


uj R alvarez

DIRECCION DE
CONCEJAL APAD
COMISION DEPORTES
13-NOV-2023


Quito, 8 de noviembre del 2023.

PROPUESTA DE PROYECTO

Propuesta para la Construcción de Barras de Calistenia en Beneficio de la Salud y Motivación de Jóvenes Deportistas.

Estimada Concejala Analía Ledesma García.

Es un placer dirigirme a usted con el propósito de presentar una propuesta que beneficiará no solo a la juventud deportista de nuestra comunidad, sino a todos aquellos que buscan mejorar su salud y bienestar a través del ejercicio. La propuesta consiste en la construcción de barras de calistenia, un recurso valioso que promueve la actividad física, el desarrollo muscular y, lo que es más importante, la motivación y el espíritu comunitario.

Justificación:

Salud y Bienestar: La calistenia es una forma de ejercicio que utiliza el peso corporal como resistencia, promoviendo la fuerza, la flexibilidad y la movilidad. Estudios han demostrado que la práctica regular de calistenia contribuye significativamente a la salud cardiovascular, la prevención de enfermedades tratables y la mejora general de la salud.

Motivación y Espíritu Comunitario:

La construcción de barras de calistenia proporcionará un espacio de encuentro para jóvenes deportistas y entusiastas del fitness. Este entorno fomentará la motivación mutua, el intercambio de experiencias y la creación de lazos comunitarios sólidos.

Acceso para Todos:

La calistenia es un deporte inclusivo que no requiere equipos costosos ni membresías exclusivas. La instalación de barras de calistenia garantizará que este valioso recurso esté al alcance de todos, sin importar su nivel socioeconómico.

Beneficios Adicionales:

Distraerse Positivamente:

La práctica de la calistenia sirve como una distracción positiva, ofreciendo a los participantes una salida saludable para liberar el estrés y la tensión diaria.

Promoción de Estilos de Vida Saludables:

La presencia de instalaciones de calistenia fomentará la adopción de estilos de vida activos y saludables en nuestra comunidad, contribuyendo así a la prevención de enfermedades relacionadas con la inactividad física.

Solicitud:

Solicitamos respetuosamente su consideración y apoyo para la construcción de barras de calistenia en lugares estratégicos de nuestra comunidad. Creemos firmemente que esta iniciativa no solo fortalecerá a nuestros jóvenes deportistas, sino que también promoverá la salud y el bienestar general de todos los residentes.

Quedamos a su disposición para discutir más a fondo esta propuesta y responder cualquier pregunta que pueda tener.

Como referencia adjuntaré algunos links que dan cuenta el crecimiento de la disciplina en distintas partes de quito y del país.

Son:

- https://www.youtube.com/watch?v=WQafUD0j_jY&t=551s
- <https://www.youtube.com/watch?v=tYwq4xYERv0>
- https://www.youtube.com/watch?v=PnQ07l_QFzY
- <https://www.eluniverso.com/patrocinado/descubra-que-es-la-calistenia/>
- <https://www.elcomercio.com/tendencias/sociedad/espacio-amantes-calistenia-quito-carolina.html>
- https://www.tiktok.com/@geroooo_ariass2/video/7286697674055650565?is_from_webapp=1&sender_device=pc&web_id=7273693603041265157
- https://www.tiktok.com/@diegu1t0o.sw/video/7299305382650973446?is_from_webapp=1&sender_device=pc&web_id=7273693603041265157

Agradecemos de antemano su tiempo y consideración.

Atentamente,

Diego Saldaña Zambrano

Representante de la calistenia del sur de Quito/Carollo Bars

Teléfono_0998614912 a sus ordenes y apoyo