



BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA.

FACULTAD DE ARQUITECTURA

**PROPUESTA DE COMPLEJO ARQUITECTÓNICO INTEGRAL RECREATIVO
EN EL MUNICIPIO DE TLALTENANGO, PUEBLA.**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO DE:
LICENCIATURA EN ARQUITECTURA.**

PRESENTAN:

APORTELA HERNANDEZ DIANA ISOLDA	201214131
HERNANDEZ LOPEZ GUENEVERE MARIANA	201215669
MORA BUCIO ELADIO	201354657

DIRECTOR:

RUBEN ÁNGEL MONTERO URRUSQUIETA	ID: 100037922
--	----------------------

ASESORES:

NAHELY MALDONADO CASTRO	ID: 10051825
JOSE ALEJANDRO MORALES ORTEGA	ID: 100274344

NOVIEMBRE 2018



INDICE

PROTOCOLO	1
Introducción	0
Planteamiento del problema	1
Justificación	2
Pregunta conductora	4
Objetivo general	4
Objetivos particulares	5
1.- MARCO TEÓRICO-CONCEPTUAL	6
1.1 Que es la actividad física	6
1.2 La falta de ejercicio	9
1.2.1 Ejercicio para la salud	11
1.2.2 Problemas secundarios de la falta de ejercicio	14
1.2.3 La tecnología como causa del sedentarismo	16
1.3 El deporte en la adolescencia	18
1.3.1 Valores en el deporte	18
1.3.2 Enseñanza deportiva y deporte escolar	22
2.- MARCO HISTÓRICO-CONTEXTUAL	26
2.1 Información del municipio	26
2.2 Antecedentes históricos del municipio	28
2.2.1 Antecedentes históricos del municipio	28
2.2.2 Antecedentes históricos de la recreación	28
2.3 Factores sociales	31
2.4 Factores económicos	34

3.- CASOS ANALOGOS _____ **36**

4.- PROPUESTA URBANO-ARQUITECTÓNICO

4.1 Normatividad para la regulación de uso de suelo _____ 47

4.2 identificación de la magnitud del proyecto con base en las normas de equipamiento urbano de SEDESOL _____ 48

4.3 Normas de acuerdo con el reglamento de construcción del Distrito Federal

_____ 50

4.4 Análisis del terreno _____ 52

INTRODUCCIÓN

La presente tesis es una investigación y un proyecto arquitectónico que tiene como objetivo presentar una solución arquitectónica al problema de falta de recreación y deporte al municipio de Tlaltenango, siguiendo normas y reglamentos presentes en la normativa de la Secretaria de Desarrollo Social (SEDESOL) y en el Reglamento de Construcción del Distrito Federal.

La propuesta arquitectónica que se denominó Propuesta de complejo arquitectónico integral recreativa en el municipio de Tlaltenango, Puebla se desarrolló tomando en cuenta las necesidades de la población de Tlaltenango como meta principal la propuesta incluye una biblioteca, una ludoteca, centro de cómputo, área de administración, área de talleres, área de juegos infantiles, área de descanso y área deportiva.

La importancia de desarrollar este proyecto en el municipio radica en la habilidad del deporte y la recreación para la correcta formación social, emocional y física de un ser humano, así como también para tener un área libre de delincuencia donde la población pueda sentirse tranquila.

El documento se basa en 4 capítulos en los cuales se aborda en primera instancia una exploración sobre los beneficios del deporte y la recreación en el ser humano y como ayuda a la prevención de enfermedades relacionadas con la obesidad y el sedentarismo. La investigación llevó a un estudio de la historia de la recreación y la historia del municipio, así como también el contexto en el cual se desarrolla el objeto arquitectónico. Se utilizaron analogías en diferentes aspectos del proyecto para finalmente aterrizar en una propuesta arquitectónica concreta que se enfoca en las necesidades del municipio.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El municipio de Tlaltenango Puebla presenta actualmente altos índices de delincuencia, drogadicción, alcoholismo y obesidad según estadísticas del INEGI. Los espacios de recreación que se encuentran en el municipio además de ser insuficientes (contando solo con 1 zócalo y 5 espacios deportivos en las escuelas existentes), no son aptos para la realización de actividades recreativas o deportivas y son de carácter privado

La carencia de estos espacios promueve el ocio de la población haciendo mayor énfasis en los adolescentes debido a que están en constante desarrollo, es por esto que se vuelven más vulnerables a ocupar su tiempo libre en actos que perjudiquen su salud o la de los demás.

Aunque existen programas gubernamentales de los que se podrían bajar fondos para la creación de estos espacios, la falta de interés del gobierno por obtenerlos y el desconocimiento de la población de su existencia, provoca que el municipio no tenga un buen desarrollo en este aspecto y los afecta de manera directa

JUSTIFICACIÓN

México se encuentra encabezando la lista de los países con problemas de obesidad a nivel mundial. Puebla en específico, cuenta con 3 de cada 10 niños en este estado lo cual origina otros padecimientos aún peores, por lo que, dotar a la población de espacios en los que puedan desarrollar diferentes actividades que los hagan estar en constante movimiento físico y mental les dará la oportunidad de disminuir el sedentarismo en el que se encuentran.

La idea de un Centro Recreativo en el municipio de Tlaltenango, Puebla surge como resultado de los sondeos realizados a 100 pobladores durante los meses de septiembre y octubre del año 2016 en el sitio. Se determinó que un espacio para hacer deporte y pasar tiempo de calidad y convivencia es lo que hace falta en el municipio, para mejorar la calidad de vida de la población, en cuanto a salud mental, física y emocional, pues que como ellos mismos relatan... “nuestros niños no tienen espacios para jugar y si los hay no son seguros” y por consecuencia pasan la mayor parte de su tiempo libre en contacto con la tecnología volviéndose así seres sedentarios y aislados”. (Trabajo propio, 2016)

Así mismo, con los datos obtenidos en los censos realizados en el municipio se llegó a un resultado en el que: el 95% de los encuestados están de acuerdo en la creación de algún espacio que les permita desarrollar diversas actividades de recreación de forma segura y tranquila. Además de estos datos se obtuvieron las actividades que practican con mayor frecuencia los habitantes de Tlaltenango siendo el futbol la actividad más solicitada con un 62% de demanda, seguida del

básquetbol con un 23% y el otro 15% en actividades varias como talleres de pintura, manualidades, lectura, etc.).

Con la aportación de este complejo arquitectónico integral recreativo se pretende beneficiar a 6269 habitantes principalmente a niños y adolescentes para mejorar su salud física y mental.

“La psicología del deporte y el ejercicio comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto deportivo de las actividades físicas y la aplicación práctica de dicho conocimiento.” (Robert S. Weinberg y Daniel Gould, Fundamentos de Psicología del deporte y del ejercicio Físico, 2005).

¿Por qué las actividades de recreación contribuirían en el desarrollo sano de la población de Tlaltenango, Puebla?

La ausencia de actividades recreativas perjudica el desarrollo integral de las personas, pues le da espacio a las actividades de ocio, ya sean vandalismo, drogadicción, alcoholismo entre otras. O bien, simplemente el fomento del sedentarismo que a su vez incrementaría los índices de obesidad dentro de la población.

Por todo esto, dotar a las personas de espacios adecuados e incentivar el desarrollo de actividades deportivas o recreativas que permitan a las personas adquirir habilidades nuevas, o simplemente dar un uso más sano de su tiempo es esencial para un correcto desarrollo físico y social.

6.- OBJETIVO GENERAL.

Dotar de espacios de recreación de carácter público a los habitantes del municipio de Tlaltenango, Puebla, que genere un sentido de apropiación en la comunidad y promueva un buen desarrollo físico y social de la población a través de un complejo arquitectónico integral recreativa.

6.- OBJETIVOS PARTICULARES.

- Mejorar la calidad de vida de los habitantes de Tlaltenango en cuanto a salud, economía, seguridad y desarrollo físico y personal, haciendo del deporte una actividad prioritaria.
- Crear un espacio de convivencia y formar punto de concurrencia entre la población
- Proyectar un complejo integral deportivo y recreativo bajo las condiciones tradición y cultura local para contribuir al sentido patrimonial de la población que sea seguro para la población.
- Crear un ambiente de convivencia sano incluyente.

1.- MARCO TEÓRICO-CONCEPTUAL

1.1 ¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por una contracción de los músculos esqueléticos, que aumentan de manera sustancial el gasto energético y calórico, por ejemplo, el ejercicio y/o deporte.

Según la Organización mundial de la salud (OMS), la salud es “Un estado de bienestar físico, mental y social general, es decir, una ausencia de enfermedad o debilidad”

La salud no se puede definir objetivamente como un estado físico en el que las funciones orgánicas de una persona se encuentran en perfecto estado, pues la salud también involucra factores psicológicos, mentales y sociales. Como seguramente todas las personas han experimentado o experimentarán en algún momento de nuestras vidas, el estrés laboral, personal y otras situaciones con las que lidiamos en la vida diaria, pero cada individuo las asume y procesa de maneras diferentes. Lo que para una persona no es mayor problema, para otra puede significar una sobrecarga de tal grado que puede llegar a enfermarlo. ⁽¹⁾

El deporte tiene muchas opiniones muy contrarias y eso no es raro, pues esto sucede en todos los temas que se debaten hoy en día, y por qué definitivamente las finalidades con las que practicamos deporte pueden ser muy diversas

“El deporte, según el campo de aplicación, abarca tres áreas diferentes: por un lado el deporte escolar, donde se debe valorar no sólo el aprendizaje de ciertas destrezas, sino también el esfuerzo realizado, la cooperación, los valores que se adquieren, etc. El deporte de alto rendimiento, que pretende conseguir mejoras continuas en los resultados, utilizando mucho del tiempo libre en la preparación de la persona, con una gran selección de talentos y con alta dedicación profesional. El primero de ellos, el deporte en el ámbito escolar, es el que puede servir de base a los dos últimos casos y una adecuada presentación proporcionará practicantes futuros tanto en el deporte- ocio como en el deporte profesional de élite. Por otro lado, en el ámbito del ocio, donde se trata de aplicar destrezas, pero centrado en los aspectos de salud y recreación, el cual pretende alcanzar un equilibrio o buen estado físico” (Arturo Días Suárez, 2003)

A su vez también se identifican el deporte universitario, militar o el que practican los miembros de determinado club o empresa que se limitan a ciertos grupos de la población, como lo es el de mujeres, personas de la tercera edad, niñas o minusválidas, en este caso trataremos actividades físicas incluyentes.

En el mundo existen diversos y numerosos deportes que tienen gran importancia para la salud, sobre todo los deportes de resistencia, así como los que conducen al desarrollo de la fuerza, la motricidad, y las capacidades de coordinación.

También existe el ejercicio para la salud, el cual se enfoca en alcanzar un buen estado físico, en equilibrio, que a su vez puede decirse, como deporte de ocio, hobby o popular

Se puede concluir que el deporte solo es sano si se encamina a ese objetivo, al de la salud, practicándolo con moderación, activamente y a su tiempo, pues todo en exceso es malo.

El deporte podrá tener distintos significados dependiendo de factores psicológicos, culturales, sociales y educativos, no obstante, los deportes siempre tendrán más componentes lúdicos entre menos intereses económicos o sociales haya en él. “Cuanto más interés social exista sobre el deporte, más fácil será utilizarlo como elemento lucrativo, cuanto más interés educativo exista sobre él, mayores posibilidades pedagógicas se podrán obtener”. (jürgen wineck, 1996).

1.2 LA FALTA DE EJERCICIO

De acuerdo con el Colegio Americano de Medicina Deportiva (por sus siglas en inglés, ACSM) la actividad física es recomendada como un componente para mantener el peso, prevenir el sobrepeso o perderlo, y para no adquirir peso después de haberlo perdido; pero esta evidencia es variable dependiendo del tipo de estudio y población estudiada.

Según el libro Salud, ejercicio y deporte del Dr. Jürgen Weineck, (1996) a medida que una civilización se va modernizando, la actividad física se reduce. Con el paso del tiempo hemos cambiado nuestros hábitos totalmente, la aparición de nuevas tecnologías que nos “ahorran” el trabajo físico y nos dejan solo con el trabajo mental, solo ha provocado que nuestra forma de vida evolucione, volviéndonos en seres prácticamente sedentarios.

De seguir por este camino, nuestro cuerpo se verá obligado a reorganizarse para adaptarse a nuestras condiciones de sedentarismo.

La actividad física tiene mucha mayor influencia sobre la forma y función del cuerpo, que la edad, si se alteran las actividades y/o funciones, el organismo se adapta a la ausencia o deficiencia de los estímulos y esfuerzos, si a esto le aumentamos la carga psíquica provocada por distintos factores personales y profesionales el resultado es el desarrollo de las denominadas “enfermedades de la civilización”.

“La inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial). Sólo la superan

la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). El sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial (1). La inactividad física está cada vez más extendida en muchos países, y ello repercute considerablemente en la salud general de la población mundial, en la prevalencia de ENT (por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer) y en sus factores de riesgo, como la hipertensión, el exceso de glucosa en la sangre o el sobrepeso. Se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente 21–25% de los cánceres de mama y de colon, 27% de la diabetes, y aproximadamente un 30% de las cardiopatías isquémicas. Además, las ENT representan actualmente casi la mitad de la carga mundial total de morbilidad. Se ha estimado que, de cada 10 defunciones, seis son atribuibles a enfermedades no transmisibles. La salud mundial acusa los efectos de tres tendencias: envejecimiento de la población, urbanización rápida y no planificada, y globalización, cada una de las cuales se traduce en entornos y comportamientos insalubres. En consecuencia, la creciente prevalencia de las ENT y de sus factores de riesgo es ya un problema mundial que afecta por igual a los países de ingresos bajos y medios. Cerca de un 5% de la carga de enfermedad en adultos de esos países es hoy imputable a las ENT. Numerosos países de ingresos bajos y medios están empezando a padecer por partida doble las enfermedades transmisibles y las no transmisibles, y los sistemas de salud de esos países han de afrontar ahora el costo adicional que conlleva su tratamiento.” (jürgen wineck, 1996).

1.2.1 EJERCICIO PARA LA SALUD

Se ha comprobado que la actividad física que se practica con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Asimismo el deporte es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso. ⁽¹⁾

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades en Estados Unidos (CDC, por sus siglas en inglés) propone actividades físicas de intensidad moderada y vigorosa como relevantes para la salud. La actividad física moderada se refiere a aquella que ocasiona que la respiración y el ritmo cardiaco se eleven por encima de lo normal, pero manteniendo la capacidad de sostener una conversación. Por otra parte, la actividad de intensidad fuerte o vigorosa es aquella durante la cual el proceso de respiración y el ritmo cardiaco llegan a elevaciones altas, haciendo muy difícil el sostener una conversación sin perder el aliento. Por último, hay otras actividades cotidianas que no alteran la respiración ni el ritmo cardiaco, pero contribuyen a mantener al cuerpo activo y el gasto de energía. A este último tipo de actividades se les considera de intensidad ligera. Según Hamilton et al., 2004, las actividades de ligeras a intensas tienen una fuerte relación inversa con el tiempo de sedentarismo, éstas son importantes porque impactan en la disminución de tiempo dedicado al ocio.

El sedentarismo en México es un problema que va en aumento, provocando problemas de salud como la obesidad que de acuerdo con la academia nacional de medicina la obesidad es un aumento en los depósitos de grasa corporal y por ende

ganancia de peso, causado por un balance positivo de energía que ocurre cuando la ingestión de energía de los alimentos excede el gasto energético y como consecuencia el exceso se almacena en forma de grasa en el organismo. Las consecuencias que esto ocasiona son hipertensión, diabetes mellitus, dislipidemias, osteoporosis y ciertos tipos de cánceres. También es causa de estigma social, lo cual puede provocar baja autoestima y en ciertas sociedades se asocia con menor ingreso laboral, especialmente entre las mujeres.

Esto no es tan grave comparado con saber que según datos de la OMS y del INEGI, dice que “la comorbilidad por obesidad termina con la vida de 28% de los mexicanos al año, es decir, más de 170 mil personas. En México cuatro de las cinco principales causas de muerte son, en un alto porcentaje, comorbilidad de la obesidad. Las enfermedades del corazón acaban con la vida de 113 mil 240 mexicanos al año y 50% de ellos padece obesidad. La segunda causa de muerte es la diabetes, por la cual mueren 87 mil 245 mexicanos, de los cuales 80% padece obesidad, en caso de los tumores malignos, por los que fallecen 73 mil 426 personas, 41% son obesos; y, finalmente, en el caso de quienes mueren por la enfermedad de hígado graso, 36% tiene sobrepeso” (El Universal, 2010)

De igual manera a medida que aumenta la edad y la salud se deteriora como parte del proceso natural de envejecimiento, no solo incrementan las personas que necesitarán ayuda para actividades elementares, sino también su consumo de medicamentos.

“Las actividades físicas que se realizan durante toda la vida y que están adaptadas a la edad y a las necesidades individuales pueden contribuir una

importante medida preventiva, contribuyendo en forma determinante a recortar el gasto de la asistencia sanitaria". (jürgen wineck, 1996).

Ya que la causa más fuerte y común de los problemas que hemos mencionado es la falta de ejercicio, la única manera de combatir o darles solución es el aumento de ejercicio, teniendo en cuenta que las enfermedades que son consecuencia de la falta de actividad física se presentan de maneras diversas y afectan órganos diferentes y de distintas maneras, una sola actividad no puede dar solución a todos los problemas, por esta razón debemos determinar cuáles son las actividades adecuadas para las distintas situaciones presentadas.

- Para enfermedades del sistema cardiovascular, deportes de resistencia.
- Para enfermedades del aparato locomotor, deportes de movilidad y fuerza.
- Para prevenir problemas o alteraciones de coordinación, deportes de agilidad y habilidad.

1.2.2 PROBLEMAS SECUNDARIOS DE LA FALTA DE EJERCICIO

Si bien la falta de ejercicio es el principal factor para los problemas de salud que nos afectan, no es una afectación individual si no también colectiva, pues indirecta o directamente producen gastos sanitarios que han alcanzado y superado los límites de su posibilidad de financiamiento. Las enfermedades provocadas por la falta de ejercicio han y seguirán aumentando con el paso del tiempo y esto no se traduce solo en personas enfermas, si no también, a mayores recursos que deben ser destinados al rubro de la salud pues según expertos, “Los efectos económicos de la obesidad han sido estimados por investigadores de la Unidad de Análisis Económico (UAE) de la Secretaría de Salud. Para 2008 se estimó en 42 000 millones de pesos bajo un escenario base de 13% del gasto total en salud en ese año. La externalidad financiera medida a través del costo indirecto por pérdida de productividad se estimó para 2008 en 25 000 millones de pesos. La suma total estimada de los costos directos e indirectos para 2008 fue de 67 000 millones de pesos. En 2017 se estima que el costo directo fluctúe entre 78 000 millones y 101 000 millones de pesos de 2008 y el indirecto podría fluctuar entre 73 000 millones y 101 000 millones de pesos de 2017.” (Juan Ángel Rivera Dommarco, 2013).

Los efectos adversos de la obesidad en la salud en la etapa más productiva de la vida se traducen en menor productividad social, mientras que los altos costos directos en la atención de las enfermedades provocadas por la obesidad y en sus secuelas implican un elevado gasto en la atención de estas consecuencias de la obesidad, distrayendo recursos que podrían utilizarse en políticas de desarrollo económico y social. De modo que la obesidad no sólo tiene efectos adversos en la

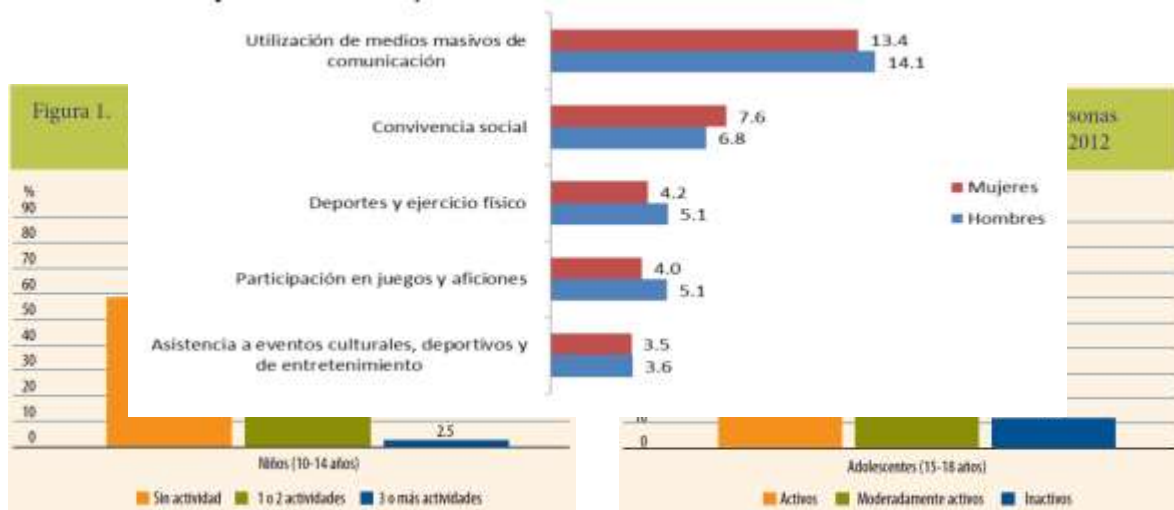
salud, sino en el desarrollo económico y social de los mexicanos de acuerdo al libro *Obesidad en México: Recomendaciones para una política de estado*.

De igual manera el deporte es una manera de evitar el consumo de drogas y sustancias nocivas para la salud pues, como ya lo mencionamos el deporte es una manera en que un individuo puede desarrollar y/ o mejorar su capacidad de socialización, que es uno de los principales motivos por lo que muchas jóvenes comienzan a consumir sustancias en primer lugar, el tener una buena capacidad de interrelación, aunado al buen estado físico que se desarrolla, aumenta la seguridad autoestima de las personas, lo que elimina el factor de consumo por depresión, y por último, el uso productivo del tiempo evita que el individuo consuma sustancias como forma de distracción.

1.2.3 LA TECNOLOGÍA COMO CAUSA DEL SEDENTARISMO

Como ya se mencionó anteriormente, una de las principales causas del sedentarismo es el cambio en la tecnología ya que diariamente el tiempo en pantallas, como la computadora, televisión y teléfonos inteligentes va en aumento. De acuerdo a estadísticas realizadas por el INEGI sobre el uso del tiempo en el 2014 el tiempo en medios de comunicación masiva en hombres es de 14.1 horas semanales y en mujeres es de 13.4 horas. Lo que promedia por lo menos 2 horas diarias en dispositivos de comunicación, esto no incluye el tiempo de ocio relacionado a la televisión y el internet. (INEGI, 2005)

A partir de los resultados de actividad física y sedentarismo de la encuesta nacional de salud y nutrición (ENSANUT) 2012, se estima que 58.6% de los niños y adolescentes de 10 a 14 años no refieren haber realizado alguna actividad física organizada durante los últimos 12 meses previos a la encuesta, 38.9% realizó uno o dos actividades y 2.5% más de tres actividades; la actividad más frecuente para este grupo de edad es el fútbol soccer. De acuerdo con la clasificación de la OMS, 8 en México 22.7% de los adolescentes entre 15 y 18 años son inactivos, 18.3% son moderadamente activos y 59% son activos. (ENSANUT,2005)



Cuando se evaluó el tiempo frente a una pantalla, un indicador de sedentarismo, encontró que únicamente 33% de los niños y adolescentes reportó haber cumplido con la recomendación de pasar un máximo de dos horas diarias frente a una pantalla, mientras que 39.3% reportó pasar de más de dos y menos de cuatro horas diarias y el 27.7% cuatro o más horas diarias frente a una pantalla. Para el grupo de adolescentes, 36.1% reportó haber pasado un máximo de dos horas diarias frente a una pantalla, mientras que 63.9% refirió pasar más de dos horas diarias

De acuerdo con los hallazgos de esta encuesta de la ENSANUT y debido a que este año el presupuesto destinado a la secretaría de Salud y al Seguro Popular sufrieron un recorte bastante considerable comparándolo con el 2015, un 5.12% para el primero y 2.21% para el seguro popular, lo que provoca que cada vez sea más difícil tener un acceso digno a la salud, es prioritario promover no sólo el incremento de actividad física moderada y vigorosa, incluyendo actividades deportivas, sino también la disminución de actividades sedentarias, por lo que debemos apostar a medidas preventivas, para mejorar la calidad de vida de las personas y sean menos propensos a tener que utilizar estos servicios.”

1.3 EL DEPORTE EN LA ADOLESCENCIA.

1.3.1 VALORES EN EL DEPORTE

“Desde hace tiempo se insiste en la necesidad de educar en valores; son varios los estudios que han incidido en este campo y en todos ellos se hace referencia a la redundancia de esta aseveración, ya que si no se educa en valores

no se está educando realmente.” (Guillermo Ruiz Llamas y Dolores Cabrera Suarez, 2004).

En la actualidad, los valores y creencias se hacen presentes de una manera inevitable. La vida nuestra y la de las personas a nuestro alrededor se ven determinadas por la ideología que desarrollamos durante el tiempo y en el contexto en el que estamos. A través del tiempo, la educación física y el deporte, se han considerado fundamentales para el desarrollo de valores sociales y personales.

Las actividades deportivas en la adolescencia son de suma importancia para la formación física, mental, emocional y social del menor, aunque en realidad la importancia no es solo en la adolescencia sino desde la niñez, actualmente vemos muchos niños que padecen obesidad y que probablemente con forme pase el tiempo desencadenarán otros problemas como depresión, baja autoestima, problemas cardiacos y osteoporosis. Cuando un adolescente practica un deporte o alguna actividad recreativa primero está previniendo estas situaciones, además está fortaleciendo sus músculos, huesos y mente, es una de las acciones más positivas que un adolescente puede realizar, y si además se trata de actividades colectivas (en equipo), los beneficios incrementan.

“Varios estudios han demostrado que los adolescentes dedican más de seis horas diarias a actividades de ocio de carácter sedentario como mirar la televisión, navegar por internet, chatear con sus amigos, jugar en la computadora o hablar por teléfono” (Victoria Toro, 2017). Si bien en los últimos años al menos en México se ha visto disminuido el interés de los jóvenes en mirar televisión, el uso de otros medios sigue en constante aumento, aunque en esta era es beneficioso que los

adolescentes se encuentren conectados con el mundo, si le sumamos al tiempo dedicado a este tipo de actividades las horas que pasan dentro de la escuela y las que se dedican a hacer las tareas que les son asignadas para el hogar, el resultado es un exceso de actividad sedentaria, lo cual como ya sabemos, no tiene ni un beneficio para la salud. No es poco común los adolescentes que practican deporte en la niñez, renuncien a él al entrar a la pubertad, pues los intereses cambian y su tiempo se ve reducido, por eso es necesario la presencia y ayuda de los padres para que se logre una buena administración del tiempo para no dejar de lado las actividades físicas, ya que estas son necesarias para el desarrollo óptimo.

La práctica de algún deporte o actividad colectiva les enseña a los jóvenes la importancia de ser disciplinados sin ser conscientes de ello, los chicos observan que cuando se cumple con las normas impuestas por el deporte que realizan y se tiene la disciplina requerida las cosas funcionan mejor, y al no hacerlo no solo se perjudican ellos mismos, si no al resto de personas a su alrededor, lo que nos lleva a la que quizá es la enseñanza más importante del deporte colectivo la cual es el trabajo en equipo, pues se ven fortalecidos los lazos de solidaridad, y se aprende a confiar en los demás tanto como en ellos mismos.

Los jóvenes descubren lo que es el liderazgo, desarrollan tolerancia a la frustración derivada de las derrotas que se presenten, y de igual manera aprenderán a manejar las victorias, éstas son enseñanzas invaluable para su vida adulta.

Además de todo lo antes mencionado, un joven que practica deporte, en la vida adulta tendrá mucho menos problemas de salud, es por eso que desde pequeños deben tener una educación física adecuada, que generalmente se

fomenta en el colegio, pero debe verse apoyada en la casa. Esto trae grandes beneficios para su desarrollo corporal y su personalidad, se logra una estabilidad emocional por el fortalecimiento de sus relaciones personales, todo esto repercute en todos los planos psíquicos y emocionales, Lo que contribuye a una mayor sensación de bienestar y optimismo, un buen estado de ánimo y buena autoestima.

Antes de que se les dé a elegir un deporte a los jóvenes, el motivar a su práctica es fundamental, pues diversos factores influyen a su decisión, es primordial la participación de los padres, pues son las personas que más influyen en el menor en esta etapa, sin embargo son ellos los que eligen el deporte que más sea de su agrado, pero si hay confusión, debe existir una buena orientación teniendo en cuenta sus preferencias, su carácter y aptitudes físicas, esto de la mano con una buena iniciación deportiva que comenzará en la escuela debido a los programas de educación física que implementa la SEP.

La definición de iniciación deportiva, aunque va relacionada con práctica deportiva, competición deportiva etc., son conceptos diferente cuando escuchamos el término “iniciación deportiva” nos remitimos al solo significado del aprendizaje de aspectos técnicos, de tácticas y reglas de las actividades deportivas, pero en realidad, la iniciación deportiva es más que eso.

La expresión lleva de manera implícito un aprendizaje, a través de muchos y análisis se ha manifestado que el proceso de aprendizaje como el de enseñanza no tienen una repercusión neutra, pues se sustentan en ideologías tanto del hombre como de la sociedad, los cuales determinan la obtención de conocimientos y a la vez transmiten valores y actitudes; así como también este tipo de aprendizaje “se refiere a una práctica socio cultural”.

Como ya lo hemos mencionado, el deporte está muy lejos de tener un significado y sentido único y preciso, pues “cumple diversas funciones sociales, a veces de manera contradictoria, a veces e manera contradictoria, presenta múltiples realidades, y en todas ellas subyace una forma de entender, presenciar y realizar dicha práctica”. Es por eso que es necesario saber el que y para que de tener una iniciación deportiva. (Bañuelos, 1984) enfoca el concepto desde el punto de vista del producto a que da lugar, por lo que, para este autor, un individuo está iniciado cuando: "es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva en la situación real de juego o de competición". (Hernández Moreno 1988), se considera la iniciación deportiva como proceso y como producto, de tal forma que, para este autor, la iniciación deportiva es: "el proceso de enseñanza- aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional" (Blázquez, 1995)

y por otra parte considera que:

"...un individuo está iniciado en un deporte, cuando tras un proceso de aprendizaje adquiere los patrones básicos requeridos por la motricidad específica y especializada de un deporte, de manera tal que además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo de las acciones y situaciones y sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los participantes en el desarrollo de las acciones" (Blázquez, 1995)

Desde el tema abordado, la enseñanza deportiva escolar como iniciación deportiva constituye un proceso de socialización, por lo que el alumno debe tener dicha socialización en el ámbito escolar, dando por sentido que este proceso de iniciación es necesario.

1.3.2 ENSEÑANZA DEPORTIVA Y DEPORTE ESCOLAR

La expresión "deporte escolar" al igual que el término de iniciación deportiva no es claro pues no permite identificar de manera clara al tipo de práctica o actividad al que se refiere, y por tanto no especificar el significado, sentido y finalidad.

Si entendemos la práctica del deporte como un ámbito competitivo, el concepto por sí mismo es selectivo, lo que convierte al deporte en una actividad que solo pueden realizar los más capacitados, esto da paso a la segregación de sexos en la práctica deportiva, minimiza el carácter recreativo y lúdico que debe persistir si de formación social estamos hablando, pues aparte de lo ya mencionado incorpora valores, actitudes y conductas que tienen lugar en el mundo de la alta competición cuyo valor ético y moral es bastante dudoso.

Es por eso que la práctica deportiva en la escuela no puede limitarse a la que está orientada a la competición, pues es insuficiente en la formación de actitudes y hábitos positivos, pues tampoco tiene un enfoque que favorezca y promueva la integración del alumnado, pues no es vista como una actividad de encuentro y diversión colectiva y al basarse en la repetición y automatización, la espontaneidad, su capacidad de reflexión y la autonomía que el alumno debe tener, se ven limitados.

Es importante y necesario que los centros educativos cuenten con actividades físicas apropiadas a su contexto, que permita en los alumnos el desarrollo de capacidades motrices, de relación interpersonal, cognitivas etc. Las cuales son de suma importancia en su desarrollo y formación personal

Aunque las actividades deportivas se realicen fuera del horario de clases, no tengan un carácter académico y/o sean opcionales, deben tener las características

antes mencionadas ya que se desarrollan dentro de las instalaciones escolares, pues para niños y niñas no existen distintos tiempos de formación. “Sus experiencias cotidianas, sus sensaciones y percepciones, la información que asimilan y procesan, constituyen aspectos que, desde diferentes contextos, forman parte de un proceso único y continuo que delimita y configura el cauce por el que transcurre la vida en cada uno de ellos” (Hernández y Velázquez, 1996).

Cabe mencionar "iniciación deportiva" que suele tener lugar en las clases de Educación Física que son practicadas dentro del horario escolar y que el enfoque que se le ha dado se ha basado en utilizar los sistemas de entrenamiento que son propios de los deportes institucionalizados, son coherentes con los valores que quieren fomentar, pues la finalidad no es la obtención máximo rendimiento o de la mayor eficacia posible.

La definición de deporte siempre tendrá una base cultural y social conformando componentes lúdicos más marcados cuanto menos interés social haya sobre él y se percibirá como un negocio sobre todo si existen beneficios económicos y lucrativos, no solo por los practicantes sino también por las personas y entidades que le rodean. Es decir; el deporte puede ser tratado como un elemento neutro, al que se le puede variar su neutralidad dependiendo del uso que se haga de él. Cuanto más interés social exista sobre el deporte, más fácil será utilizarlo como elemento lucrativo, cuanto más interés educativo exista sobre él, mayores posibilidades pedagógicas se podrán obtener.

El concepto de deporte está relacionado con la sociedad en la que se desarrolla, es por lo tanto, un fenómeno social. Esto implica que haya ido evolucionando desde su nacimiento a lo largo de la historia, si bien antes se centraba su definición en su aspecto lúdico, ahora tiende a dársele un sentido competitivo y de ejercicio físico.”

Los programas deportivos escolares deben ser desarrollados con respecto al resto del profesorado, y al frente de estos debe estar un maestro especialista en educación física, que debe ser el responsable de la organización y del tratamiento educativo que deben tener estas actividades.

No es correcto que existan formaciones distintas en horario escolar y horario extraescolar, como ocurre en la actualidad, lo óptimo es darle seguimiento a lo que se les quiere transmitir a los chicos con el deporte colectivo.

Podemos decir entonces que el deporte enfocado a la salud y la educación genera beneficios varios a los que lo practican, inculca valores y refuerza la confianza de los niños y jóvenes, aunado al buen estado físico, psicológico y mental que desarrollan, a la larga se traduce, en su mayoría, en personas que podrán desempeñar un buen papel en la sociedad. Pues puede evitarse que se adquieran malos hábitos durante el crecimiento, habiendo analizado esto, podemos decir que habiendo pasado un tiempo considerable el problema de Tlaltenango podría minimizarse para futuras generaciones, si bien no de una manera total, si significativa, lo que mejoraría la calidad de vida de los habitantes

2. MARCO HISTÓRICO-CONTEXTUAL

2.1 INFORMACIÓN DEL MUNICIPIO

El municipio de Tlaltenango cuenta con una población de 7125 personas de los cuales el 45.5% son hombres y el 50.5 % mujeres de acuerdo al Sistema Estatal de Información (SEI, 2015)

Podemos dividir la población en 3 grupos de edad:

Población infantil: 33.7 %

Población joven y adulta: 58.9%

Población tercera edad: 6.4%

El municipio tiene una tasa de crecimiento poblacional de 2.2 y una densidad de población de 300 habitantes por km².

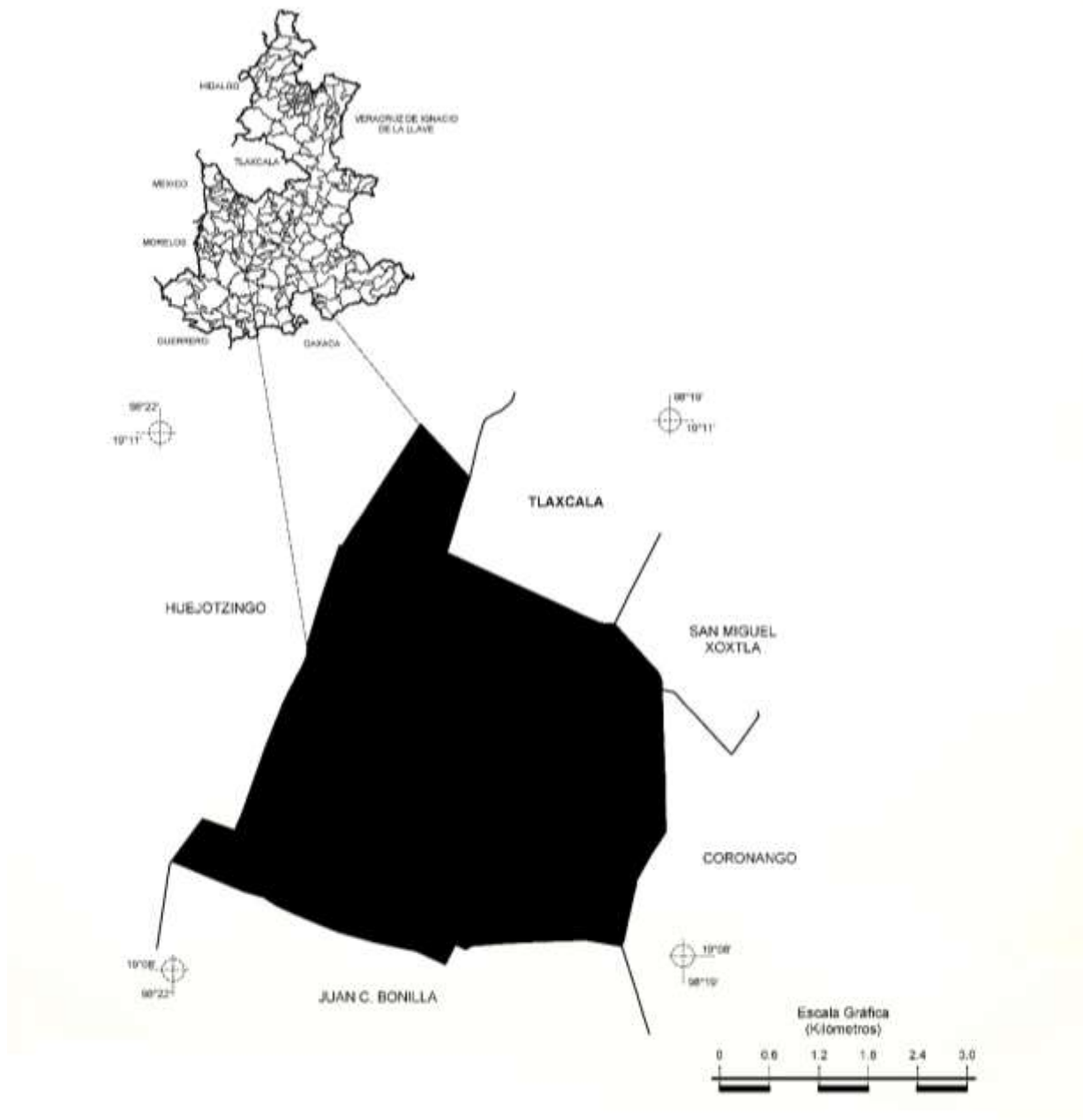
Tlaltenango se encuentra entre los paralelos 19° 08' y 19° 11' de latitud norte; los meridianos 98° 19' y 98° 22' de longitud oeste; altitud entre 2 180 y 2 220 m, con una extensión territorial de 20.9 km², que lo ubica en el lugar 181 con respecto a los demás municipios de Puebla. Tiene 7 localidades de las cuales destacan Tlaltenango, El Ranchito, Xometitla, Huitango y Granja Cunicula Florex. SEI (2010)

Colinda al norte con el municipio de Huejotzingo y el estado de Tlaxcala; al este con el estado de Tlaxcala y los municipios de San Miguel Xoxtla y Coronango; al sur con los municipios de Coronango y Juan C. Bonilla; al oeste con los municipios de Juan C. Bonilla y Huejotzingo.

En su territorio se identifican tres grupos de suelos: Suelo Regosol: Presenta fase gravosa (fragmentos de roca o tepetate menores de 7.5 centímetro de diámetro). Suelo Fluvisol: Se localiza en la porción meridional del municipio; presenta fase gravosa. Suelo Feozem: Se localizan en áreas reducidas al extremo norte.

El municipio se localiza en los llanos de Tlaltenango, pertenecientes al Valle de Puebla, que constituye el sector principal de la altiplanicie poblana y limita con la depresión de Valsequillo. El Valle de Tepeaca y la Sierra Nevada.

El relieve del municipio es cerca a ser plano, con un ligero ascenso en dirección noroeste y sureste, que no llega a más de 60 metros; su altura promedio con respecto al nivel del mar es de 2,200 metros.



2.2 ANTECEDENTES HISTÓRICOS

ANTECEDENTES HISTORICOS DEL MUNICIPIO

De acuerdo al Instituto Nacional para el Federalismo y el Desarrollo Municipal (INAFED) Tlaltenango significa en voz náhuatl tlalli, tierra; tenamitl, muro, tapia, vallado o corral, y co, en; conjunto que significa " En los muros o tapias de tierra". Grupos Chichimecas, nahuas y acolhuas habitaron la región y a ello se debe la fundación de este pueblo que a la llegada de los españoles sufrió las consecuencias de la conquista.

En 1750 formó parte de la jurisdicción eclesiástica de Cholula, perteneció en el siglo XIX al antiguo distrito de Cholula, y en 1895 es constituido en municipio libre. (INAFED, s.f.)

ANTECEDENTES HISTORICOS DE LA RECREACION

Desde tiempos muy remotos el ser humano se ha visto en la necesidad de coexistir con otros de su misma especie logrando la conformación de una sociedad que a su vez se divide en grupos más específicos basándose en gustos y actividades en común. De aquí que, una de las principales actividades que reúne grupos de personas es "la recreación". Este concepto es utilizado para referirse a la realización de diferentes labores que no tengan ningún tipo de relación con labores de trabajo del individuo mientras estimula diferentes áreas de su vida.

El concepto de recreación proviene del latín “recreativo” y significa restaurar y refrescar la persona, la recreación ha acompañado al hombre desde sus orígenes y hasta podría decirse que influye en su equilibrio personal.

Los inicios de la recreación datan de los primitivos, que utilizaban los ríos, montañas y campos como su medio de recreación, a pesar de que no tenían mucho tiempo de ocio debido a que estaban en constante búsqueda de subsistir, entre otras muchas actividades realizaban: la caza, la pesca, la reproducción y la pictografía.

Las civilizaciones antiguas además empezaron a incluir “el juego” que era más utilizado como una forma mágico-religiosa, principalmente las culturas mayas, azteca e incas fueron las que más realizaron esta actividad.

En Egipto más específico en las riberas del Nilo se percibía un ambiente muy colorido por lo que se entiende que le daban mucha prioridad a la recreación en diversas actividades como la arquería, la música, la danza, la pintura y la caza.

En Mesopotamia empezaron a mezclar la cultura con el deporte ya que sus principales actividades eran el boxeo, la lucha, los jardines zoológicos y botánicos.

Por otra parte, en Grecia florecen más las actividades de ocio ya que en primera instancia surge el término “hombre integral”, todas las actividades que se realizaban estaban dirigidas siempre a la competencia y además las batallas buscaban exaltar la figura humana sin dejar a un lado que todo lo que se hacía era

en nombre de los dioses, también existían diversas actividades culturales como la poesía y el teatro.

En México principalmente la cultura azteca tenía infinidad de actividades de recreación por ejemplo cada tres meses había fiestas y en ocasiones para las diferentes profesiones les daban días de descanso, también estaba “el patolli” juego muy similar al parchís, también el juego de la pelota que ha tenido variantes desde que se empezó a jugar inicialmente ya que se cree que este juego era muy similar al raquetbol y que además la práctica de este juego también tenía fines religiosos.

(Blogs.ua.es, 2018)

La recreación en la edad media empieza a transformarse y surgen nuevas formas para divertirse, ya que empiezan a abundar los bufones que se encargaban de entretener a los reyes y sus amistades mientras los torneos y justas con arcos o flechas estaban listos para arrancar.

En el renacimiento la recreación empieza a tomar más peso ya que ahora no solo se trataba de realizar deportes sino también de enriquecer al hombre culturalmente con actividades como: teatro, escultura, danza y opera.

En la época colonia surgen más actividades de recreación y se empieza a tomar como una postura positiva ya que de alguna manera la recreación apartaba a las personas de cometer actos que fueran a dañar su integridad o la de otras personas. En esta época surgen actividades como: carreras de caballos, fiestas, rondas y diferentes juegos.

Para el año 1980 la Asamblea General de las Naciones Unidas decretó que la recreación era un derecho fundamental para cada persona.

En la actualidad existen infinidad de tipos de recreación que se dividen en tres grandes grupos:

Recreación cultural

Recreación Motriz

Recreación social

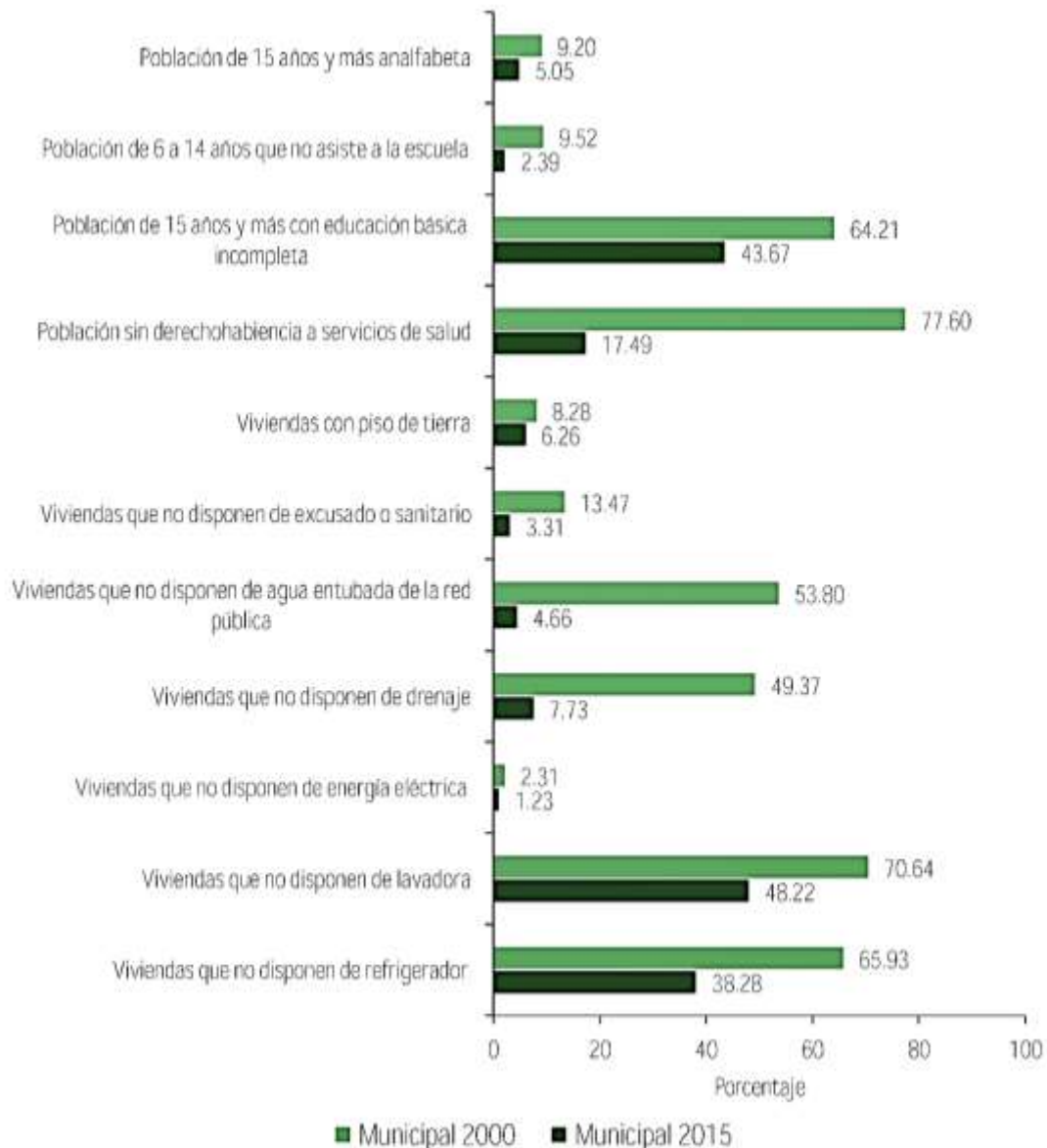
Debido a los grandes avances tecnológicos a los que la humanidad se enfrenta, muchas actividades recreativas se han vuelto de carácter sedentario a diferencia de las épocas pasadas que eran más de índole deportivo.

2.3 FACTORES SOCIALES

El Informe Anual sobre la Situación de Pobreza y Rezago Social en el estado de Puebla y sus municipios destaca la reducción consistente del rezago educativo, la carencia por acceso a los servicios de salud y las carencias asociadas a la calidad, espacios y servicios básicos en la vivienda en el periodo comprendido entre 1990 y 2015.

La correcta aplicación de los recursos obtenidos por fondos para la infraestructura social se ven reflejados mediante un comparativo de los años 2010 y 2015 donde se observa que la mayor disminución en puntos porcentuales se dio en la carencia por acceso a los servicios de salud, que disminuyó de 46.11% a 16.7% (29.41

puntos porcentuales menos), por la construcción de una unidad médica, donde el personal médico era de cuatro personas. Asimismo, el indicador de la carencia por acceso al agua entubada en la vivienda tuvo una disminución relevante, al pasar de 19.1% en 2010 a 10.8% en 2015. Otra caída importante se aprecia en el indicador de la carencia por servicio de drenaje en la vivienda, que pasó de 16.01% a 8.3%, lo que implica una disminución de 7.71 puntos porcentuales. (CONEVAL,2017; Informe Anual sobre la Situación de Pobreza y Rezago Social 2017)



Con estas mejoras en la infraestructura social y otras más mostradas en la siguiente tabla el municipio paso del lugar 35 al 38 de 217 municipios en la escala estatal de rezago social. Lo cual muestra que el municipio todavía se encuentra dentro de los municipios con mayor rezago social del estado.

Es notable resaltar que el 43.67 % de la población de 15 o más años tiene una educación básica incompleta debido a la necesidad de obtener recursos para sostenerse propiamente o a miembros de su familia, ya que se menciona en el censo general de población y vivienda que el 30 % de la población es económicamente activa de los 12 años en adelante.

La falta de espacios recreativos se ve amplificado por el peligro que existe de salir a las calles debido a la delincuencia que existe en Tlaltenango en forma de crimen organizado, mejor conocidos como “huachicoleros”, término usado originalmente para referirse a una bebida adulterada de alcohol de caña que luego se usó para referirse al combustible robado de ductos de Pemex porque éste se contamina durante su extracción. Huachicoleros son quienes roban el combustible. (El Universal 2017)

Este delito creció de manera desproporcionada en los últimos años, donde en el año 2010, en el estado había 49 tomas clandestinas. Al cierre de 2016, el número de toma clandestina en la entidad era de 1,533. Un crecimiento de más del 1000%.

Tradicionalmente, el robo de petrolíferos operaba a dos niveles. Por una parte, había una ordeña industrial, con pipas y equipo sofisticado, controlado por bandas

altamente organizadas. Por la otra, había una ordeña más artesanal, donde se sacaba el producto con tambos, bidones o cualquier cosa que pueda contener gasolina.

Esa distinción se ha ido borrando. Las bandas de huachicoleros han incrementado sus capacidades en los últimos años. Cuentan con halcones que alertan del arribo de operativos. Tienen grupos de seguridad que portan armas largas. Disponen además de respaldo social en las comunidades donde operan. (Hope, 2016)

En el municipio han existido ya varios enfrentamientos entre grupos rivales de huachicoleros, dejando a muchas personas fallecidas. Esto ha llevado al gobierno estatal a marcar a Tlaltenango como municipio preventivo en el tema del huachicol.

2.4 FACTORES ECONOMICOS

Sus principales actividades económicas son las agropecuarias y el comercio. Las cuales se dividen de acuerdo a la siguiente tabla tomada del sistema estatal de información.

ECONOMÍA (2010)	MONTO (Millones de pesos)	PORCENTAJE EN RELACIÓN AL ESTADO	LUGAR QUE OCUPA EN EL ESTADO
Valor de la Producción Agrícola^{1/}	46.9	0.41%	66
Valor de la Producción de Carne en Canal^{1/} (Bovino, Porcino, Ovino, Caprino, Aves y Guajolote)	11.4	12.11%	110
Valor de la Producción de Otros Productos Pecuarios^{1/} (Leche, Huevo, Lana, Miel y Cera)	6.9	8.71%	82
Vocaciones Productivas^{2/}			
<ul style="list-style-type: none"> • Sector Agropecuario: siembran maíz, frijol, haba, trigo y café. En cuanto a la fruticultura encontramos: plátano, aguacate, caña de azúcar, durazno, mamey, guayaba, naranja, membrillo y manzana y con respecto al forraje se cultiva la cebada. Crían ganado bovino, porcino y aves de corral. 			
Recomendaciones			
<ul style="list-style-type: none"> • Sector Agropecuario: comercialización de productos agropecuarios, granjas de traspatio y manejo sustentable del medio ambiente por la explotación de los bosques. 			

Fuente: 1/ SAGARPA, Servicios de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP).

2/ Enciclopedia de los Municipios de México 2005. Elaboración propia del Instituto Nacional para el Federalismo y el Desarrollo Municipal (INAFED).

En cuanto a los recursos requeridos para la construcción del complejo arquitectónico integral recreativa, existen fondos dedicados especialmente a la creación de centros deportivos y recreativos para el fortalecimiento del bienestar social de los municipios. 3 ejemplos claros son:

1. **El fondo de recuperación de espacios públicos.** Este programa de Rescate de Espacios Públicos de la Secretaría de Desarrollo Agrario, Territorial y Urbano (SEDATU), tiene como objetivos promover el fortalecimiento del tejido social y prevenir el delito y la violencia en ciudades y localidades urbanas.
2. **Programa cultura física centros del deporte escolar y municipal:** Este programa fomenta la convivencia, iniciación y formación deportiva a través de la práctica del deporte social de manera masiva, organizada, sistemática e incluyente, que impulsen el uso positivo del tiempo libre y la detección de habilidades deportivas, que contribuya a la disminución del sedentarismo, conductas antisociales y de riesgo.
3. **Programa cultura física activación física y recreación:** Este programa tiene como objetivo desarrollar e implementar la cultura física y el deporte, promoviéndolo de manera incluyente y fomentando que la población en general tenga acceso a la práctica de actividades físicas y deportivas en instalaciones y con personal capacitado.

Los apoyos podrán ser técnico-operativos, asesorías, materiales, capacitación, y/o económicos.

3.- CASOS ANALOGOS

ANALOGIA NACIONAL 1

Centro Comunitario y Unidad Deportiva El Polvorín / Nadia Valenzuela Flores



Fotografía: Óscar J. Chávez

Esta obra diseñada por la arquitecta Nadia Valenzuela Flores y Ricardo Haro en el 2017, se encuentra ubicada con dirección Avenida Hidalgo 151, en Zapopan Jalisco y tiene 4,200.00 m² de área construida.

El “Centro Comunitario y Unidad Deportiva El Polvorín” con el fin de recuperar las áreas verdes y espacios deportivos, a petición de la alcaldía de Zapopan, Jalisco a través de la Dirección de la Autoridad del Espacio Público de la ciudad, ésta, se caracteriza por desarrollar proyectos a partir de los acuerdos definidos por la participación cercana y real con los vecinos y principales actores de la comunidad.

Se diseñó bajo tres ejes:



1.- La cuestión histórico ambiental:

La unidad deportiva El Polvorín forma parte de una franja ambiental de la ciudad que, en 1900 fue adquirida por el Gobernador del con la intención de dotar de agua pura en beneficio de toda la Ciudad de Guadalajara, poco a poco las hectáreas adquiridas fueron desapareciendo frente a la urbanización descontrolada del Área Metropolitana de Guadalajara.

2.- La cuestión social: El proyecto en su primera fase contó con una participación directa por parte de trece colonias que encabezan la zona, sus representantes hicieron sus observaciones y demandas de

cada uno de los proyectos planteados para el Centro Comunitario y Unidad Deportiva El Polvorín, en estas reuniones fue donde se planteó, organizó, se

definieron prioridades y se diseñó el programa que debería contener el proyecto con ayuda de diseñadores y psicólogos.

3.- La cuestión Arquitectónica: La Unidad Deportiva comprende un área de aprox. De 4.5 hectáreas y un kilómetro de circuito para: caminar, pasear a pequeños en carriola, tramos para ejercitarse en bicicleta y además el circuito tiene la posibilidad de ser utilizado por personas de la tercera edad.



El edificio principal es el Centro Comunitario, respeta el entorno, y enmarca el paisaje, se trata de una cubierta a doble altura hecha de concreto aparente, acero y la lámina perforada. En diez columnas de acero y una armadura, descansa lo que es el foro semi abierto, para diferentes actividades como: yoga, danza, pláticas vecinales, conciertos, premiaciones, talleres etc. Los talleres están formados por tres módulos de columnas y una grapa de concreto aparente, que sirve como una sola pieza o un gran espacio de exposición que, al poderse dividir en tres aulas, permite la función multidisciplinar.

El proyecto de la Unidad deportiva se complementa con dos grandes espacios deportivos sobre las huellas de tierra ya anteriormente utilizadas, una de Tochito combinada con Fútbol 7 así como una de fútbol 5, una cancha de voleibol, baños, juegos infantiles, ejercitadores.

El proyecto se inauguró en abril de 2017.

ANALOGIA NACIONAL 2

Menchaca 11 (Querétaro)

Menchaca 11 surge como resultado de diversos conflictos entre los habitantes de la comunidad ya que ellos en busca de dar solución a la preocupante situación de la colonia decidieron utilizar un terreno que se encuentra en los límites de la comunidad que en determinado momento también era utilizado como cancha de futbol, pero las personas encargadas de la liga solo utilizaban este espacio para sacar provecho económico.

El diseño de este proyecto se realiza bajo 3 principales ejes:

1.- Cuestión o razón social: La comunidad no cuenta con recursos suficientes para la realización de un proyecto de esta magnitud ya que es considerada como un asentamiento irregular y además con altos índices de delincuencia, con este proyecto se pretende contribuir para la mejora y disminución de actos de delincuencia en la zona, manteniendo ocupados principalmente a los jóvenes en actividades recreativas o deportivas y que además beneficie su salud física y mental.

La cancha fue entregada a los habitantes hace ya más de dos años y el proyecto sigue conservándose en un noventa por ciento además por medio de entrevistas realizadas en la colonia se pudo comprobar que ya no hay tanta inseguridad además de que los fines de semana principalmente se utiliza este espacio intensamente para partidos de futbol no dejando de lado los grupos minoritarios que entre semana se reúnen ahí mismo. (g3arquitectos, 2018)

2.- Diseño: El diseño de este proyecto consta de dos canchas de fútbol, un modulo de juegos para niños y equipo de gimnasio para hacer ejercicio al aire libre. Sin embargo y debido a la falta de recursos con los que esta colonia cuenta, la construcción de esta cancha se realiza en tres etapas:

En primera instancia y como demanda de los pobladores, se construye el espacio de gradas con sombra, esta parte del proyecto se realiza con ayuda de jóvenes voluntarios, es importante recalcar que el proyecto fue readecuado a los recursos existentes (piedras del sitio), la cubierta de las gradas está hecha a base de una estructura metálica y tarimas que anteriormente donaron a la comunidad.

La distribución del proyecto se encuentra ejemplificada en la imagen siguiente, como ya se había mencionado previamente, está el área de cancha de futbol, las gradas con sombra, el área de juegos infantiles y el gimnasio al aire libre.





(Fotografías del estado actual de la cancha .(Arquiteturapanamericana.com, 2018)

ANALOGIA LOCAL

Centro comunitario de Amozoc.



El centro comunitario de Amozoc se encuentra en Tehuacán - Amozoc de Mota, El Arenal, 72990 Amozoc, Pue.

Este proyecto pretende colaborar con la mejora de la salud física y mental de los habitantes de Amozoc por medio de talleres intelectuales y recreativos. El recurso que fue utilizado en la construcción de este centro fue aproximadamente de 20mdp otorgado por el gobernador de Puebla que en ese entonces era Rafael Moreno Valle.

En primera instancia y como fachada principal se encuentra la entrada al complejo y en el lado izquierdo se aprecia el área de juegos infantiles, del lado derecho esta un gimnasio al aire libre y finalmente también se encuentra el primer espacio de construcción; que cuenta con los salones que fueron destinados para la diversidad de talleres que el centro ofrece a los pobladores de la comunidad.

En la parte posterior se encuentra una explanada cubierta por una estructura que proyecta sombra y gradas para la realización de diferentes actividades físicas y culturales, también alrededor de todo el recinto se encuentra una trota- pista que rodea gran parte del terreno. (e-consulta Puebla | Referencia obligada, 2018).

El diseño de este centro consta de espacios abiertos y cerrados que se ejemplifican a continuación:

SIMBOLOGIA:

ENTRADA PRINCIPAL

AREA DE JUEGOS INFANTILES

AUDITORIO Y GRADAS

GIMNASIO AL AIRE LIBRE

AREA DE TALLERES



Area de gimnasio al aire libre



Area de auditorio y gradas

ANALOGÍA INTERNACIONAL:

Centro recreativo comunitario Clareview

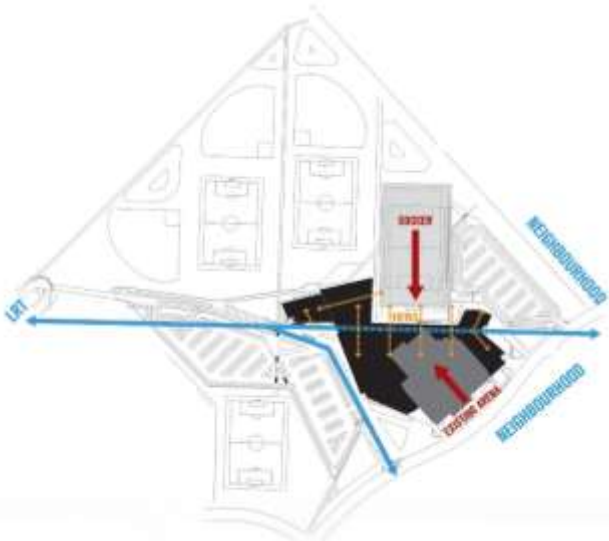
Este proyecto grande y complejo hecho por Teeple Architects, abarca una superficie de 17651 m² y es una parte clave del nuevo plan maestro de la Ciudad de Edmonton, Canadá para el área de Clareview,



diseñado para promover la interacción y conectividad segura dentro de la comunidad a la vez que brinda servicios de biblioteca, recreación y apoyo comunitario.

“Trabajando para traer una calidad urbana integrada y sustentable al sitio, el diseño asegura que el edificio trabaje en armonía con su contexto urbano y su espacio verde” (Teeple Architects, s.f.).

La instalación se ocupa de varias condiciones urbanas, incluida la creación de conexiones seguras entre el vecindario en desarrollo Clareview al transporte público y a escuelas cercanas.



Está rodeado de grandes tiendas, viviendas e infraestructura urbana al noreste de Edmonton, el centro recreativo se adapta y se destaca. Toma algunas señales estructurales y funcionales de su entorno, por ejemplo, establece enlaces precisos con la estación local del tren y la red de carreteras de la comunidad, pero también logra hacer gestos espaciales y formales audaces que no se parecen a nada en la ciudad.

El edificio tiene una geometría muy complicada que se inclina, se lanza, se empuja y se jala creando espacios amplios y dinámicos. Esta complejidad es también llevada al interior del edificio en forma de pendientes largas, planos plegables y espacios fisurados y encontrados. Todo esto se resalta con el acomodo de las ventanas en diagonal y la aplicación de una paleta de materiales puros y duraderos como lo son el acero, el aluminio y el concreto.

Las estrategias del edificio están encapsuladas en la biblioteca, el cual es un solo volumen apuntando hacia la estación de trenes al oeste, en las que las paredes plegables y superficies del techo definen varias áreas del programa arquitectónico. La biblioteca mira por encima al área de nado y es brevemente penetrada por el área de entrenamiento por encima. La intersección de la lectura, la natación y el entrenamiento físico crea un momento de conexión y complejidad, uno de muchos en el complejo.



4. PROPUESTA URBANO-ARQUITECTÓNICO

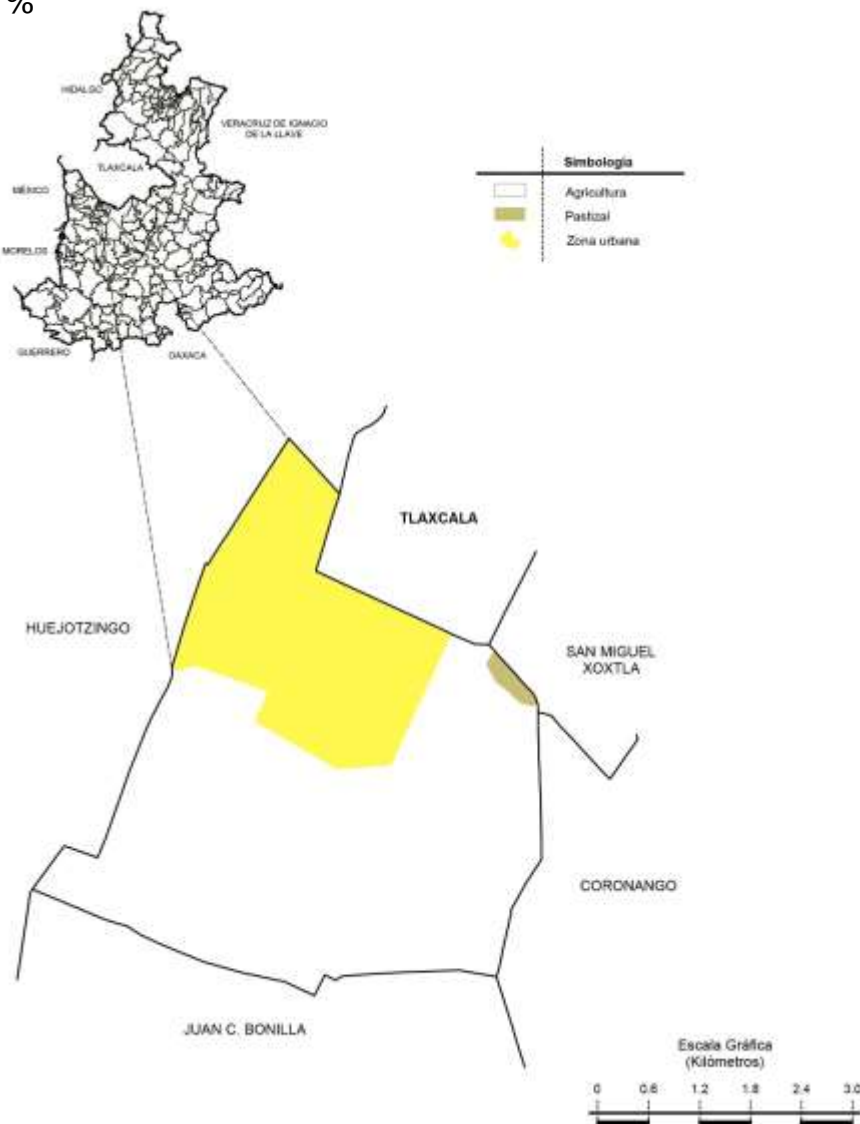
4.1 NORMATIVIDAD PARA LA REGULACIÓN DE USO DE SUELO

Tlaltenango cuenta con tres tipos de uso de suelo de acuerdo al Prontuario de información geográfica municipal de los Estados Unidos Mexicanos, estos son:

Agricultura – 70%

Zona urbana – 29%

Pastizal – 1%



4.2 IDENTIFICACIÓN DE LA MAGNITUD DEL PROYECTO CON BASE EN LAS NORMAS DE EQUIPAMIENTO URBANO DE SEDESOL

El proyecto cae en 4 diferentes tipos de equipamiento urbano los cuales son :

1. **Juegos infantiles:** Estos se definen de acuerdo a las normas de equipamiento urbano de sedesol como superficie acondicionada y delimitada para la recreación infantil.

Características principales:

- integrada con área de juegos y plazas, andadores, áreas de descanso y áreas verdes.
- Servicio proporcionado a la población hasta los 12 años
- Si instalación es necesaria en localidades a partir de 2500 habitantes por lo cual es necesaria en el municipio de Tlaltenango.

2. **Salón Deportivo:** Estos se definen de acuerdo a las normas de equipamiento urbano de sedesol como inmueble e instalaciones destinados esencialmente a la práctica libre u organizada de diversos deportes y juegos de salón.

Características principales:

- Integrado por área para pistas, juegos, baños y vestidores
- Cafetería y graderías
- Áreas verdes y estacionamiento
- Se recomienda en localidades a partir de 5000 habitantes
- Varía de 255 m² a 2465 m² de superficie de terreno

3. **Modulo deportivo:** Estos se definen de acuerdo a las normas de equipamiento urbano de sedesol como superficie acondicionada para la practica organizada o libre de uno o mas deportes en canchas e instalaciones complementarias y de apoyo.

Características principales:

- Se recomienda para localidades de 250 habitantes en adelante
- Se considera para uso publico en general
- Se practica dependiendo de la tradicion deportiva el basquetbol, futbol rapido y badminton
- Acceso principal, administracion, servicios, estacionamiento y areas verdes y libres.

4. **Biblioteca publica municipal:** Estas se definen de acuerdo a las normas de equipamiento urbano de sedesol como centro cultural basico de la comunidad a donde concurren personas que tiene interes intelectual y/o de informacion.

Características principales:

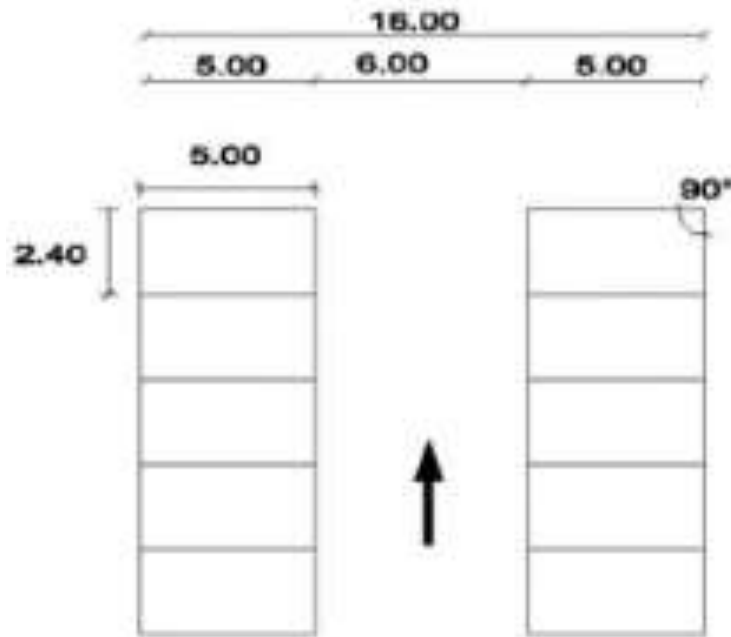
- Acervo minimo aproximado de 1500 volúmenes
- Áreas de lectura, área de servicios internos, vestibulo y control, sanitarios, estacionamiento y espacios abiertos exteriores.
- Se recomienda en localidades de 2500 habitantes

4.3 NORMAS DE ACUERDO AL REGLAMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL DISTRITIO FEDERAL

DOTACION DE CAJONES DE ESTACIONAMIENTO

- Recreacion social: 1 por cada 40 m² contruido
- Entretenimiento: 1 por cada 20 m² contruidos
- Alimentos y bebidas: 1 por cada m² contruidos

Las medidas de los cajones es de 5.00m x 2.4m. Se permite hasta un 60% de los cajones para automoviles chicos con medidas de 4,1 m c 2,2 m. Cajones para uso exclusivo de personas con discapacidad deben de ser de 5.00m x 3.8 m



A 90°

ACCESIBILIDAD

Se requieren circulaciones peatonales con un ancho mínimo de 1.2 m con pavimentos anti-derrapantes con cambios de textura en cruces o descansos.

RAMPAS PEATONALES

- Deberan tener una pendiente máxima del 6% con un ancho mínimo de 1.2 m
- Deberan tener un pasamanos a 0.90 m y uno a 0.75 m
- Deberan tener cambio de textura al inicio y al final de la rampa
- La longitud máxima de una rampa entre descanso es de 6 m
- El ancho de los descansos deberá ser igual a la anchura de la rampa

DOTACION DE MUEBLES SANITARIOS

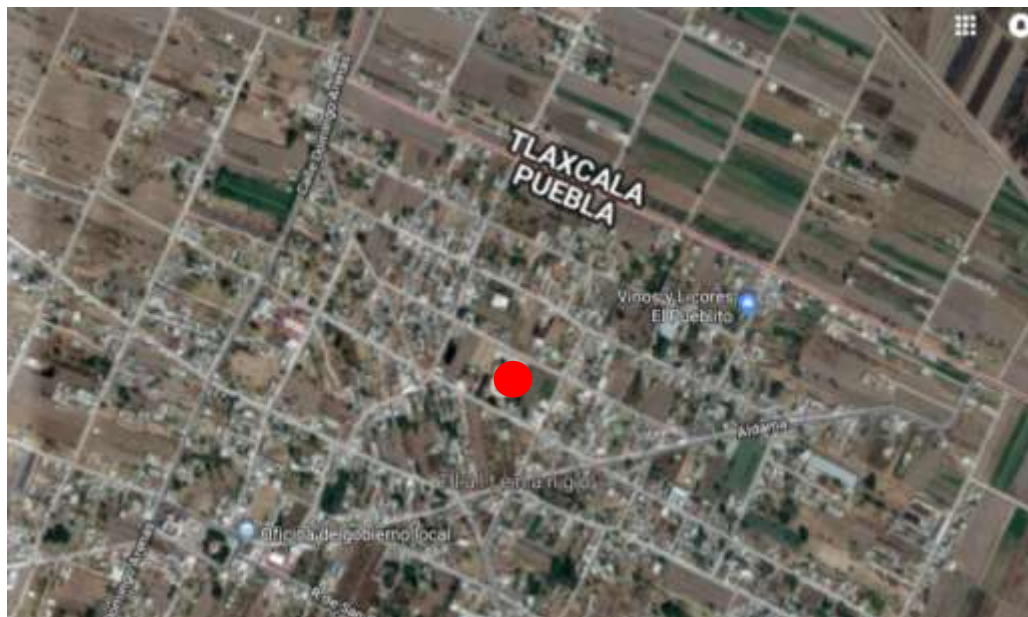
Recreación social: de 101 a 200 personas más cada 100 adicionales o fracción corresponden 6 excusados

Entretenimiento: de 101 a 200 personas más cada 100 adicionales o fracción corresponden 6 excusados

Alimentos y bebidas: de 101 a 200 personas más cada 100 adicionales o fracción corresponden 6 excusados

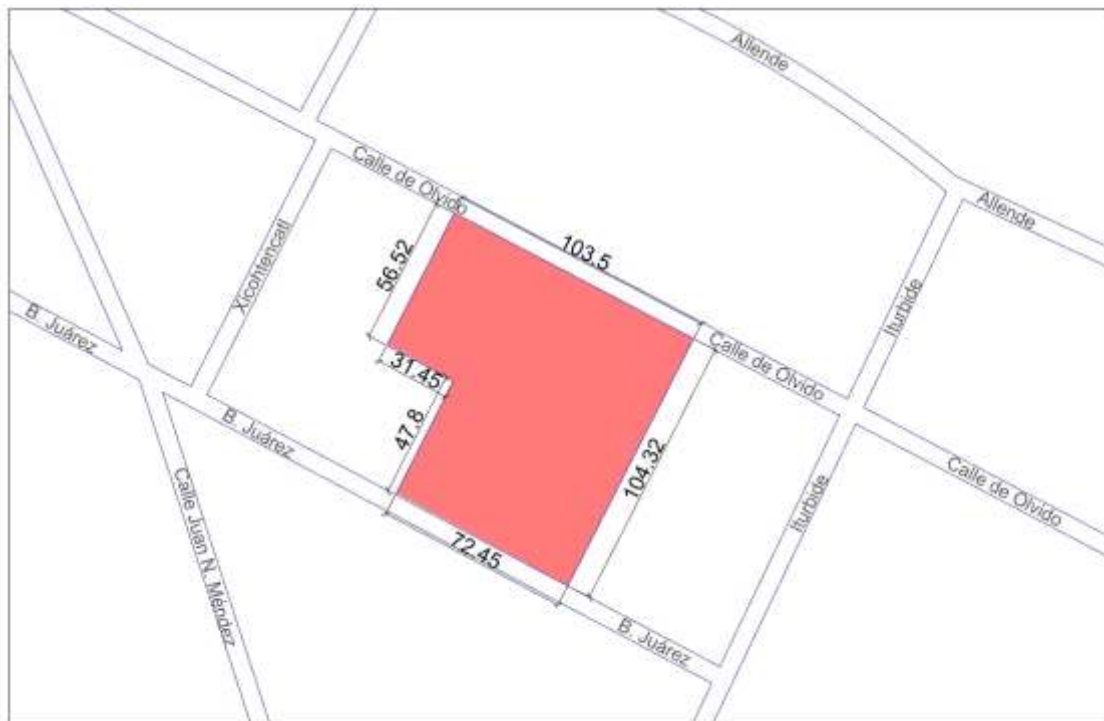
Analisis del terreno

Macrolocalización



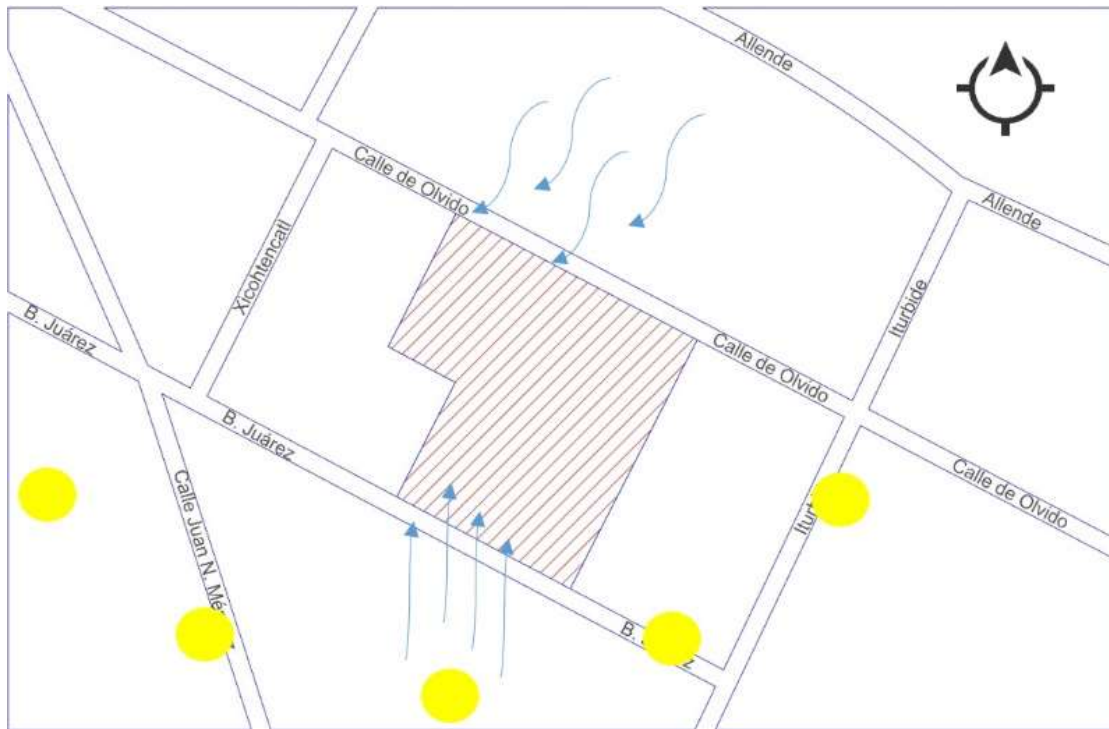
Microlocalización

El terreno cuenta con una superficie de 9634m² y se encuentra sobre las calles Benito Juárez y "Del olvido", entre Xicotencatl e Iturbide



El terreno se encuentra a 4 cuadras del zócalo del municipio lo que lo hace factible y cercano a toda la población. Además de que encontrarlo no es complicado ya que se puede llegar por una de las calles principales de Tlaltenango (la calle Aldama).

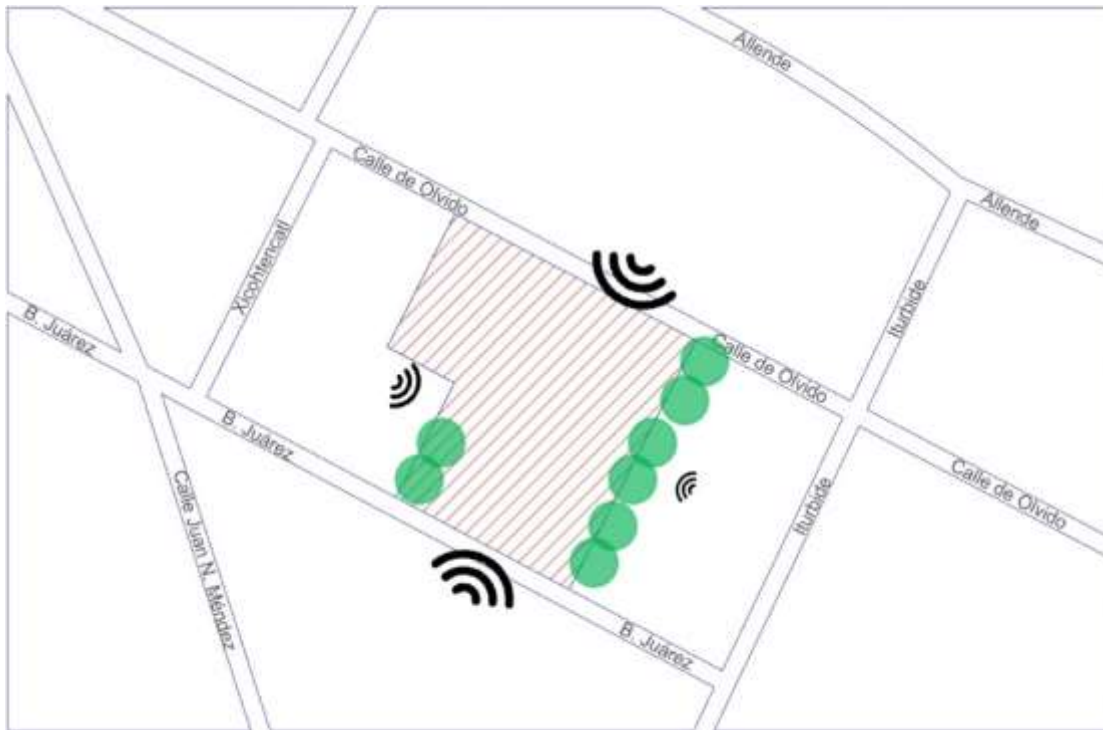




RUIDO Y VISUALES

Al ser un municipio poco urbanizado, no tiene mucha contaminación auditiva que pudieran provocar grandes cantidades de medios de transporte.

Tampoco cuenta con visuales que valga la pena destacar, por lo que será necesario crearlas, cuenta con dos barreras vegetales a los costados del terreno, que pudieran ser utilizadas con este propósito.

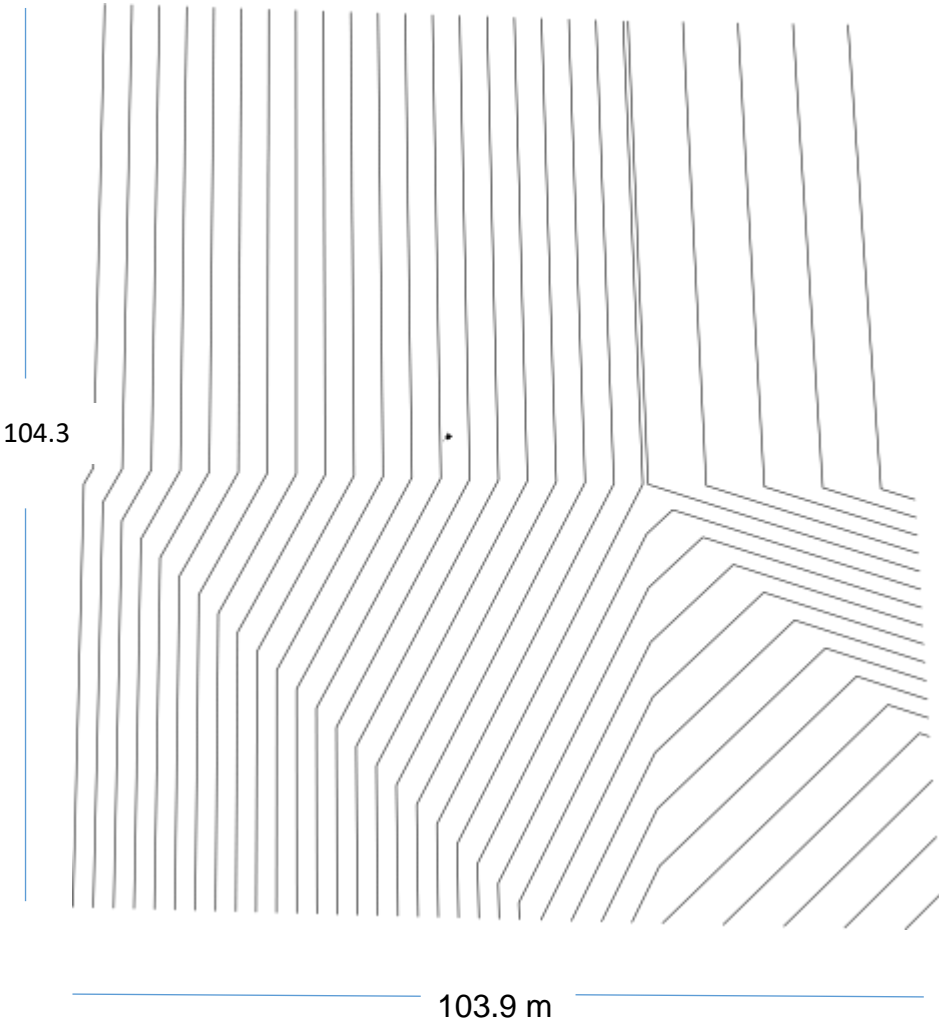


INFRAESTRUCTURA Y SERVICIOS


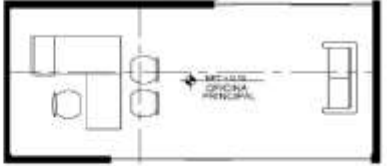
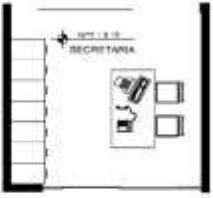

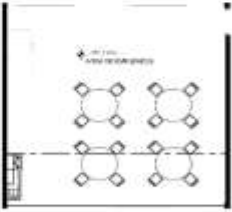
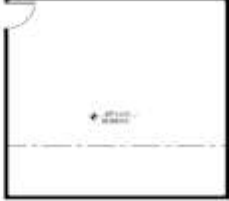
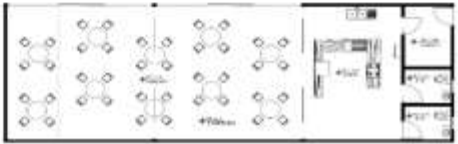



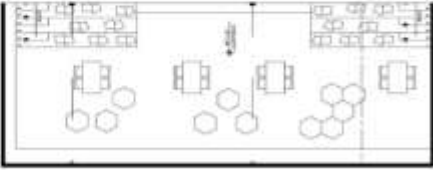
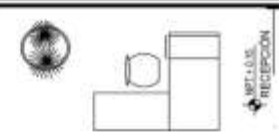
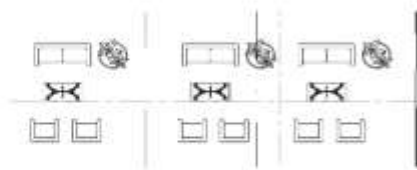

- Escuelas
- Tienda
- Palacio Municipal

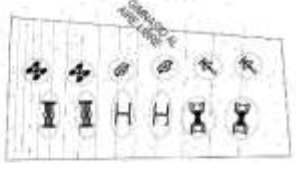
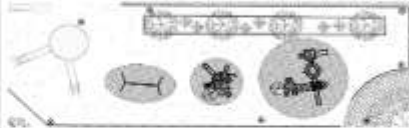

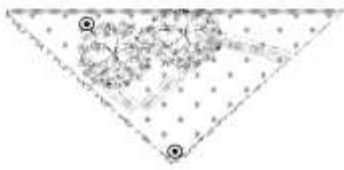


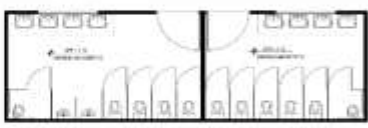
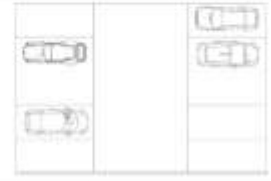

Dimensiones y curvas de nivel del terreno



PROGRAMA DE NECESIDADES Y ARQUITECTÓNICO.

ÁREAS DE TRABAJO		NECESIDAD	ZONA	USUARIO	ESPACIO ARQUITECTÓNICO	ANÁLISIS DE ÁREA	CROQUIS
ADMINISTRACIÓN	CONTROL	CONTROL DE SEGURIDAD. CHEQUEO DE HORAS DE LOS EMPLEADOS	PRIVADA	ENCARGADO DE CONTROL	CONTROL	22 m ²	
	OFICINA PRINCIPAL	ADMINISTRAR	PRIVADA	DIRECTOR	OFICINA DEL DIRECTOR	40 m ²	
	SECRETARIA	ADMINISTRACIÓN	PRIVADA	SECRETARIA	RECEPCIÓN DE ADMINISTRACIÓN	27 m ²	
	AREA DE TALLERES	USOS MULTIPLES	PRIVADA	PUBLICO EN GENERAL	AREADE USOS MULTIPLES	480 m ²	
	AREA DE EMPLEADOS	DESCANSAR COMER	PRIVADA	EMPLEADOS	LOUNGE	90 m ²	
	BODEGA	ALMACENAR	PRIVADA	EMPLEADOS	BODEGA	90 m ²	
	CAFETERIA	COMER BEBER DESCANSAR SOCIALIZAR	PUBLICA	PUBLICO EN GENERAL	CAFETERIA COCHNA BAÑOS BODEGA	290 m ²	

BIBLIOTECA	BIBLIOTECA	APRENDER ENTRETENIMIENTO	PÚBLICA	PÚBLICO EN GENERAL	BIBLIOTECA	500 m ²	
	LUDOTECA	ENTRETENER NIÑOS	PÚBLICA	NIÑOS	LUDOTECA	200 m ²	
	RECEPCIÓN	RECIBIR LIBROS PRESTAR LIBROS ENGARGARCE DE LA BIBLIOTECA	PRIVADA	ENCARGADO DE RECEPCIÓN	RECEPCIÓN	20 m ²	
	ÁREA DE LECTURA	LEER	PÚBLICA	VISITANTES DE LA BIBLIOTECA	ÁREA DE LECTURA	250 m ²	
	BAÑOS	FISIOLOGICAS	PÚBLICA	VISITANTES DE LA BIBLIOTECA	W. C.	70 m ²	

ÁREA DEPORTIVA	GYMNASIO AL AIRE LIBRE	EJERCICIO	PUBLICA	VISITANTES DEL GYMNASIO	GYMNASIO AL AIRE LIBRE	80 m ²	
	JUEGOS INFANTILES	DIVERSION PARA NIÑOS	PUBLICA	NIÑOS	AREA DE NIÑOS	300 m ²	
	AREA DE DESCANSO	COMER BEBER DESCANZAR SOCIALIZAR	PUBLICA	VISITANTES	AREA DE DESCANSO	150 m ²	
	AREA VERDE	FILTRACION DE AGUA AL SUBSUELO	PUBLICA (CON RESTRICCIONES)	VISITANTES	AREA VERDE	3000 m ²	
	CANCHA FUTBOL RAPIDO	JUGAR FUTBOL	PUBLICA (CON RESTRICCIONES)	JUGADORES	CANCHA FUTBOL RAPIDO	1200 m ²	
	CANCHA DE BASKETBOL	JUGAR BASKETBOL	PUBLICA	JUGADORES	CANCHA DE BASKETBOL	940 m ² X 2	
	BAÑOS	FISIOLÓGICAS	PUBLICA	USUARIOS	W.C.	130	
	ESTACIONAMIENTO GENERAL	ESTACIONAR CARROS	PUBLICA	USUARIOS	ESTACIONAMIENTO	190 m ²	
	CABEAS DE VIGILANCIA	INFORMAR SEGURIDAD	PRIVADA	PERSONAL DE SEGURIDAD	CABEAS DE VIGILANCIA	12 m ²	

MATRIZ DE INTERRELACIÓN

		Área																					
		CONTROL	OFICINA PRINCIPAL	SECRETARIA	AREA DE TALLERES	AREA DE EMPLEADOS	BODEGA	CAFETERIA	BIBLIOTECA	LUDOECA	RECEPCIÓN	AREA DE LECTURA	BAÑOS ADMINISTRATIVOS	GIMNACIO AL AIRE LIBRE	JUEGOS INFANTILES	AREA DE DESCANSO	AREA VERDE	CANCHA FUTBOL RAPIDO	CANCHA DE BASQUETBOL	BAÑOS AREA DEPORTIVA	ESTACIONAMIENTO GENERAL	CASSETAS DE VIGILANCIA	
CONTROL	2	2																					
OFICINA PRINCIPAL	1	2	2																				
SECRETARIA	2	2	2	2																			
AREA DE TALLERES	2	2	2	2	2																		
AREA DE EMPLEADOS	2	2	1	2	2	2																	
BODEGA	3	2	2	3	3	3	3																
CAFETERIA	2	2	2	3	3	3	3	3															
BIBLIOTECA	1	2	2	2	2	2	2	3	3														
LUDOECA	2	1	1	2	2	2	2	3	3	3													
RECEPCIÓN	2	2	2	1	3	2	2	3	3	3	3												
AREA DE LECTURA	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2											
BAÑOS ADMINISTRATIVOS	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	3										
GIMNACIO AL AIRE LIBRE	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3									
JUEGOS INFANTILES	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3									
AREA DE DESCANSO	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3									
AREA VERDE	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3									
CANCHA FUTBOL RAPIDO	2	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3									
CANCHA DE BASQUETBOL	2	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3									
BAÑOS AREA DEPORTIVA	1	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3									
ESTACIONAMIENTO GENERAL	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3									
CASSETAS DE VIGILANCIA	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3									

- 1. RELACIÓ N DIRECTA
- 2. RELACIÓ N INDIRECTA
- 3. RELACIÓ N NULA

BIBLIOGRAFIA.

- Dr. Arturo Díaz Suárez. (2003). deporte escolar y educativo. 2017, de efdeportes Sitio web: <http://www.efdeportes.com/efd67/educat.htm>
- Jürgen Wineck. (1996). ¿Qué es el deporte? En salud, ejercicio y deporte (7,8,9). Barcelona: Paidotribo
- OMS. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. 2017, de Biblioteca de la OMS Sitio web: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf
- Abigail Gómez. (2015). Mueren por obesidad al año 170 mil. 2017, de el universal Sitio web: <http://www.eluniversal.com.mx/articulo/periodismo-de-investigacion/2015/07/14/mueren-por-obesidad-al-ano-170-mil>
- Juan Ángel Rivera Dommarco. (2013). Obesidad en México. 2017, de UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO Sitio web: <http://www.anmm.org.mx/publicaciones/Obesidad/obesidad.pdf>
- Inegi. (2015). Inegi e Inmujeres presentan los resultados de la encuesta nacional sobre uso del tiempo 2014. Encuesta nacional sobre uso del tiempo 2014
- ENSANUT. (2012). ENSANUT. 2017, de InSP Sitio web: http://ensanut.insp.mx/doctos/FactSheet_ResultadosNacionales14Nov.pdf
- Guillermo Ruiz Llamas y Dolores Cabrera Suárez. (2004). Los valores en el deporte. 2017, de Revista de Educación, núm. 335 Sitio web: http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_03.pdf
- Victoria Toro. (2017). Practicar deportes de equipo previene problemas serios de la adolescencia. 2017, de ABOUT Sitio web: <http://adolescentes.about.com/od/Deportes/a/Los-Beneficios-Del-Deporte-Para-Los-Adolescentes.htm>
- Indicadores sociodemográficos de la población total y la población indígena. (2010). [e-book] pp.1-3. Recuperado de

<http://www.cdi.gob.mx/cedulas/2010/PUEB/21181-10.pdf> [visto el 27 nov. 2017].

- Informe anual sobre la situación de pobreza y rezago social 2017. (2017). [e-book] Recuperado de: http://diariooficial.gob.mx/SEDESOL/2017/Puebla_181.pdf [Visto el 27 nov. 2017].
- Blogs.ua.es. (2018). ¿Qué hacían los aztecas en su tiempo libre? | El Mundo Azteca. [online] Recuperado de: <https://blogs.ua.es/mundoazteca/2011/11/12/juegos/> [visto 20 ene. 2018].
- Dr. Arturo Díaz Suárez. (2003). deporte escolar y educativo. 2017, de efdeportes Sitio web: <http://www.efdeportes.com/efd67/educat.htm>
- Arquitecturapanamericana.com. (2018). MENCHACA II |. [online] recuperado de: <http://arquitecturapanamericana.com/menchaca-ii/> [visto el 20 ene. 2018].