



1. MARCO TEÓRICO

1.1 INTRODUCCIÓN

El deporte es una actividad que mayormente se realiza con fines recreativos, aunque en ciertas circunstancias puede ser una carrera profesional para aquellos que se dedican intensamente a él y perfeccionan sus habilidades y resultados de manera consistente. Es una actividad física que involucra al cuerpo y lo saca de su estado de reposo habitual, lo que ayuda a mantener un buen nivel físico y, además, brinda la oportunidad de relajarse, liberar tensiones, distraerse de la rutina y, por supuesto, disfrutar.

Pero los beneficios del deporte no se limitan a la salud física. También puede ser una actividad muy efectiva para reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Cuando las personas se involucran en una actividad deportiva, se concentran en el presente, dejando de lado las preocupaciones y las tensiones diarias. Además, el deporte puede mejorar la autoestima, la confianza en uno mismo y el estado de ánimo en general.

En resumen, el deporte es una actividad que ofrece múltiples beneficios tanto para la salud física como mental.

El cuidado de la salud y el bienestar físico son aspectos fundamentales en la vida de las personas. Es por ello que la creación de un centro de fortalecimiento físico y rehabilitación puede ser una iniciativa valiosa y relevante. Un proyecto de esta naturaleza tiene como objetivo ofrecer un espacio especializado para la formación y entrenamiento de atletas y deportistas, así como para la recuperación de lesiones y enfermedades. Este centro ofrecerá programas y servicios personalizados y adaptados a las necesidades individuales de cada persona, lo que permitirá mejorar su condición física y su desempeño en el deporte. Además, el centro estará equipado con tecnología de vanguardia y contará con personal altamente capacitado y especializado en el área, lo que garantizará una experiencia de calidad y seguridad para los usuarios. En resumen, este proyecto arquitectónico tiene como finalidad abordar la necesidad de un espacio especializado que satisfaga las demandas de prevención, tratamiento y recuperación de lesiones deportivas.