

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Arquitectura y Diseño de Interior**

**Centro de Relajación y Rehabilitación para Deportistas Amateur  
U/CARE**

**Mariana Alexandra Torres Palacios**

**Diseño de Interiores**

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito  
para la obtención del título de  
Licenciatura de Diseño de Interiores

Quito, 18 de mayo de 2022

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Arquitectura y Diseño de Interior**

**HOJA DE CALIFICACIÓN  
DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

**Centro de Relajación y Rehabilitación para Deportistas Amateur  
U/CARE**

**Mariana Alexandra Torres Palacios**

**Nombre del profesor, Título académico**

**Andrea Pinto**

Quito, 18 de mayo de 2022

**© DERECHOS DE AUTOR**

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Mariana Alexandra Torres Palacios

Código: 00210090

Cédula de identidad: 1716755283

Lugar y fecha: Quito, 18 de mayo de 2022

## **ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN**

**Nota:** El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

## **UNPUBLISHED DOCUMENT**

**Note:** The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

## RESUMEN

En este proyecto se plantea un **Centro de Relajación y Rehabilitación para Deportistas Amateur** en el sector de Cumbayá. Se propone este proyecto para brindar estos 3 servicios en uno solo establecimiento (Fisioterapia, SPA y Restaurante). Recuperación y sanación de manera física y mental. Evitar casos de personas con lesiones, problemas de estrés y desórdenes alimenticios. El presente proyecto va dirigido a adolescentes y adultos de un nivel socioeconómico medio y alto. Deportistas amateurs que requieran fisioterapia, alimentación saludable y relajación física y mental. Dentro de su planteamiento de diseño en el Galpón de la Concreción Chevrolet Cumbayá, se diseñará áreas que brinden la comodidad necesaria para una buena atención al cliente tanto en su materialidad, iluminación, mobiliario y áreas a ofrecer en el establecimiento. De esta manera el deportista se recuperará con los servicios que sean más adecuados a sus necesidades y como resultado final tenga una sanación y recuperación tanto física como mental para rendir al 100% en su rutina diaria.

**Palabras clave: Rehabilitación, Deportistas, Amateur, Relajación, Wellnes, SPA, Fisioterapia, Recuperación, Salud.**

## **ABSTRACT**

This project proposes a Relaxation and Rehabilitation Center for Amateur Athletes in the Cumbayá sector. This project is proposed to provide these 3 services in a single establishment (Physiotherapy, SPA and Restaurant). Recovery and healing physically and mentally. Avoid cases of people with injuries, stress problems and eating disorders. This project is aimed at adolescents and adults of a medium and high socioeconomic level. Amateur athletes who require physiotherapy, healthy eating and physical and mental relaxation. Within its design approach in the Warehouse of the Chevrolet Cumbayá Concrete Factory, areas will be designed that provide the necessary comfort for good customer service both in its materiality, lighting, furniture and areas to offer in the establishment. In this way the athlete will recover with the services that are most appropriate to their needs and as a final result have a physical and mental healing and recovery to perform 100% in their daily routine.

**Keywords: Rehabilitation, Athletes, Amateur, Relaxation, Wellnees, SPA, Physiotherapy, Recovery, Health.**

## TABLA DE CONTENIDO

### Contenido

<b>PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO .....</b>	<b>8</b>
<b>Propuesta .....</b>	<b>8</b>
<b>Justificación .....</b>	<b>8</b>
<b>Razón.....</b>	<b>8</b>
<b>Problemática.....</b>	<b>8</b>
<b>Target .....</b>	<b>8</b>
<b>Funcionamiento.....</b>	<b>9</b>
<b>Programación de Áreas .....</b>	<b>10</b>
<b>UBICACIÓN Y ANALISIS DEL LUGAR.....</b>	<b>6</b>
<b>Ubicación .....</b>	<b>6</b>
<b>Análisis arquitectónico .....</b>	<b>7</b>
<b>Análisis del lugar .....</b>	<b>9</b>
<b>Rutas de Acceso y Transporte .....</b>	<b>9</b>
<b>Clima y asoleamiento.....</b>	<b>11</b>
<b>Alcance del proyecto.....</b>	<b>12</b>
<b>Imagen gráfica.....</b>	<b>12</b>
<b>Investigación.....</b>	<b>13</b>
<b>Propuesta Diseño de Interior .....</b>	<b>22</b>
<b>Concepto y subconceptos.....</b>	<b>22</b>
<b>Desarrollo de planos .....</b>	<b>25</b>
<b>Plano mobiliario .....</b>	<b>27</b>
<b>Plano de circulación.....</b>	<b>27</b>
<b>Cortes .....</b>	<b>28</b>
<b>Áreas y funcionamiento de materialidad e iluminación.....</b>	<b>28</b>
<b>Referencias bibliográficas .....</b>	<b>38</b>
<b>Anexo A: Entrevista Deportólogo Dr Carlos Puche .....</b>	<b>39</b>
<b>Anexo B: Entrevista Soledad Serrano Kinesis Fisioterapeuta .....</b>	<b>42</b>

## PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO

### Propuesta

En este proyecto se plantea un **Centro de Relajación y Rehabilitación para Deportistas Amateur** en el sector de Cumbayá.

### Justificación

El proyecto va dirigido a personas que practican deporte de manera amateur y requieren espacios destinados a la recuperación y curación tanto física como mental. Brinda 3 áreas de tratamiento para el cuerpo (Fisioterapia, SPA y Restaurante)

### Razón

- Se propone este proyecto para brindar estos 3 servicios en uno solo establecimiento (Fisioterapia, SPA y Restaurante).
- Recuperación y sanación de manera física y mental.
- Evitar casos de personas con lesiones, problemas de estrés y desórdenes alimenticios.

### Problemática

- Altos índices de estrés y ansiedad por casusas laborales y personales.
- Lesiones musculares por falta de conocimiento sobre el cuerpo y la alimentación.
- Enfermedades y lesiones físicas.

### Target



El presente proyecto va dirigido a adolescentes y adultos de un nivel socioeconómico medio y alto. Deportistas amateurs que requieran fisioterapia, alimentación saludable y relajación física y mental.

### **Funcionamiento**

- Paquetes de servicios según requerimientos del cliente.
- Cada una de las áreas contará con horarios establecidos de apertura y cierre, los cuales se manejarán a través de reservas bajo cita previa.
- Servicios de SPA con tratamientos corporales.
- Tratamiento de fisioterapia con cita previa
- Cafetería especializada en comida saludable y consultoría

### **Áreas:**

1. Área SPA: Áreas de relajación y tratamientos holísticos, medicina ayurvédica, baños de shock térmico y sauna. Tratamientos para lesiones de los músculos y tendones. Área de relajación y té détox.
2. Área de fisioterapia: Consultoría con deportólogo y nutricionistas para tener una mejor guía de salud y rendir al máximo en el deporte que practiquen y mantener un buen estado físico. Área de ejercicios de fisioterapia con equipamiento completo para las actividades. Ofrece espacios para los clientes para que puedan sanar y realizar ejecuciones de diferentes movimientos necesarios para su recuperación física. Paquete de dosis de sueroterapias como la vitamina C y nutrientes para un sistema inmunológico reforzado. Áreas de meditación como sala de jardín ZEN y sala de yoga y meditación que ayudara también al control de la respiración para conseguir un rendimiento al 100% físico y mental.

3. Área Cafetería: Incluye una gama de snacks nutritivos (vegetales, proteínas, fibras, vitaminas) junto con una barra de jugos energéticos y nutricionales. Venta de productos para deportistas en el área de local comercial ira ligado a la cafetería.

- **Consultorios médico**

8:00-13:00pm

- **Área vitaminas**

8:00-13:00pm

Evaluación de vitaminas necesarias para el cuerpo

- **Sauna**

13:00-20:00pm

- **Cabinas de crioterapia**

13:00-20:00pm

- **Terapia Holística (masajes)**

13:00-20:00pm

Técnica ayurveda

- **Tratamiento Hidrofacial**

8:00-15:00pm

3 etapas de tratamiento

- **Área lounge**

- **Piscina**

7:00-20:00pm

- **Gimnasio/estiramientos**

7:00-20:00pm

- **Salas de yoga y meditación**

7:00-10:00am/16:00-20:00pm

- **Restaurante**

8:00-20:00pm

## Programación de Áreas

### SPA:

- Áreas húmedas
- Tratamiento hidrofacial
- Cabinas de shock térmico y detox
- Terapia holística (masajes) y técnica ayurveda

### Fisioterapia:

- Consultorio Deportólogo
- Consultorio Nutricionista

- Área de ejercicios de rehabilitación
- Dosis de sueroterapias
- Áreas de meditación: Yoga, Pilates y Jardín ZEN

**Cafetería:**

- Snack nutritivos
- Área de té (Détox)
- Área de jugos nutritivos

**Local comercial:**

- Área exhibición
- Vestidores
- Área de pago counter

**Administración:**

- Recepción
- Bodegas

## UBICACIÓN Y ANALISIS DEL LUGAR

### Ubicación

La propuesta del proyecto se ubica en la actual Concesionaria Chevrolet Cumbayá en la Av. Oswaldo Guayasamín y Calle del Establo.



- Fotos:

Figura 1 y 2: Fachadas frontales

Entrada principal establecimiento



Entrada principal Chevrolet



Figura 3 y 4: fachada lateral



Figura 5 y 6: Interior Consesionaria Chevrolet

Taller de autos

Area de ventas



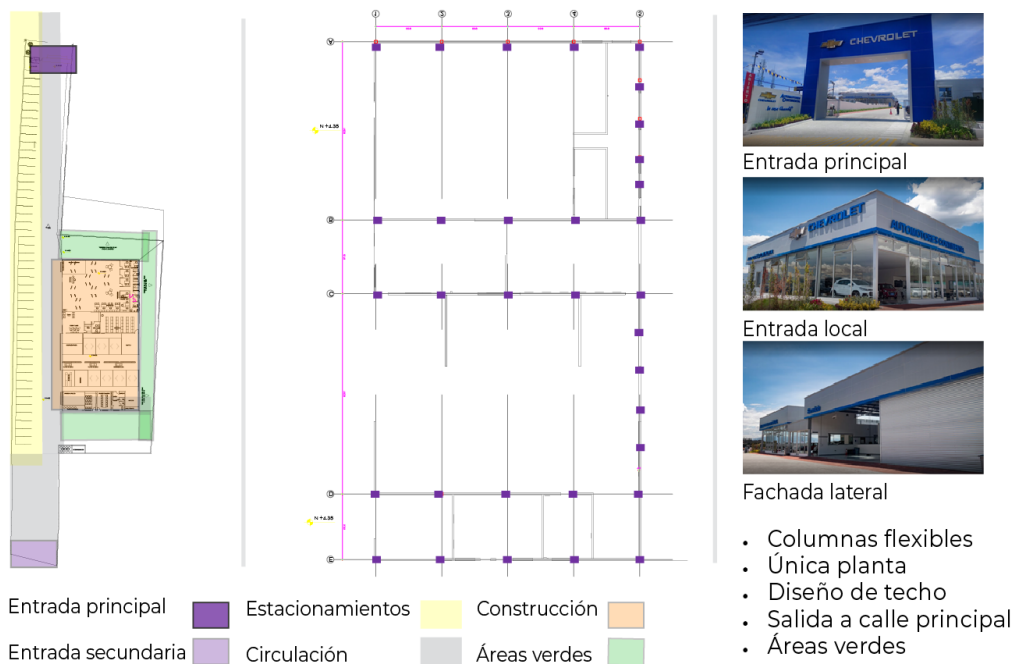
Figura 7: Area parqueadero



### Análisis arquitectónico

El establecimiento de la concesionaria Chevrolet posee diversas columnas dentro del establecimiento le otorga una mayor flexibilidad en la propuesta para el diseño de interior que se quiere ofrecer.

## ANÁLISIS ARQUITECTÓNICO



Mariana Torres

Diseño de Interiores

U/CARE

USFQ 2022

- Tiene áreas verdes, parqueadero, salón de carros en exhibición, entrada principal al lugar y entrada al establecimiento.
- Áreas de desniveles con vegetación.
- Su infraestructura en su mayoría tiene vidrios y columnas para mayor entrada de luz y visibilidad de exterior-interior.
- Tiene amplios espacios sin muchas paredes en su interior.
- Tiene un desnivel en de techo que separa el área de ventas con el área de taller de autos.

## **Análisis del lugar**

La propuesta del proyecto se realizará en la Concesionaria Chevrolet que está ubicado en Cumbayá en la Av. Oswaldo Guayasamín. El sector Cumbayá es un sector con menos ruido que la ciudad de Quito. Por ello se considerará que habrá mayor relajación y concentración en la nueva propuesta planteada de diseño. En cuanto a su entorno, la Concesionaria Chevrolet se encuentra rodeada de lugares de alto tráfico de gente ya que tiene cerca Gimnasios, Club fitness, áreas para correr y hogares. Tiene alta movilidad de transporte público y privado debido a que se encuentra a lado de la vía principal Av. Oswaldo Guayasamín y cerca de la parada de bus.

Los servicios que se encuentran cerca de su entorno en su mayoría son gimnasios, los cuales favorecen como clientes al target de la propuesta a diseñar planteada. Los principales son: Physique Wellness Club, 9Round, GYMFINITY, FitCurves, Janine's Gym, CrossFit Cumbayá, Twelve Fitness Club, Bike, Beat, Magic Fitness Nutrition, Estadio del Nacional y Ventura Fitness Club.

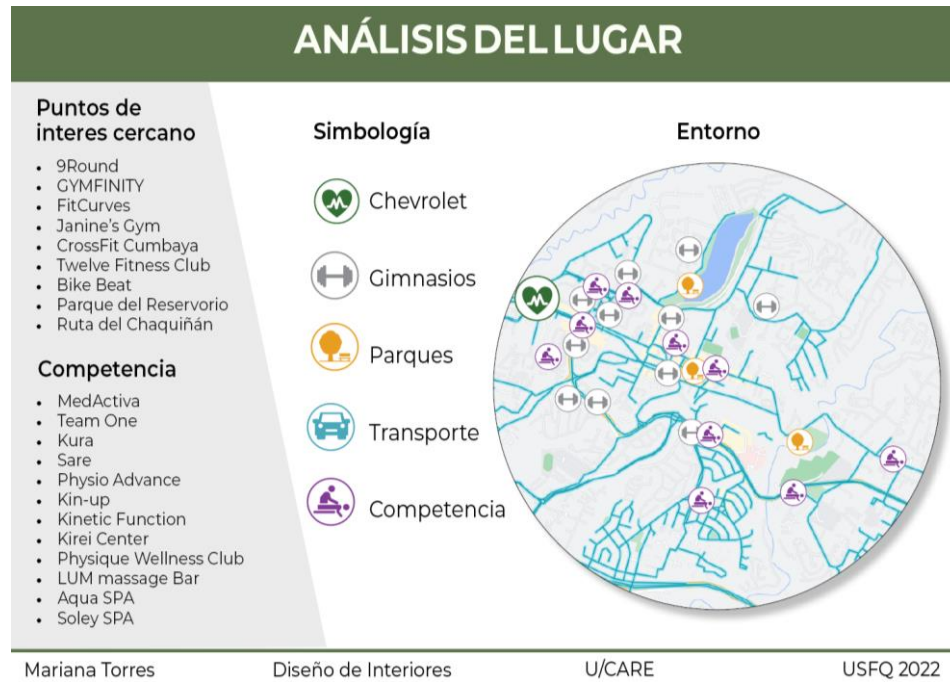
Así también como parque para deporte al aire libre como el Parque del Reservorio y Ruta del Chaquiñán.

Su competencia son: MedActiva, Team One, Kura, Sare, Physio Advance, Kin-up, Kinetic Function, Kirei Center, Physique Wellness Club  
LUM massage Bar, Aqua SPA, Soley SPA.

## **Rutas de Acceso y Transporte**

Tiene alta movilidad de transporte público y privado debido a que se encuentra a lado de la vía principal Av. Oswaldo Guayasamín y cerca de varias paradas de buses.

La vía principal de acceso es Av. Oswaldo Guayasamín.



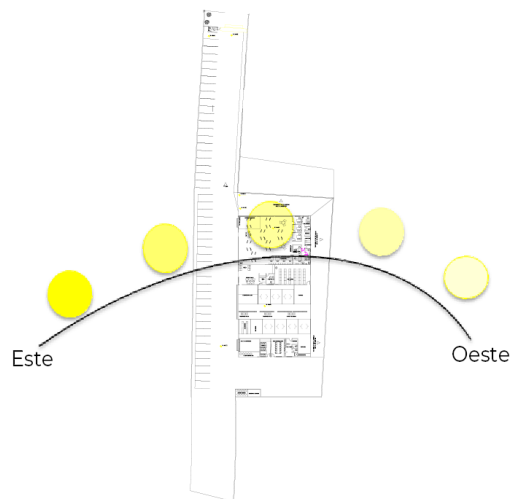


## Clima y asoleamiento

El valle de Cumbayá se encuentra ubicado cerca de 500m bajo la ciudad de Quito, lo cual resulta en temperaturas cálidas. Es por esto que el proyecto se emplaza de tal manera que el asoleamiento se encuentre presente en la mayoría de espacios.

Temperatura climática promedio:

- Quito 9 °C - 19 °C
- Cumbayá 12 °C- 23 °C



Diseño de paneles solares para la fachada lateral del establecimiento. Ayuda a evitar la luz directa solar dentro del establecimiento y balancea su temperatura y cantidad de luz que ingresa.



## ALCANCE DEL PROYECTO

- Los servicios de fisioterapia, SPA y cafetería en un solo lugar.
- El sector Cumbayá cuenta con las condiciones acústicas y climáticas para el funcionamiento idóneo de programas de relajación y concentración personal.
- Intervención de fachadas, cominerías y áreas verdes para un mejor aprovechamiento del lugar.

### Imagen gráfica

## IMAGEN GRÁFICA



## NOMBRE: U/CARE

YOU CARE- TU IMPORTAS  
HEALTH GUIDENCE - GUÍA DE SALUD



Conexiones que engloban las experiencias dentro del espacio para la salud y bienestar del humano.



Perfil del cuerpo humano enfocado hacia la totalidad del ser, tanto en su salud física como mental.



PANTONE®  
18-0117 TCX  
Vineyard Green

Tipografía  
Montserrat  
Montserrat  
Montserrat

## INVESTIGACIÓN

### Deportólogos

Para el área de fisioterapia incluiré en mi propuesta consultorios de deportólogos, ya que es importante tener la consultoría de un especialista ya sea antes o después de realizar deporte. Esta área beneficiara a mi propuesta con un servicio más completo para los clientes. Los deportólogos son la medicina del deporte y se especializa en el estudio de la actividad física. Se ocupan de la curación de lesiones, enfermedades y heridas a causa del deporte. Así también nos brinda conocimiento sobre el funcionamiento de nuestro organismo cual es la más adecuada para mantenerlo sano. El deportólogo realiza un diagnóstico del paciente y nos ayuda con el funcionamiento adecuado al que nos debes regir para las reacciones y exigencias físicas que debemos evitar para causar daño a nuestro cuerpo. Su objetivo es ayudarnos a mantener una vida saludable por medio de la cantidad de actividad física que nos propones realizar de manera convencional o competitiva. Sus diversas ramas dentro de la medicina se enfocan en el área de traumatología, cardiología, nutrición, ortopedia, preparación física y mental (Navarrete, 2020).

Los deportólogos se enfocan en el desarrollo científico del deporte, para así ayudar a las personas que se dediquen al deporte amateur o convencional, conozcan y se dediquen a tener un buen cuidado de cada parte de su cuerpo. A parte de incluir el ejercicio en nuestras rutinas diarias es mejorar la calidad de vida y para ello es muy importante recurrir a un deportólogo que se encarga de examinar la falta o el exceso de ejercicio ya que ambas pueden llegar a ser perjudiciales en casos extremos para nuestra salud. Algunos de los temas importantes de la deportología es la nutrición que se encarga de los alimentos y también la biomecánica junto con la fisiología del ejercicio ya que ambos se enfocan en la cantidad de fuerza del movimiento del humano y sus consecuencias. Los estudios se deben realizar a cada

persona de manera individual ya que cada individuo posee diferentes características corporales y nutricionales de acuerdo a su cuerpo. El deportólogo es el primer paso a consultar para una persona que quiera incluir el deporte amateur en sus rutinas de vida. A partir de ellos, el medico deportólogo le recomendará que asista a un nutricionista para saber qué tipo de alimentación debe considerar ingerir en su dieta. Incluirá tratamientos de masajes en el caso de haber alguna lesión o estrés de manera pre o post ejercicio, y también que tipo de ejercicios debe realizar en el área de la fisioterapia para la correcta sanación de su lesión (Navarrete, 2020).

En cuanto a las áreas que son necesarias para un deportólogo que incluiré en mi propuesta de diseño son: su consultorio principal en el cual realiza el diagnostico particular de cada uno de sus pacientes. Esto incluye equipos como balanzas, camilla, materiales de análisis médico, material informativo un baño y vestidor.

### **Nutricionista**

Para el área de fisioterapia incluiré en mi propuesta el consultorio de nutricionista, ya que es importante tener la consultoría de un especialista ya sea antes o después de realizar deporte. Esta área beneficiara a mi propuesta con un servicio más completo para los clientes. Los nutricionistas nos brindan un plan de alimentación adecuada y especializada que respete nuestra capacidad de funcionamiento de organismo. También respeta los gustos de cada deportista. La nutrición de un deportista es particular ya que todos tienen un funcionamiento de organismo y cantidad de actividad física diferente. Por ello hay que tener cuidado en la cantidad de alimentos que ingerimos (Bernal, 2018).

Las áreas que tiene un nutricionista en su establecimiento que incluiré en mi propuesta de diseño son un consultorio en el cual realiza sus diagnósticos ya análisis del paciente de

acuerdo a sus características corporales y objetivos en el deporte. Esto incluye equipos como balanzas, camilla, materiales de análisis médico, material informativo un baño y vestidor.

### **Fisioterapia**

Para el área de fisioterapia incluiré en mi propuesta un área de ejercicios de rehabilitación. Esta área beneficiara a mi propuesta con un servicio más completo para los clientes en su recuperación y sanación. Los fisioterapeutas se encargan de tratar las lesiones y patologías en donde brindan el tratamiento de sanación para los diferentes tipos de músculos. Uno de los principales tratamientos más utilizados son los masajes. A partir de ellos no solo ayuda al musculo a sanar sino también es necesario para relajar a la persona y concentrarse en su sanación directamente. Existen ramas medicas de tratamientos fisioterapia que van ligadas al deporte: fisioterapia deportiva que llevan a cabo el tratamiento junto con la prevención de las lesiones durante los movimientos ejecutados en el ejercicio. Así como los esguinces, preparación del deportista y lesiones. La segunda es la higiene postural que se enfoca en mantener una correcta postura del cuerpo para evitar cualquier mal movimiento y crear una lesión. Y la tercera es la gimnasia terapéutica: esta rama ayuda a la prevención de las lesiones con la introducción de la gimnasia terapéutica y preventiva (Kolt, Snyder, 2004).

Para mi propuesta de diseño incluiré las áreas a tratar dentro de un centro de fisioterapia que son espacios que otorguen el movimiento libre del paciente para que realice sus series de movimientos para la sanación de sus músculos o tendones. Un área de máquinas junto con área de pesas, ligas, matts o pelotas para la ejecución de ejercicios que requieran de fortalecimiento del área muscular de bajo rendimiento físico y de peso. Área de masajes y tratamientos que requieran de una camilla. Con la complementación de baño, vestidores, lockers. Pisos antideslizantes para mayor comodidad de ejecución de movimientos y evitar accidentes.

En mi proyecto de tesis incluiré un consultorio médico de nutricionista y otro consultorio para el fisioterapeuta ya que los deportistas son personas que necesitan una revisión profesional, junto con medicinas, vendas y masajes especializados para evadir cualquier lesión. Por lo tanto, es importante incluir a estos dos especialistas para una pequeña consulta médica en donde cada uno tendrá sus equipos de diagnóstico, camilla para su revisión y escritorio para datos y análisis del paciente. Es importante tener en cuenta que cada consultorio se encontrara cerca de su área de especialización como el nutricionista cerca del restaurante y el fisioterapeuta entre el área de spa y el área de ejercicios para la fisioterapia.

### **Sala de Yoga**

Para el área de fisioterapia incluiré en mi propuesta salas de meditación para la relajación y recuperación del cuerpo. Esta área beneficiara a mi propuesta con un servicio más completo para los clientes en su recuperación y sanación tanto física como mental. Yoga es una doctrina filosófica del brahmanismo basado en las prácticas ascéticas, contemplación e inmovilidad absoluta, para llegar al control físico y mental. Ofrecen ayudar a las necesidades físicas, psicológicas y espirituales. Se ofrece una experiencia y va centrado en el ser humano. Brinda ambientes propicios para la reflexión, introspección y sanación. Cada tipo de Yoga puede necesitar características específicas. Gran espacio central abierto, recintos de apoyo. Planta libre, flexible y adaptable a diferentes usos. Cada YOGA es distinta y tiene actividades distintas a realizar. Las clases duran de 45 a 90 min y se trabaja la respiración, posturas, meditación. Las medidas se calculan por el tamaño de la colchoneta: 1.70x60m y 50 cm de distancia entre colchonetas para el movimiento. Algunas tienen tarima para el instructor. Agregar estantes o mesones para implementos. Puede tener espejos o no. Baños deben de estar cerca de la sala. Baños con vestidores, lockers, estantes y bancas. En cuanto a sus materiales se debe evitar elementos distractores o decoraciones exageradas. Materiales cálidos y colores

suaves. Pisos revestidos de madera o materiales blandos y cálidos al tacto. Los colores y materiales deben acompañar la práctica del yoga. Algunos de ellos se realizan afuera o deben usarse materiales que aíslen el sonido. En cuanto a su ventilación, debe haber una ventilación cruzada a través del salón. Renovación del oxígeno en el interior. Aire acondicionado y ductos de ventilación. Su iluminación debe haber una conexión directa con el sol es fundamental. Sistemas que permitan regular la intensidad de luz. Uso de LED empotradas, cintas LED y focos dirigibles que direccionan la luz a voluntad (Pilato, 2017).

### **Áreas de relajación y SPA**

Para el área de SPA incluiré en mi propuesta salas de masajes y diferentes tratamientos de relajación y recuperación del cuerpo. Esta área beneficiara a mi propuesta con un servicio más completo para los clientes en su recuperación y sanación tanto física como mental. El SPA es un lugar donde se ofrecen terapias, tratamientos y actividades relajantes. Existen una amplia gama de tratamientos y terapias dependiendo del área a tratar del cliente y su gusto. Para el diseño de esta área incluiré las siguientes características que debe tener un área de masajes para brindar mayor comodidad al cliente. Su eliminación puede ser natural. Iluminación suave, cálida e indirecta. Iluminación empotrada o LED, dimerizable y en spots en áreas: máquinas. En cuanto a su acústica deben ser materiales que aíslen el sonido: Madera, paneles acústicos, fuentes de agua, emisor de música y sonidos. En cuanto a su materialidad y cromática se debe usar colores claros, cálidos, relajantes. Materiales como: madera, porcelanato, piedra, bambú, papel tapiz. También se deben encontrar equipados con camilla de masaje, un sillón de masaje (si el cliente prefiere sentarse), difusor de aceites esenciales y máquina de sonido (Pilato, 2017).

## **Áreas húmedas**

Para el área de SPA incluiré en mi propuesta salas de masajes y diferentes tratamientos de relajación y recuperación del cuerpo. Esta área beneficiara a mi propuesta con un servicio más completo para los clientes en su recuperación y sanación tanto física como mental. Las áreas húmedas están conformadas por espacios más íntimos del lugar. Algunos de ellos son el sauna, cabinas de shock térmico, hidromasaje, sauna y piscina. Estas van de acuerdo al objetivo que se le quiere brindar al cliente.

Sauna infrarrojo: es la base para una desintoxicación completa. La onda infrarroja tiene un alcance hasta la matriz celular, ayudando a eliminar moléculas como metales pesados como el plomo, mercurio, aluminio de desodorantes, tabaco, maquillaje, anticonceptivos, antimigrañosos, etc. También es importante para la recuperación muscular, especialmente si se ha tenido una lesión reciente o si ha tenido una lesión crónica, mejora la reparación celular en el musculo. El sauna es un baño a vapor que se realiza a altas temperaturas ya que son baño seco. El sauna infrarrojo es una cabina de 2,10m de altura ya sea con una materialidad de piso de cerámica/porcelanato/cemento alisado o con una cabina completa ya pre echa. Se necesitará una ventilación de 10cm x 10cm en la pared, cielo raso y en la parte opuesta del calefactor. La temperatura debe estar entre 80 y 90°C. El interior de los saunas es de revestimiento de madera (Harvia, s.f).

## **Restaurantes**

Para el área de cafetería incluiré en mi propuesta snacks nutritivos y jugos energéticos. Esta área beneficiara a mi propuesta con un servicio más completo para los clientes en tener una buena alimentación. Los restaurantes son espacios donde la gente va a pasar un buen rato en el cual querrá sentarse, alimentarse, conversar y poder estar tranquilo y cómodo. El centro



de relajación y potenciador para deportistas amateur contará con: espacio de mesas para los clientes, área de jugos naturales, sala de té, área lounge, y el espacio de la cocina donde se prepara todos los alimentos. Su tipo de comida será preparado con productos saludables y variados dependiendo el gusto de las personas. Espacios donde se puede encontrar comida y diferentes tipos de alimentos saludables que complementen el estilo de vida sano que busca un wellness center. Las barras y mostradores se utilizan principalmente para comidas o bebidas de rápido consumo. Se utiliza también para exhibir producto. Cuando se sirvan alimentos o bebidas en mostradores que superen los 85 cm de altura para el consumo de los clientes sentados en taburetes o parados en el mostrador, se debe proporcionar una parte del mostrador principal de 1,52m de largo como mínimo. Todas las áreas de comedor, incluidas las áreas de comedor elevadas o hundidas, las logias y las áreas para sentarse al aire libre, deben ser accesibles. Se brindan los mismos servicios y decoración en un espacio accesible y utilizable por el público en general. Se debe contar con una cocina funcional que permita la distribución de comida (Harvia, s.f).

### **Deporte amateur**

La actividad física y el deporte son pilares fundamentales para la salud del humano. Por lo tanto, es necesario un espacio dedicado al cuerpo y la salud para poder seguir rindiendo al 100% de manera física y mental en nuestra vida diaria.

Uno de los principales dolores que sufren las personas que hacen deporte son a casusa de las lesiones. Las lesiones deportivas se pueden dar por diferentes causas. De acuerdo con la Fisioterapeuta Nadia de la Clínica IonClinics, la lesión más común se debe a que la persona no estiro de la manera adecuada ni calentó los músculos lo suficiente para empezar con su rutina de deporte. Para las personas que realizan deporte el llegar a tener una lesión lo consideran como un gasto económico, periodo largo de recuperación y dolor físico y así también un estrés

adicional a su vida profesional. Al llegar a tener una lesión se debe suspender por completo la rutina a su práctica deportiva hasta su recuperación. Las 5 lesiones más frecuentes son el esguince de tobillo, desgarro muscular, tendinopatías, calambres musculares y fracturas (Alonso, 2018). De acuerdo con el Deportólogo Carlos Puche a quien realice una entrevista, otras de las razones por las que una persona se lesiona es debido a que exige al cuerpo más fuerza de lo que puede dar. Otras de las causas que provocan las lesiones deportivas son las caídas, no usar el equipo de protección adecuado, alimentación inadecuada y falta de concentración y coordinación. Para prevenir las lesiones deportivas es fundamental iniciar con un buen calentamiento de al menos 10 minutos junto con estiramientos al finalizar la rutina de deporte. De acuerdo con la fisioterapeuta Soledad Serrano de Kinesis, los tratamientos para tratar el desgaste de tendones que puede sufrir una persona que hace deporte amateur son el ultrasonido, terapia instrumental, ondas de choque y terapia manual.

La tensión muscular se provoca por una contracción continua de uno o más músculos, se puede dar en reposo ya que se opone al estiramiento del músculo debido a la gravedad. Esto se da por medio del reflejo miotático muscular. El reflejo miotático muscular es cuando el tendón de un músculo golpea suavemente con el martillo de reflejos y provoca una contracción de ese músculo o estiramiento del músculo rápidamente (Díaz, 2020). De acuerdo con la Fisioterapeuta Ania Prieta de PhysioVallarta, al tener una tensión muscular puede generar diversas enfermedades articulares, neurológicas, etc., así también como lesiones. Las causas de estas lesiones musculares son debido a desequilibrios posturales y estáticos, alteraciones psicológicas y estrés. Las áreas que son más afectadas son la espalda, cuello y hombros. Para tratar este dolor se requiere de la ayuda de un fisioterapeuta junto con sesiones de masoterapia que son ejercicios que ayudan a aflojar las contracturas (Prieta, 2020).

En cuanto a la alimentación, según el deportólogo Carlos Puche a quien realice una entrevista. Los alimentos necesarios para evitar lesiones, se debe tener en cuenta que al hacer ejercicios que requieren de mucha energía de distancia como correr, lanzamientos, es mejor consumir carbohidratos como fruta o yogurt griego. Los alimentos necesarios son tener los tres macros nutrientes que son las proteínas, grasas y carbohidratos. Hay tendencia de consumir menos carbohidratos al hacer ejercicio. Es un error ya que el carbohidrato es la fuente primaria de energía. Los micronutrientes como las vitaminas de igual manera son necesarias independientemente del deporte. Existe el deporte de resistencia o de distancia donde la reserva que más se consume son la grasa. Por ende, la alimentación debe tener grasa saludable como las aceitunas, aceite de oliva, aguacate. Los ácido grasos monoinsaturados y poliinsaturados que son buenos para consumirlos a diferencia de los que son saturados/fritos se tiene que evitar. Los carbohidratos se debe evitar los panes, pasteles y sustituirlos por una fruta.

De acuerdo con el artículo de la Edición Medica, las estadísticas sacadas en el Ecuador del 2021 sobre el rendimiento de las personas que realizan un deporte en específico o ejercicio son: el 60% de la población activa físicamente realiza deporte o ejercicio físico en instalaciones o lugares públicos. El impacto del Covid-19 sólo un 2,2% de la población ha dejado el gimnasio de manera definitiva. Y el 27,1% de la población entrenó diariamente en el año de la pandemia y el 54,8% al menos una vez por semana (Veletanga, 2021).


Así también, los médicos recomiendan compensar la vida laboral y el estado en riesgo de salud por un buen estado de salud física y también despejar la mente con el deporte. Debido a esto se propone un centro de relajación y potenciador para deportistas que buscan no solo seguir rindiendo en el deporte que realizan, sino que también buscan su bienestar y relajación por medio de los tratamientos y servicios brindados en el Spa.

## PROPUESTA DISEÑO DE INTERIOR

### Concepto y subconceptos

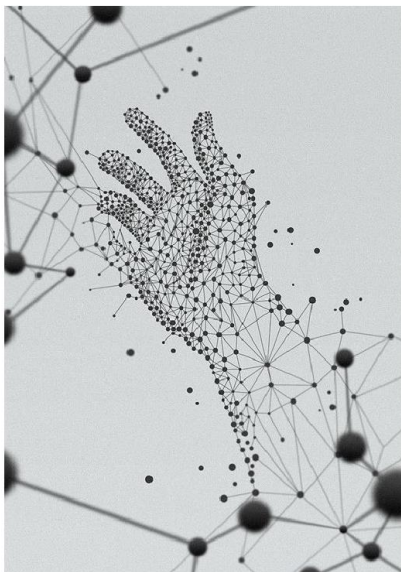
Conexión  
Frescura  
Punto focal  
Cíclico  
Relajación  
Vitalidad  
Alegría  
Saludable  
Transparencia  
Conjunción  
Círculo  
Sincronía  
Armonía  
Fluidez  
Etapas  
Equilibrio

## MOODBOARD



Mariana Torres
Diseño de Interiores
U/CARE
USFQ 2022

### CONCEPTO



## SINERGIA VITAL

El concepto se basa en la conexión existente entre el movimiento, alimentación y cuidado de una persona que practica deporte de manera amateur. Además de la vitalidad como punto clave para tener un balance perfecto entre salud física y mental para poder rendir al 100%.

Mariana Torres

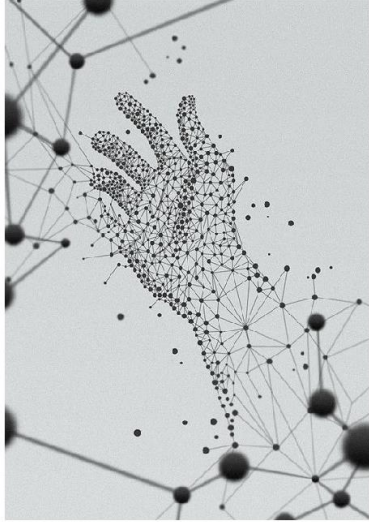
Diseño de Interiores

U/CARE

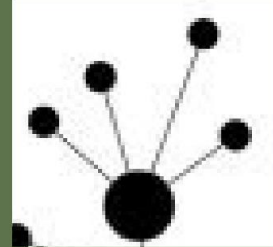
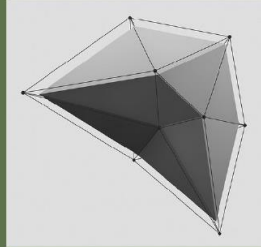
USFQ 2022

## TIPOLOGÍA CONCEPTO

- Sinergia Vital
- Conexiones esenciales de vitalidad



Diseño de módulos por medio de las conexiones



### Áreas

Diseño principal en cada una de las áreas:

- SPA
- Fisioterapia
- Cafetería
- Local Comercial

Mariana Torres

Diseño de Interiores

U/CARE

USFQ 2022

## SENSACIONES SUB CONCEPTOS



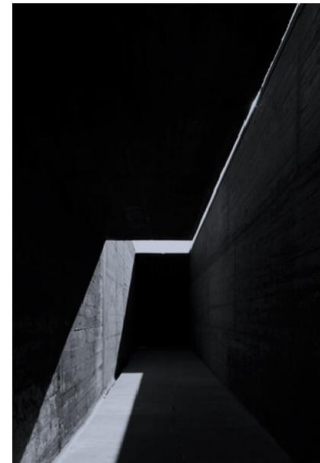
### SPA

Conexión de bienestar



### Fisioterapia

Conexión de sanación central



### Cafetería/ Local Comercial

Conexión de sustento vital

Mariana Torres

Diseño de Interiores

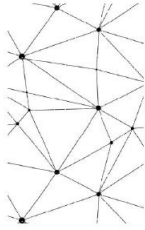
U/CARE

USFQ 2022

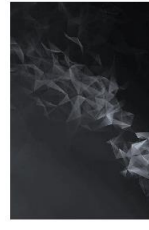
# TIPOLOGÍA DE SUB ÁREAS

## Relajación

- Conexiones que favorecen la relajación



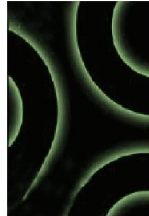
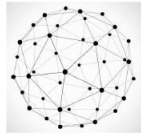
Sensación área



SPA

## Sanación

- Espacio de sanación



Sensación área



Fisioterapia

## Sustento alimenticio + cuidado

- Sustento alimenticio + cuidado



Sensación área



Cafetería/  
Local Comercial

Mariana Torres

Diseño de Interiores

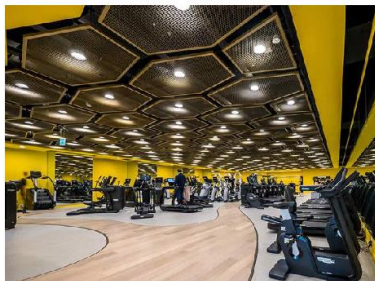
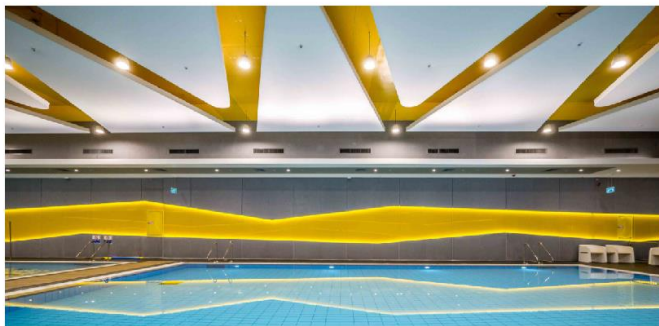
U/CARE

USFQ 2022

# REFERENTES



- Shanghai Hotel, 2019
- Uso de conexiones entre diseño y áreas para crear una sinergia entre los diferentes servicios que brinda la propuesta.



- Sports Center
- Por: Ran & Morris architecture
- 2017 Ubicación: Tel Aviv, Israel
- Uso de conexión de áreas y dirección focal en espacios. Diseño de techo, paredes y piso que apoyan a mi propuesta de los diferentes servicios que brindo en mi proyecto.

Mariana Torres

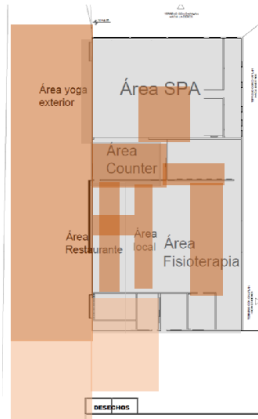
Diseño de Interiores

U/CARE

USFQ 2022

Desarrollo de planos

CIRCULACIÓN



Primaria  
Secundaria

ZONIFICACIÓN

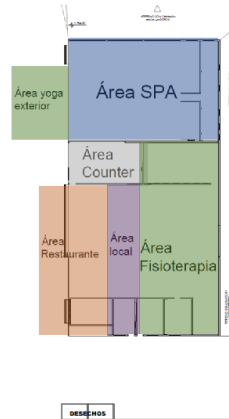
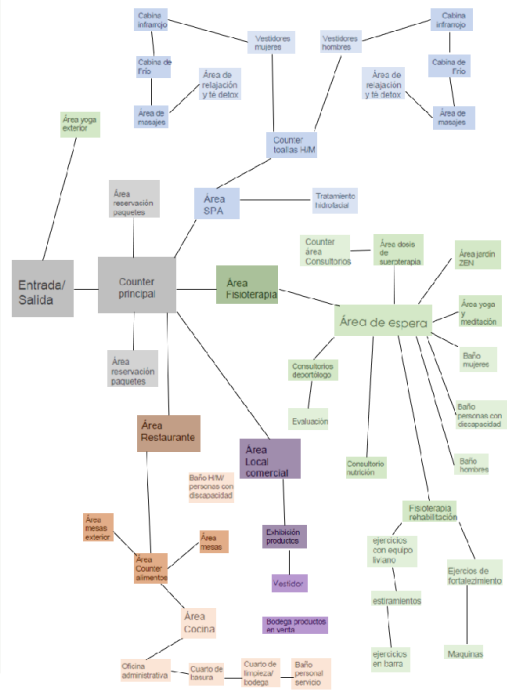


DIAGRAMA DE ADYACENCIAS



Mariana Torres

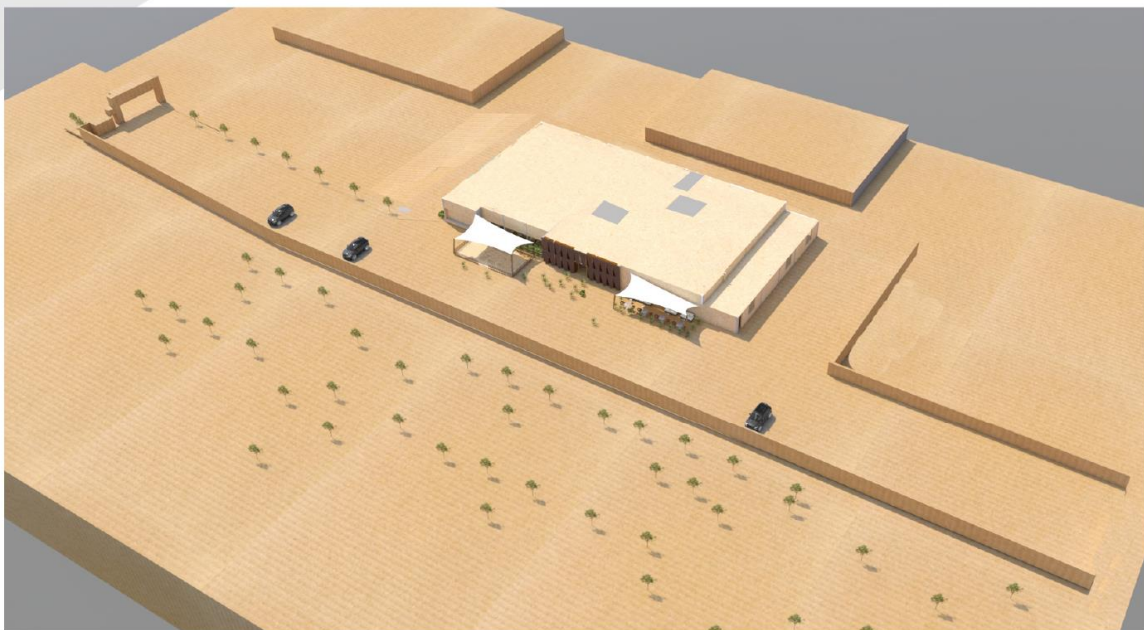
Diseño de Interiores

U/CARE

USFQ 2022

MAQUETA

IMPLANTACIÓN



Mariana Torres

Diseño de Interiores

U/CARE

USFQ 2022

# MAQUETA

## VISTA



Mariana Torres

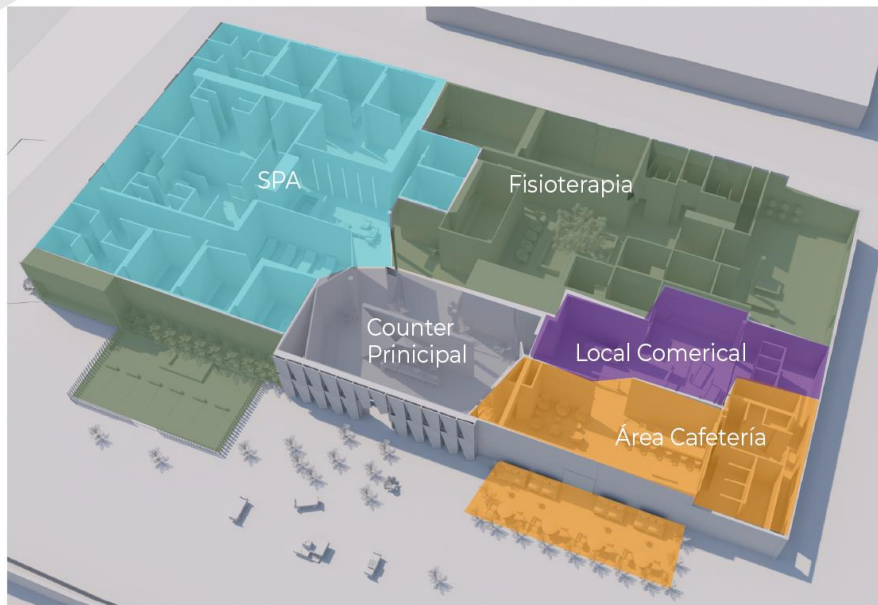
Diseño de Interiores

U/CARE

USFQ 2022

# MAQUETA

## AXONOMETRÍA



Mariana Torres

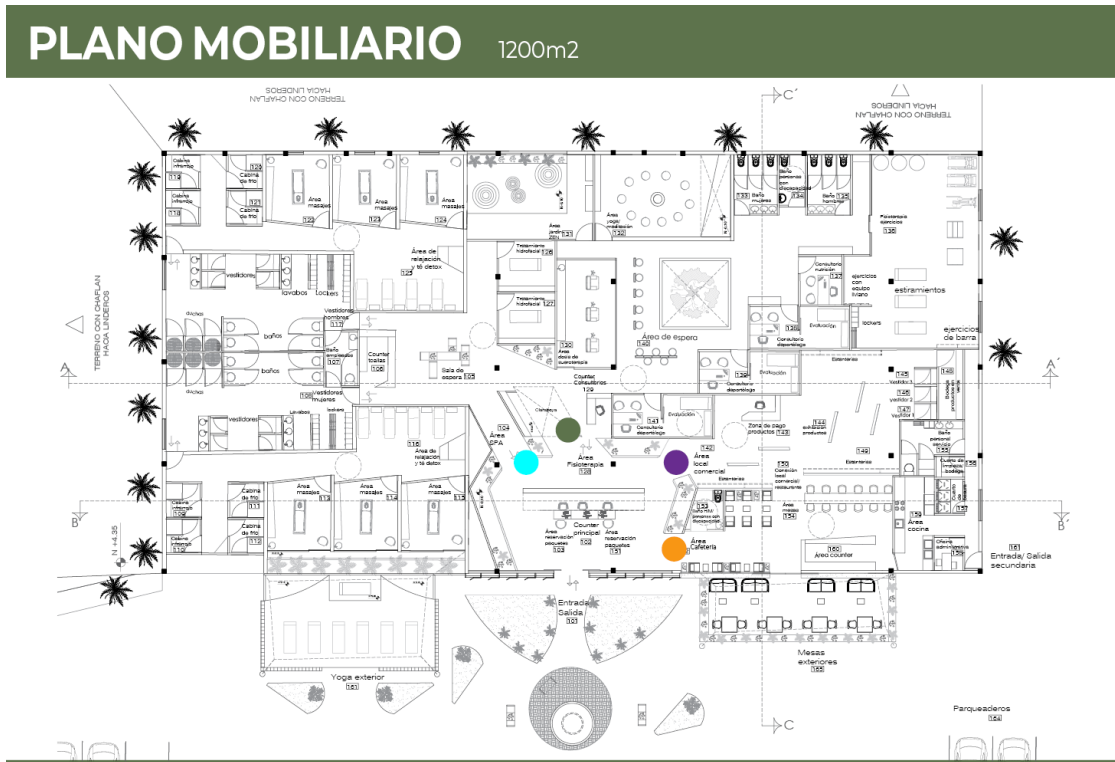
Diseño de Interiores

U/CARE

USFQ 2022



Plano mobiliario



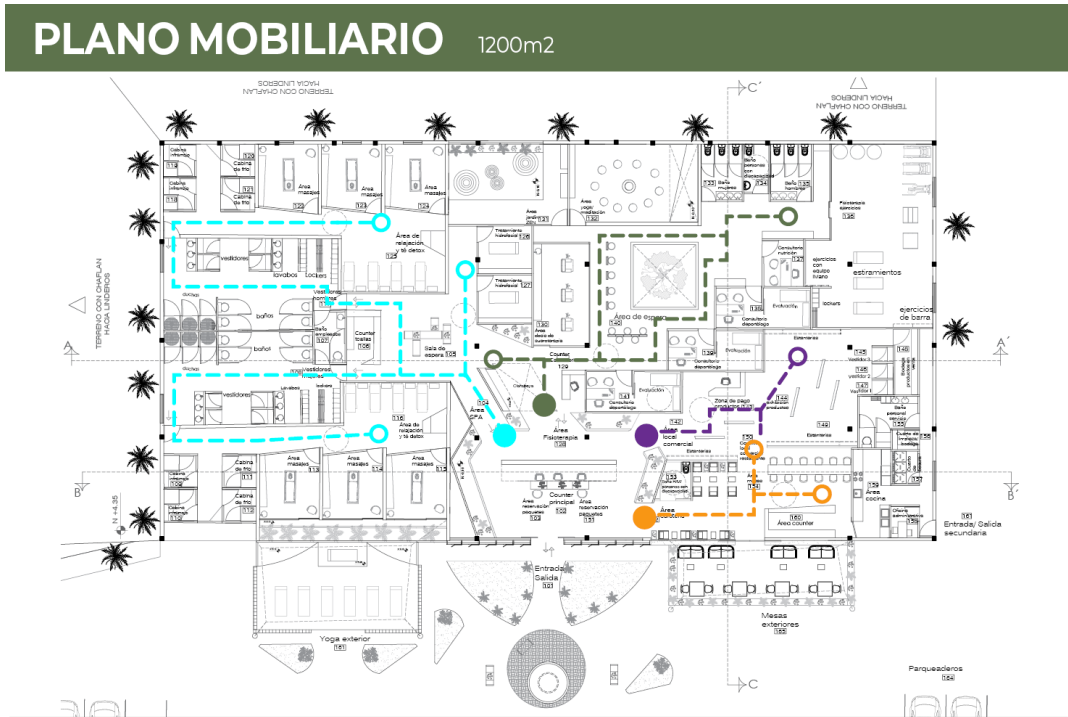
Mariana Torres

Diseño de Interiores

U/CARE

USFQ 2022

Plano de circulación



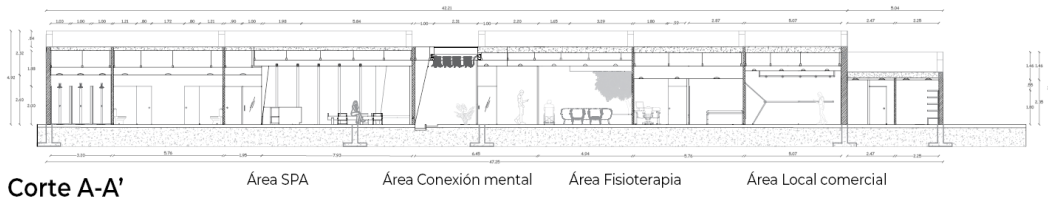
Mariana Torres

Diseño de Interiores

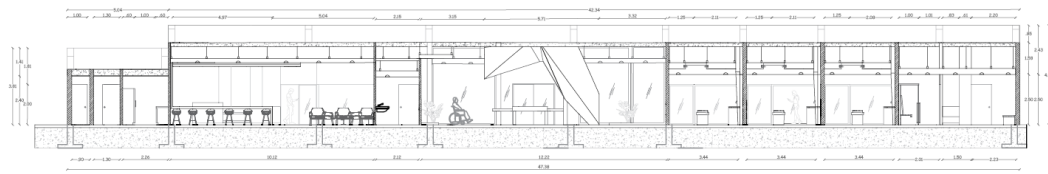
U/CARE

USFQ 2022

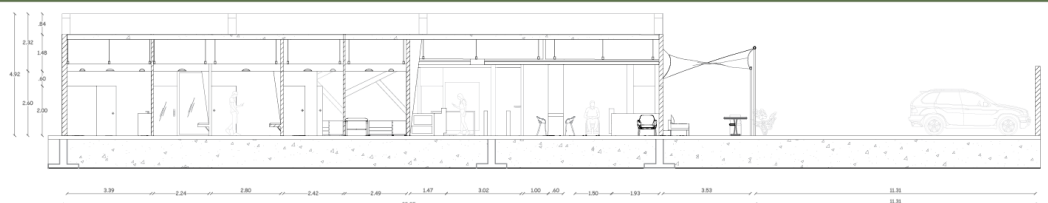
**Cortes**



**Corte A-A'** Área SPA Área Conexión mental Área Fisioterapia Área Local comercial



**Corte B-B'** Área Cafetería Área Counter principal Área SPA



**Corte C-C'** Área Fisioterapia Área Local comercial Área Cafetería Parqueaderos

Mariana Torres      Diseño de Interiores      U/CARE      USFQ 2022

**Áreas y funcionamiento de materialidad e iluminación**

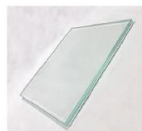
**FACHADA**



Microcemento con textura piedra gris



Metal agujereado, pintado de hierro color bronce



Vidrio templado



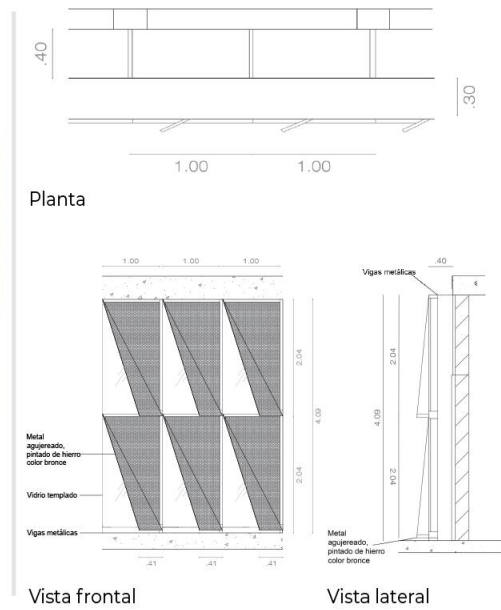
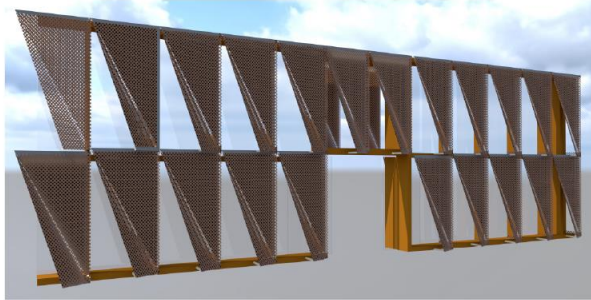
Aluminio bronce oscuro anodizado



Porcelanato maderado. W16 Canaletto Walnut

Mariana Torres      Diseño de Interiores      U/CARE      USFQ 2022

# PANELES FACHADA



Mariana Torres

Diseño de Interiores

U/CARE

USFQ 2022

# FACHADA YOGA EXTERIOR



Tela de lona



Cojín Roma de tapizado con tela Sunbrella beige 60x120 cm



Porcelanato maderado. W16 Canaletto Walnut



Microcemento liso gris claro

Mariana Torres

Diseño de Interiores

U/CARE

USFQ 2022

## FACHADA

### CAFETERÍA MESAS EXTERIOR



Microcemento  
liso gris claro



Microcemento con  
textura gris piedra



Cojín Roma de tapizado  
con tela Sunbrella beige  
60x120 cm



Mesa STEM 001  
Acero inoxidable



Tela de lona



Silla de madera  
Costa Beach

Mariana Torres

Diseño de Interiores

U/CARE

USFQ 2022

## ENTRADA PRINCIPAL



LED Downlight  
36W  
Empotrado al techo  
Marca Technolamp



Downlight Aplis80  
LED P44-15W  
4000K 985lm  
Kreon937031



Cinta LED |  
JP 44CR190  
3000K 6W



Micorcemento  
con textura gris  
piedra



Porcelanato  
maderado. W16  
Canaletto Wal-  
nut



Micorcemento  
liso gris claro

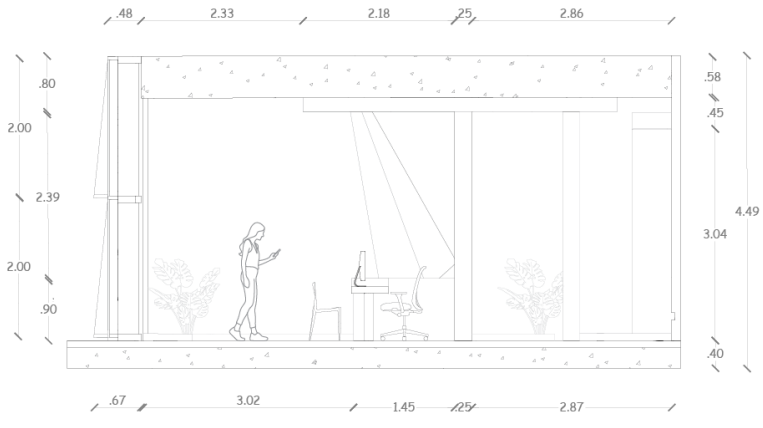
Mariana Torres

Diseño de Interiores

U/CARE

USFQ 2022

# ENTRADA PRINCIPAL COUNTER

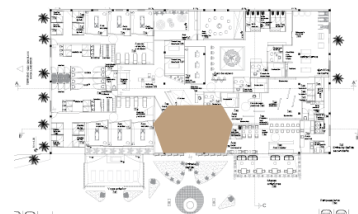
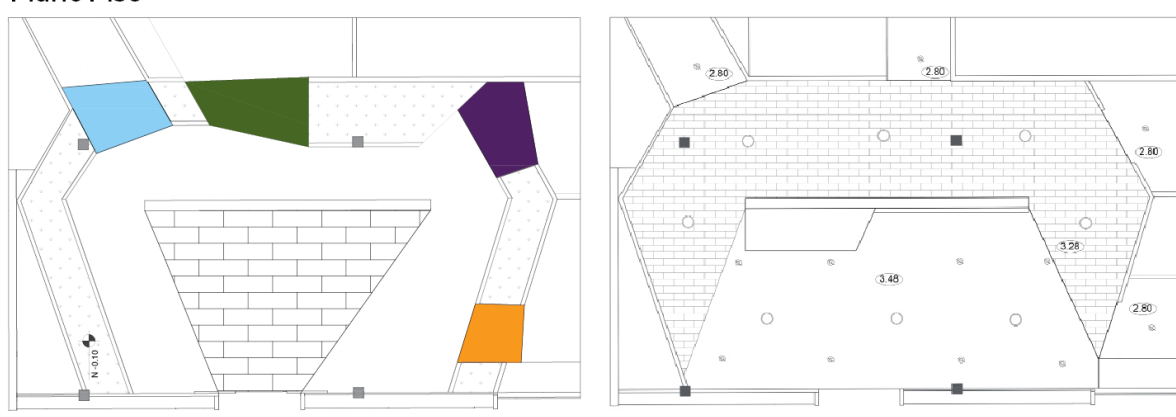


Corte

-  Gypsum 1.22X2.44 metros
-  Porcelanato maderado. W16 Canaletto Walnut
-  Microcemento con textura gris piedra
-  Silla Hherbert gris
-  Silla ejecutiva marca Preik

Mariana Torres      Diseño de Interiores      U/CARE      USFQ 2022

## Plano Piso      Plano techo



-  Microcemento liso gris claro
-  PANTONE® 16-1447 TCX Purr-Caramel
-  PANTONE® 18-3838 TCX Chic-Blossom
-  PANTONE® 14-4111 TCX Aquamarine
-  PANTONE® 14-0317 TCX Vineyard Green
-  LED Downlight 36W Empotrado al techo Marca Technolamp
-  Downlight Aplis80 LED P44-15W 4000K 985lm Kreon937031

Mariana Torres      Diseño de Interiores      U/CARE      USFQ 2022

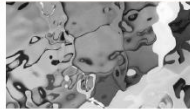
# ÁREA SPA



Downlight Aplis80 LED P44-15W 4000K 985lm Kreon937031



Perfil LED Highlights IP 44CR190 3000K 6W



Acero inoxidable. Patrón de ondas de agua B006



Microcemento con textura gris piedra



Microcemento liso gris claro



PANTONE® 14-4313 TCX Aquamarine  
Pintura vinilica para pared

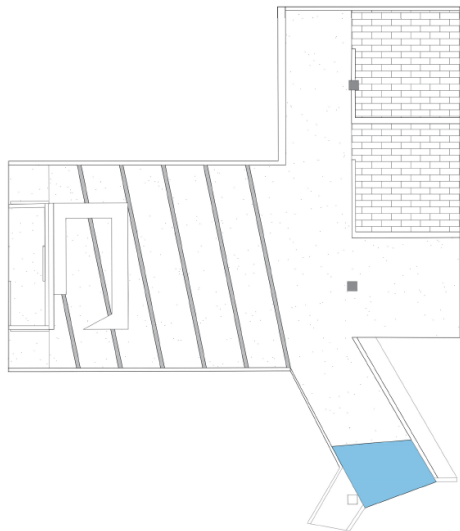
Mariana Torres

Diseño de Interiores

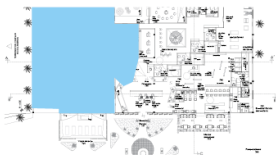
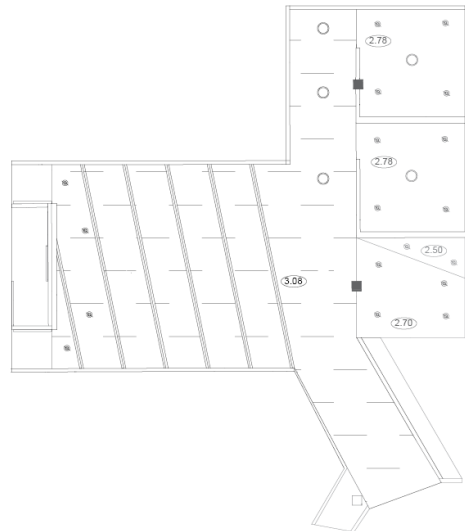
U/CARE

USFQ 2022

## Plano Piso



## Plano Techo



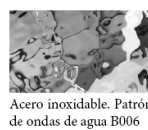
Microcemento liso gris claro



PANTONE® 14-4313 TCX Aquamarine  
Pintura vinilica para pared



Perfil LED Highlights IP 44CR190 3000K 6W



Acero inoxidable. Patrón de ondas de agua B006

Mariana Torres

Diseño de Interiores

U/CARE

USFQ 2022



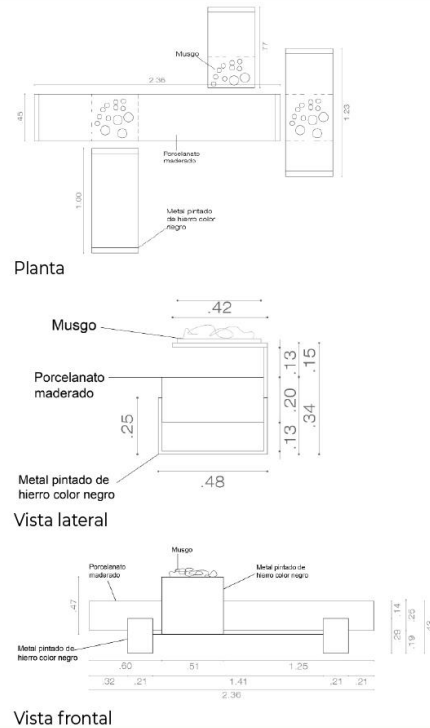
Diseño de Mueble



Porcelanato maderado. W16 Canaletto Walnut



Metal pintado de hierro color negro. Base mueble



Mariana Torres

Diseño de Interiores

U/CARE

USFQ 2022

## SALA DE MASAJES



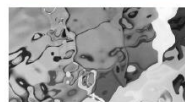
Cinta LED High-lights IP 44CR190 3000K 6W



Downlight Aplis80 LED P44-15W 4000K 985lm Kireon937031



Micorcemento con textura gris piedra



Acero inoxidable. Patrón de ondas de agua B006



Porcelanato maderado. W16 Canaletto Walnut



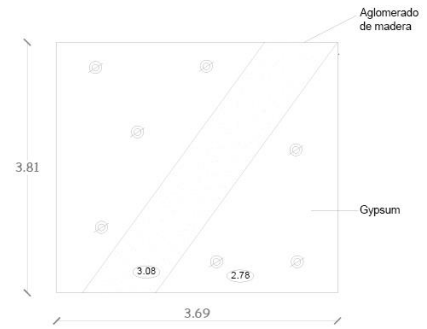
Porcelanato maderado. W16 Canaletto Walnut

Mariana Torres

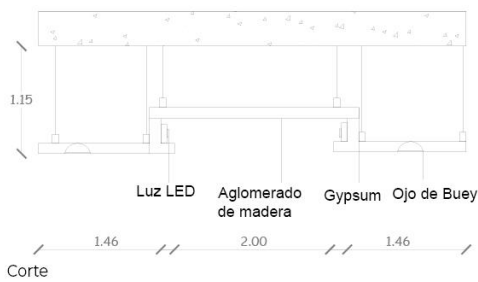
Diseño de Interiores

U/CARE

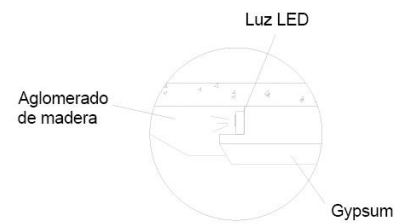
USFQ 2022



Planta



Corte



Detalle

Mariana Torres

Diseño de Interiores

U/CARE

USFQ 2022

## ÁREA CONEXIÓN MENTAL



LED Downlight  
36W  
Empotrado al techo  
Marca Technolamp



Cinta LED High-  
lights IP 44CR190  
3000K 6W



Micorcemento con  
textura gris piedra



Micorcemento liso  
gris claro



**PANTONE®** 14-4213 TCX  
Aquamarine  
**PANTONE®** 18-0117 TCX  
Vineyard Green  
Pintura vinílica para pared

Mariana Torres

Diseño de Interiores

U/CARE

USFQ 2022



# ÁREA FISIOTERAPIA



LED Downlight 36W  
Marca Technolamp



Perfil LED Highlights  
IP 44CR190 3000K  
6W



Vegetación



Micorcemento  
con textura  
piedra gris



**ANTONE®**  
5-0117 TOX  
Ineyard Green



Micorcemento  
liso gris claro



Porcelanato  
maderado. W16  
Canaletto Walnut

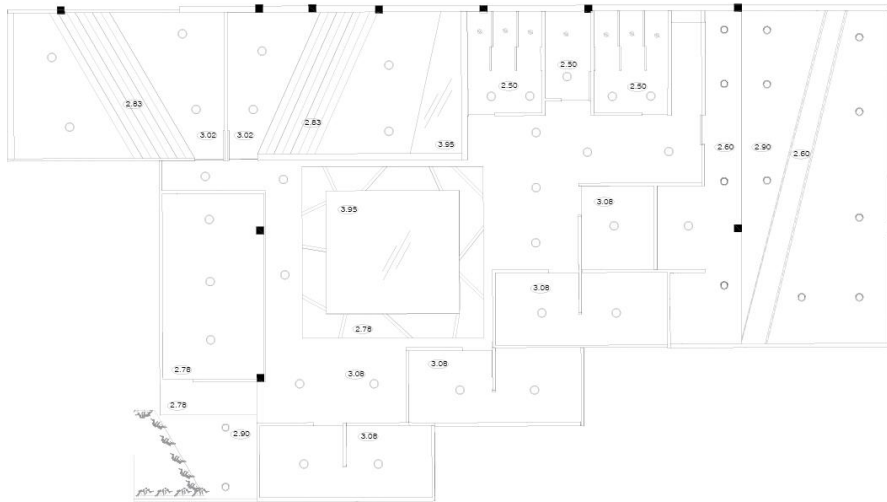
Mariana Torres

Diseño de Interiores

U/CARE

USFQ 2022

# Plano Techo



LED Downlight 36W  
Marca Technolamp



Perfil LED High-  
lights IP 44CR190  
3000K 6W



Aglomerado de  
madera

Mariana Torres

Diseño de Interiores

U/CARE

USFQ 2022

# ÁREA LOCAL COMERCIAL



Cinta LED High-lights IP 44CR190 3000K 6W



Downlight Aplis80 LED P44-15W 4000K 985lm Kreon937031



LED Downlight 36W Marca Technolamp



Micorcemento liso gris claro



Micorcemento con textura gris piedra



PANTONE® 16-1347 TCX Peach Cream  
PANTONE® 16-3854 TCX Olive Blossom  
Pintura vinílica para pared

Mariana Torres

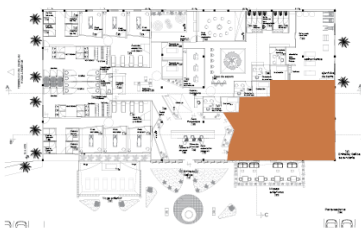
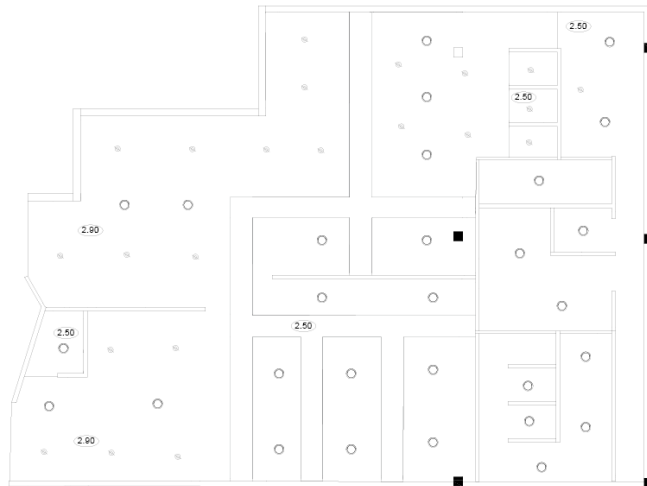
Diseño de Interiores

U/CARE

USFQ 2022

# ÁREA LOCAL COMERCIAL/ CAFETERÍA

Plano Techo



Downlight Aplis80 LED P44-15W 4000K 985lm Kreon937031



LED Downlight 36W Marca Technolamp



PANTONE® 16-1347 TCX Peach Cream  
Pintura vinílica

Mariana Torres

Diseño de Interiores

U/CARE

USFQ 2022

# ÁREA CAFETERÍA



Downlight Aplis80  
LED P44-15W 4000K  
985lm Kreon937031



LED Downlight 36W  
Marca Technolamp



Micorcemento liso gris  
claro



Micorcemento con  
textura gris piedra



PINTURA VINÍLICA PARA PARED

Mariana Torres

Diseño de Interiores

U/CARE

USFQ 2022

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, N. (2018). *Lesiones deportivas más frecuentes*. Clínica IonClinics. Obtenido el 06 de febrero 2022 de <https://clinica.ionclinics.com/5-lesiones-deportivas-mas-frecuentes/>
- Bernal, C. (2018). Especialista Nutriología. Medical Platinum. Obtenido el 18 de febrero 2022 <https://www.medicalplatinum.com/listings/draclaudiabernalg/>
- Díaz, A. (2020). *Porque se producen las lesiones deportivas*. Hospital del trabajador. Obtenido el 06 de febrero 2022 de <https://www.hospitaldeltrabajador.cl/detalle-noticia/2019/-por-que-se-producen-las-lesiones-deportivas->
- Harvia. (s.f). Cabinas de infrarrojos. Obtenido el 18 de febrero 2022 de <http://harvia.es/saunas/>
- Kolt, G., Snyder, L, (2004). *Especialistas en rehabilitación deportiva y fisioterapeutas*. Fisioterapia del deporte y el ejercicio. Obtenido el 18 de febrero 2022 de <https://books.google.com.ec/books?id=XYNOZcj6f3YC&pg=PA2&dq=fisioterapeuta&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjG6vLbpJL2AhVBSzABHaEWCRgQ6AF6BAgDEAI#v=onepage&q=fisioterapeuta&f=false>
- Navarrete, C. (2020). Dr. Carlos Navarrete Medico Deportologo Quito. Obtenido el 18 de febrero 2022 de <https://deportologoquito.com/>
- Pilato, C. (2017). *LA ARQUITECTURA DE LA MEDITACIÓN Cuerpo, mente y arquitectura*. Obtenido el 18 de febrero 2022 de <https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/111283/PILATO%20-%20EGA-F0107%20LA%20ARQUITECTURA%20DE%20LA%20MEDITACI%C3%93N.%200%20Cuerpo%2C%20mente%20y%20arquitectura.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Prieta, A. (2020). *Tension muscular: como se produce, síntomas y como evitarla*. PhysioVallarta. Obtenido el 06 de febrero 2022 de <https://physiovallarta.com/2020/05/20/tension-muscular-como-se-produce-sintomas-y-como-evitarla/#:~:text=La%20tensi%C3%B3n%20muscular%20por%20estr%C3%A9s%20puede%20presentarse%20con%20s%C3%ADntomas%20simples,contracturas%20e%20incluso%20espasmos%20musculares.>
- Veletanga, J. (2021). *En Ecuador disminuye el porcentaje de personas que realizan actividad física en su tiempo libre*. Edición Medica. Obtenido el 06 de febrero 2022 de <https://www.edicionmedica.ec/secciones/salud-publica/en-ecuador-disminuye-el-porcentaje-de-personas-que-realizan-actividad-fisica-en-su-tiempo-libre--97353>

## **ANEXO A: ENTREVISTA DEPORTÓLOGO DR CARLOS PUCHE**

### **1. ¿Cuáles son los alimentos principales que debe consumir una persona que hace ejercicio?**

Los alimentos necesarios son tener los tres macros nutrientes que son las proteínas, grasas y carbohidratos. Hay tendencia de consumir menos carbohidratos al hacer ejercicio. Es un error ya que el carbohidrato es la fuente primaria de energía. Los micronutrientes como las vitaminas de igual manera son necesarias independientemente del deporte. Existe el deporte de resistencia o de distancia donde la reserva que más se consume son la grasa. Por ende, la alimentación debe tener grasa saludable como las aceitunas, aceite de oliva, aguacate. Los ácido grasos monoinsaturados y poliinsaturados que son buenos para consumirlos a diferencia de los que son saturados/fritos se tiene que evitar. Los carbohidratos se debe evitar los panes, pasteles y sustituirlos por una fruta.

### **2. ¿Por qué las personas que realizan ejercicio se lesionan tanto?**

Por falta de información por que no tiene una guía o asesoría de un profesional. Debe tener un entrenamiento programado y dirigido, es importante tener en cuenta el descanso y el esfuerzo junto con la alimentación para evitar las lesiones.

### **3. ¿Cuáles son los alimentos necesarios para evitar lesiones?**

Al hacer ejercicios que requieren de mucha energía de distancia como correr, lanzamientos, es mejor consumir carbohidratos como fruta o yogurt griego.

### **4. ¿Cuáles son los ejercicios básicos para recuperarse de una lesión muscular o desgaste de tendones?**

Cuando hay un desgarro de la fibra muscular es evitar realizar movimientos que hagan alargar o acortar el musculo. Lo más importante es realizar estiramientos como la resistencia y la flexibilidad. Realizar ejercicios estáticos para estirar los músculos.

**5. ¿Cuánto tiempo de recuperación debe tomarse una persona luego de una lesión o desgaste de tendones?**

Depende de donde está ubicada la lesión. Si son leves o llegan a ser una fractura. Si son fracturas llevan un promedio de dos semanas de recuperación, al igual que una tensión muscular. También es importante tener en cuenta sus antecedentes.

**6. Para un deportista normal, que entrene moderadamente dos o tres días a la semana, ¿son necesarios los suplementos?**

No son necesarios ya que es suficiente con la energía de los alimentos que consumo. Depende de los objetivos que tenga el deportista. Pueden ser necesario los suplementes cuando el deportista quiere aumentar la intensidad del ejercicio que quiera hacer. No depende del tiempo.

**7. Suplementos como los batidos de proteínas, ¿hay que tomarlos solo los días de entreno o incluirlos en la dieta diaria?**

No es necesario para todos los deportistas ya que se lo puede dar por medio de la dieta que se le brinde al paciente. 130'150gr de pechuga de pollo o pavo son los mejores alimentos que pueden sustituir como proteína los suplementos. Para el aumento de masa muscular se puede utilizar los suplementos o también consumirlos en forma de snack.

**8. ¿Se pueden prevenir los calambres?**

Si se puede prevenir, con el conocimiento de la alimentación del deportista. Es muy necesaria la hidratación. Por la falta de azúcar y realizar deporte causa los calambres.

**9. ¿Cuáles son las mejores marcas de suplementos y barras proteicas para una persona que hace ejercicio?**

No existe una mejor marca es cuestión de analizar al deportista en cuanto a su alimentación y objetivo en el deporte.

**ANEXO B: ENTREVISTA SOLEDAD SERRANO KINESIS FISIOTERAPEUTA****1. Suplementos como los batidos de proteínas, ¿hay que tomarlos solo los días de entreno o incluirlos en la dieta diaria?**

Depende el tipo de entrenamiento que hagas y cuántas horas a la semana le dediques.

Para más información sobre eso, puedes contactar a Camila Vela (Nutricionista deportiva).

**2. ¿Qué lesiones se ve con más frecuencia en el deporte amateur?**

Lesiones de tejido blando y sobrecarga muscular.

**3. ¿Cuáles son las causas más comunes de lesiones musculares en el deporte amateur?**

No tener una buena guía de entrenos.

No utilizar zapatos adecuados.

No tener fitteada la bicicleta.

No calentar y estirar adecuadamente.

No hacerse masajes de descarga muscular.

**4. ¿Cuáles son las causas más comunes de problemas de tendones en el deporte amateur?**

Esguinces, inflamaciones, rupturas

**5. ¿Qué tipos de tratamientos existen para tratar las distintas lesiones que puede sufrir un deportista amateur?**

Usar plantillas, dependiendo la pisada.

Masajes de descarga.

Rutinas de fortalecimiento específico.



Uso de máquinas y técnicas como ventosas, ultrasonido, punción seca.

6. **¿Qué tipos de tratamientos existen para tratar el desgaste de tendones que puede sufrir una persona que hace deporte amateur?**

Ultrasonido, terapia instrumental, ondas de choque, terapia manual.

7. **¿Cuáles son los programas que se manejan para la preparación y desarrollo de cada deportista amateur desde el área de fisioterapia?**

Preparar los distintos grupos musculares para el trabajo que van a realizar.

Trabajo de equilibrio, balance y propiocepción.

8. **¿Cuáles son las medidas preventivas más eficaces para evitar lesiones en los deportistas amateur?**

No hacer nada de lo que está indicado en el punto 3.

9. **¿Qué ejercicios y que máquinas son necesarias para la rehabilitación de lesiones musculares y de tendones?**

Fortalecer los músculos agonistas y antagonistas de la zona de la lesión del tendón.

Ultrasonido, terapia instrumental, ondas de choque, terapia manual.

Estiramientos.