

Proyecto para mejorar la calidad de vida de los Arquitectos.

Objetivos

Mejorar la calidad de vida de los Arquitectos a través del bienestar físico y psíquico, realizando actividades físicas que se desarrollaran bajo el seguimiento de un profesional competente (Profesora Gimena Martino).

Difundir el deporte como medio para el cuidado personal.

Por que?

Hay muchas razones por las cuales uno puede comenzar a realizar distintas actividades físicas: por salud, para perder peso, con fines sociales, entre otros.

Muchos estudios han mostrado que realizar una actividad física aeróbica puede dar muchos beneficios. Por ejemplo, un estudio hecho por el NHS (National Hospital Service) de Gran Bretaña muestra que una persona que hace ejercicio físico regularmente puede mejorar su nivel de vida como se ha verificado en los siguientes aspectos:

- ✓ **disminuye más de 35% el riesgo de sufrir problemas coronarios e infartos,**
- ✓ **disminuye más de 50% el riesgo de tener Diabetes tipo 2,**
- ✓ **disminuye más de 50% el riesgo de tener cáncer de colon,**
- ✓ **disminuye más de 20% el riesgo de tener cáncer de mamas,**
- ✓ **disminuye 30% el riesgo de tener una muerte temprana,**
- ✓ **disminuye más de 83% el riesgo de tener osteoporosis,**
- ✓ **disminuye más de 68% el riesgo de sufrir fractura de caderas,**
- ✓ **disminuye 30% el riesgo de caídas,**
- ✓ **disminuye más de 30% el riesgo de depresión.**

Además, quienes participan de estas actividades refuerzan un ámbito de pertenencia en el grupo, lo que beneficia la necesidad de socialización que tenemos como seres humanos en general y a los arquitectos en particular

Dónde?

La actividad se realizará al aire libre. El lugar de encuentro será la sede distrital del Colegio de Arquitectos y de ahí partir hacia la Plaza Rocha y/o la costa marplatense.

Se propone que los días de lluvia, de no existir actividad previa en el SUM del Colegio de Arquitectos, se pueda realizar una actividad más pasiva en el mismo; para que no se interrumpa el desarrollo continuo de las capacidades físicas personales.

Metodología

Clases grupales: Las sesiones de entrenamiento se dividirán en tres etapas:

1. la primera etapa constara de una entrada en calor, ejercicios de fuerza, flexibilidad, técnica de la carrera y fundamentalmente entrenamiento del Core (siendo esta última el fortalecimiento de los músculos del tronco, esto ayuda a la postura y al equilibrio de la persona);
2. en la segunda etapa se realizara el ejercicio aeróbico (pudiendo ser caminatas/corridas, dependiendo de la capacidad de cada participante);
3. la tercer etapa se destinará a la elongación de los músculos trabajados.

Entrenamientos personalizados: se trabaja en base a los objetivos individuales de cada persona.

Los interesados

Podrán inscribirse en distintos grupos, dependiendo ellos de las posibilidades físicas de cada uno.

Los encuentros serán de dos sesiones semanales:

- a) **Martes y Jueves de 15 a 16 hs.:** grupo de caminatas (actividades de intensidad baja a moderada),
- b) **Lunes y Miércoles de 18 a 19 hs.:** grupo de trote (actividades de intensidad moderada a alta).

En las actividades personalizadas los días y horarios se acuerdan con cada uno de los interesados.

IMPORTANTE: Será requisito para quienes se inscriban la presentación de un certificado médico que indique su aptitud física para llevar a cabo actividades físicas. Así mismo, se deberá completar un formulario donde informen su historial deportivo.

Costo de la actividad

Las clases grupales, en cualquiera de sus niveles de intensidad, tendrán un valor de 90 pesos mensuales para los matriculados y 110 pesos mensuales para los no matriculados.

El valor de las actividades personalizadas dependerán de la carga horaria acordada con el alumno.

Otras Actividades

Ya que no solo se trata de incentivar la actividad física sino también promover fundamentalmente la socialización. Con ese propósito se realizaran salidas, como caminatas por la Sierra de los Padres, Laguna de los Padres, bicicleteadas y distintas actividades a las realizadas los días de semana una vez por mes.

Estas salidas tendrán un costo adicional y las podrán realizar no solo los que participan del grupo sino también amigos y/o familiares de los mismos.