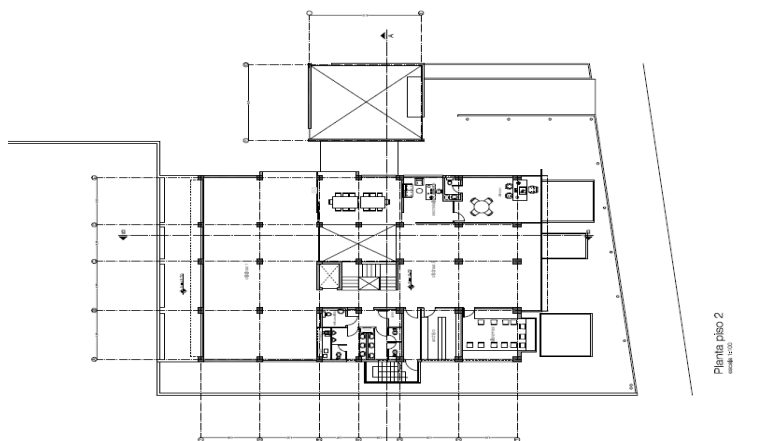
Figura 116. Planta baja del edificio (Ministerio de Inclusión)



Fuente: Planos del edificio

Anexo 6

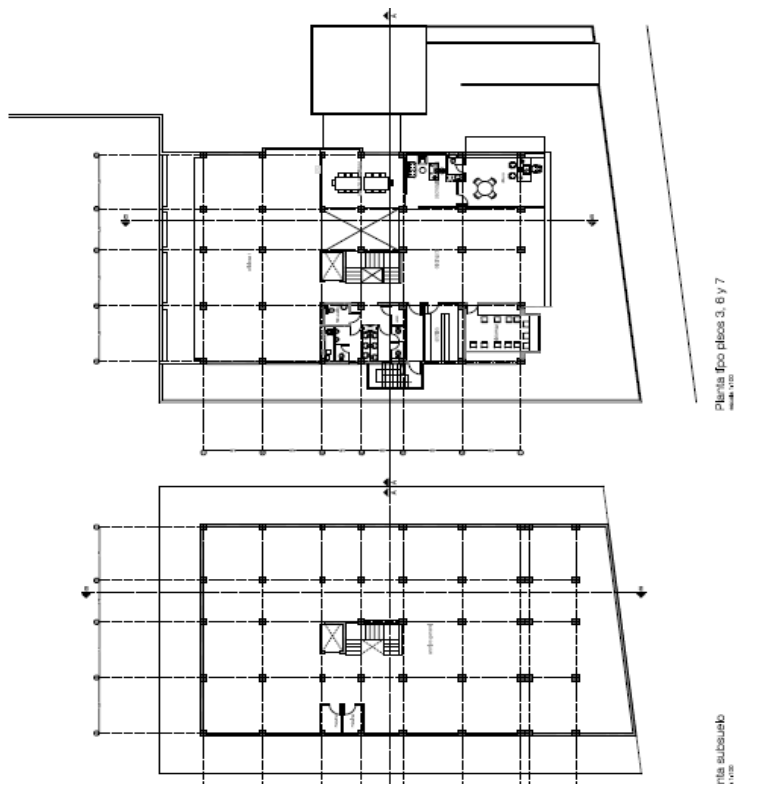
Figura 117. Segunda planta del edificio: (Ministerio de Inclusión)



Fuente: Planos del edificio

Anexo 7

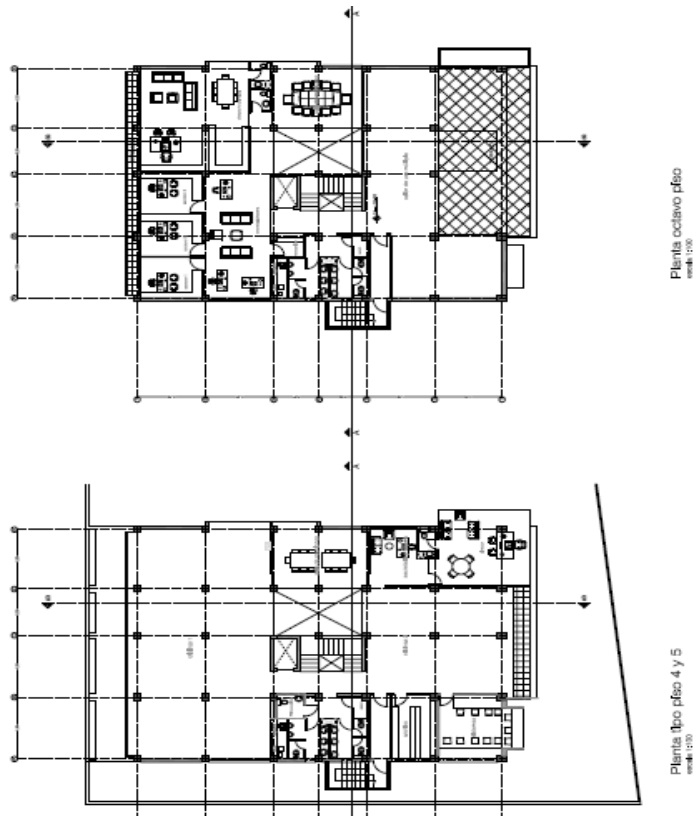
Figura 118. Planta tipo pisos 3,6 y 7 / Planta de subsuelo del edificio: (Ministerio de Inclusión)



Fuente: Planos del edificio

Anexo 8

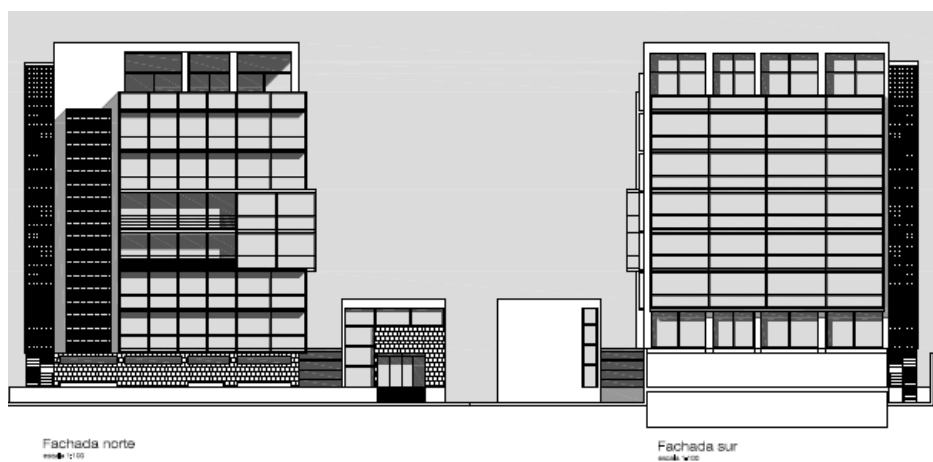
Figura 119. Planta piso 8 / Planta piso 4 y 5 del edificio: (Ministerio de Inclusión)



Fuente: Planos del edificio

Anexo 9

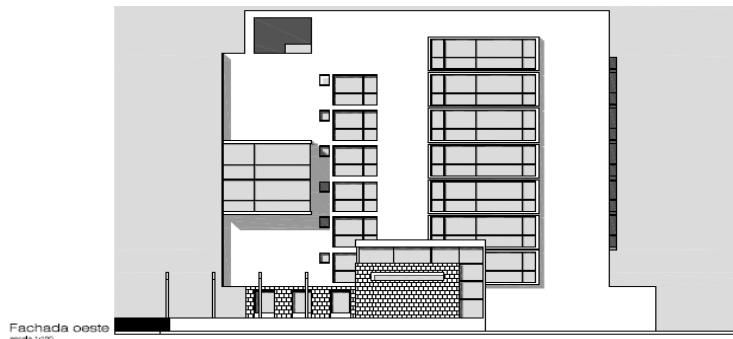
Figura 120. Fachada norte y Fachada sur del edificio: (Ministerio de Inclusión)



Fuente: Planos del edificio

Anexo 10

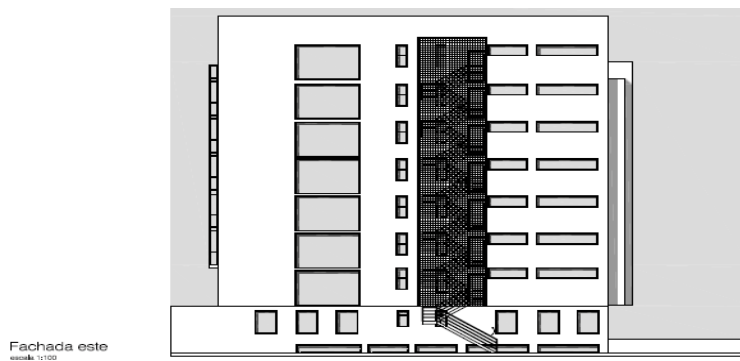
Figura 121. Fachada oeste del edificio: (Ministerio de Inclusión)



Fuente: Planos del edificio

Anexo 11

Figura 122. Fachada este del edificio: (Ministerio de Inclusión)



Fuente: Planos del edificio

Anexo 12

Figura 123. Corte A-A y Corte B-B del edificio: (Ministerio de Inclusión)



Fuente: Planos del edificio

Anexo 13

Figura 124. (Oficio)

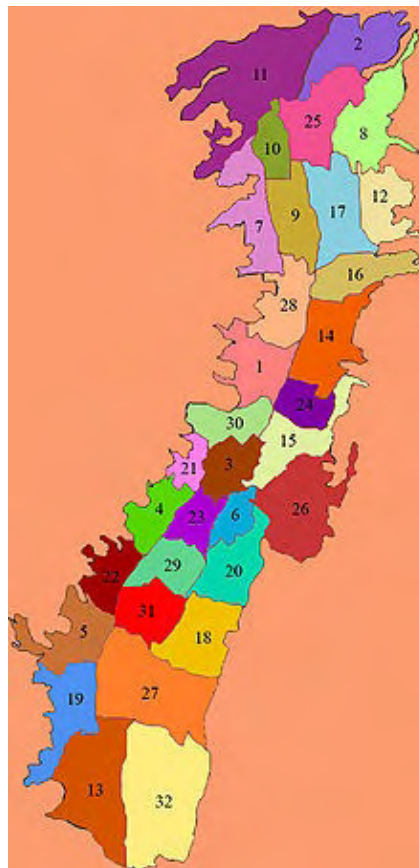


Fuente: Ministerio de Inclusión económica y social

Anexo 14

Figura 125. Parroquias de la ciudad de Quito

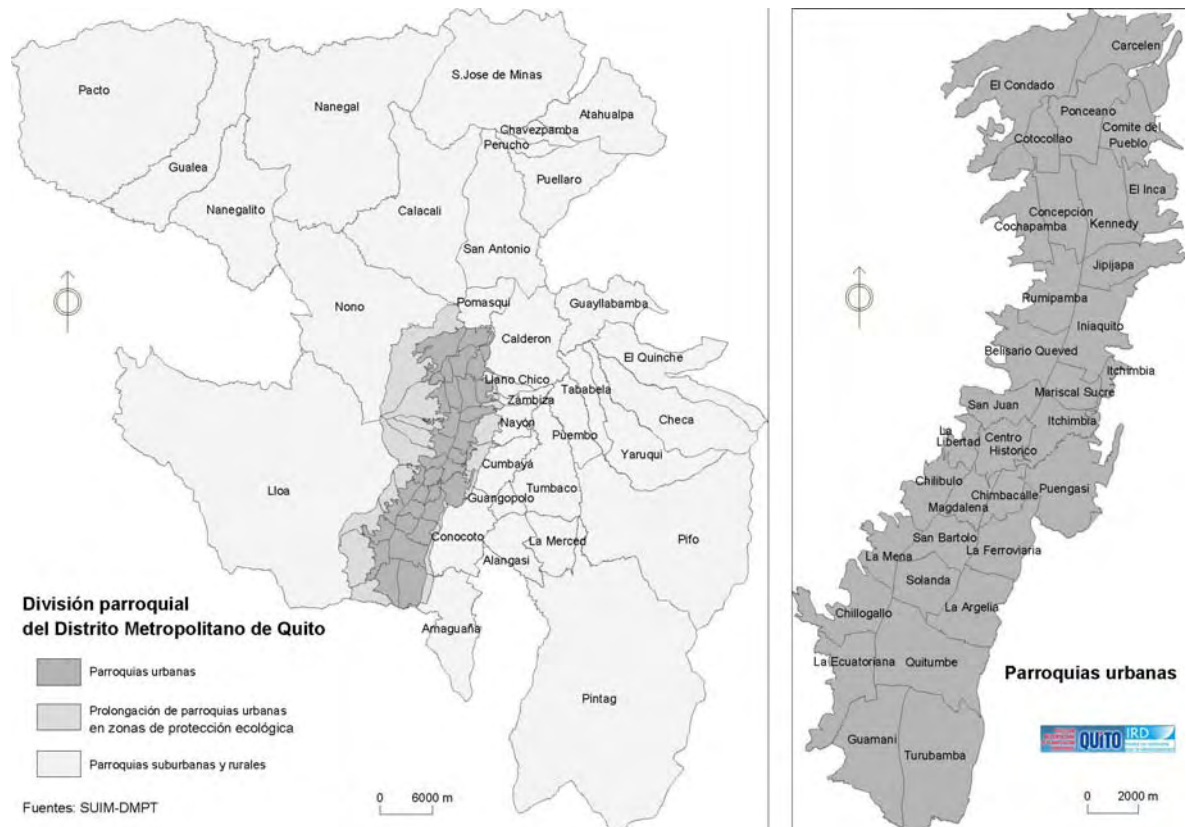
Parroquias de la Ciudad de Quito		
Belisario Quevedo(1)	El Inca (22)	Magdalena (23)
Carcelén (2)	Guamani (13)	Mariscal Sucre (24)
Centro Histórico (3)	Iñaquito (14)	Ponceano (25)
Chilibulo (4)	Itchimbía (15)	Puengasí (26)
Chillogallo (5)	Jipijapa (16)	Quitumbe (27)
Chimbacalle (6)	Keneddy (17)	Rumipamba (28)
Cochapamba (7)	La Argelia (18)	San Bartolo (29)
Comité del Pueblo (8)	La Ecuatoriana (19)	San Juan (30)
Concepción (9)	La Ferroviaria (20)	Solanda (31)
Cotocollao (10)	La Libertad (21)	Turubamba (32)
El Condado (11)	La Mena (22)	



Fuente: <http://pt.encydia.com/es/Quito>

Anexo 15

Figura 126. División parroquial de Quito



Explicación: “En el mapa de la izquierda se puede ver el conjunto de parroquias del DMQ en el que se diferencian aquellas que pertenecen a las zonas suburbanas y rurales (en gris claro) y las parroquias urbanas (en gris más oscuro). Los nombres de las parroquias suburbanas y rurales aparecen a la izquierda y aquellas de las zonas urbanas a la derecha” (Distrito Metropolitano de Quito, 2010).

Fuente: <http://www.zonu.com/fullsize/2011-10-25-14669/Parroquias-de-Quito-2001.html>