



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral

**RENOVACION URBANA PAISAJISTICA DEL COMPEJO DEPOTIVO
DEL PARQUE SAN FERMIN, BARRIO LA FERRIA DEL MUNICIPIO
DE PAMPLONA
NORTE DE SANTANDER**

**LEONARDO GARCIA MONSALVE
CC. 1094268317**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE INGENIERÍAS Y ARQUITECTURA
PROGRAMA DE ARQUITECTURA
PAMPLONA
2016**

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral

**RENOVACION URBANA PAISAJISTICA DEL COMPEJO DEPOTIVO
DEL PARQUE SAN FERMIN, BARRIO LA FERRIA DEL MUNICIPIO
DE PAMPLONA
NORTE DE SANTANDER**

**LEONARDO GARCIA MONSALVE
CC. 1094268317**

**Monografía
RENOVACION URBANA PAISAJISTICA DEL COMPEJO DEPOTIVO
DEL PARQUE SAN FERMIN, BARRIO LA FERRIA DEL MUNICIPIO
DE PAMPLONA
NORTE DE SANTANDER**

**PROYECTO DE GRADO
PARA OPTAR EL TITULO DE ARQUITECTO**

**DIRECTOR:
ARQ. HUGO VILLAMIZAR**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE INGENIERÍAS Y ARQUITECTURA
PROGRAMA DE ARQUITECTURA
PAMPLONA
2016**



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral

PÁGINA DE ACEPTACIÓN

ARQ. HUGO VILLAMIZAR
DIRECTOR

ARQ. ROQUE GELVEZ
JURADO

ARQ. MERCEDEZ HIGUERA
JURADO

PAMPLONA, NORTE DE SANTANDER.



TABLA DE CONTENIDO

Introducción	
Justificación	
Problemática	
Objetivos generales	
Objetivo específico	
Alcances	

1. CAPITULO I

1.1 DEPORTE, CULTURA, TIEMPO LIBRE, OCIO Y RECREACIÓN: SUS APORTES AL DESARROLLO HUMANO.

- 1.2 ¿Por qué Desarrollo Humano?
- 1.3 Desarrollo Sostenible.
- 1.4 Relación entre Desarrollo Humano y Recreación
- 1.5 DEPORTE
- 1.6 CULTURA
- 1.7 Tiempo Libre ¿Qué es?
- 1.8 Uso del Tiempo Libre y el Ocio
- 1.9 Algunas actividades para realizar en el tiempo libre

2. CAPITULO II

2.1 BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA.

- 2.2 Plan Nacional de Recreación
- 2.3 Beneficios de la actividad física en las diferentes etapas de la vida



2.4 Actividad física en la infancia

2.5 Actividad física en la adolescencia y la juventud

2.6 Actividad física en la edad adulta

2.7 Actividad física en el adulto mayor

2.8 REFERENTES ARQUITECTÓNICOS

2.8.1 concurso nacional UVA Orfelinato / Medellín, Colombia

2.8.2 *Descripción de los arquitectos:*

2.8.3 PREMISA GENERAL DE DISEÑO

2.8.4 Zonificación:

2.9 LEYES Y POLÍTICAS QUE PROMUEVEN LA RECREACIÓN PARA EL DESARROLLO HUMANO.

2.9.1 Antecedente Internacional.

2.9.2 Antecedente Nacional.

2.9.3 Sistema Nacional del Deporte

2.9.4 Entes Departamentales y Municipales

3. CAPITULO III

3.1 CONTEXTO DE RECREACIÓN DE PAMPLONA

3.2 CONTEXO FISICO

3.2.1 CARACTERISTICAS TERRITORIALES

3.2.2 Localización



3.2.3 Extension

3.2.4 características físicas del territorio

3.2.5 accesibilidad geográfica

3.2.6 vías primarias o nacionales

3.2.7 vías secundarias o departamentales

3.2.8 Dinámica demográfica

3.3 LOCALIZACION

3.3.1. ILOTE

3.3.2 MOVILIDAD ACCESIBILIDAD

3.3.3 MORFOLOGIA URANA

3.4 CONTEXTO HISTORICO

3.4.1. Reseña histórica

3.4.2 CRECIMIENTO DE PAMPLONA (1549-2000)

3.5 CONTEXTO ECOLOGICO

3.6 CONTEXTO DE RECREACION, TIEMPO LIBRE Y OCIO EN PAMPLONA

3.7 CONTEXTO DEPORTIVO.

3.7.2 DE CARÁCTER PUBLICO

3.7.2 Oficinas

3.7.3 Estadio Camilo Daza:



3.7.4 Pista atletico estadio camilo daza:

3.7.5 Cancha alterna al coliseo:

3.7.6 Canchas de tejo, en el coliseo de tejo juan de jesus leal, club union, club el descanso.

3.7.7 De carácter privado

3.7.8 Instituto superior de educacion rural – iser

3.7.9 Parques y clubes deportivos del municipio

3.8 ESCENARIOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS DE LA CIUDAD DE PAMPLONA

3.8.1 Clasificación de los escenarios deportivos

3.8.2 Escenarios deportivos y recreativos públicos

3.8.3 Escenarios deportivos y recreativos privados

3.9 ANÁLISIS: PLAN DE ORDENAMIENTO TERRITORIAL DE PAMPLONA

3.9.1 Problemática reflejada a través del POT.

3.9.2 Plan de Desarrollo Municipal de Pamplona 2012 – 2015.

3.10 ¿QUIÉNES SON LOS PRINCIPALES AFECTADOS POR LA FALTA DE ESPACIOS?

3.10.1 Estudiantes de la Universidad de Pamplona

3.10.2 Turistas

3.10.3 Comunidad Pamplonesa



REGISTRO FOTOGRAFICO

3.11.1 Primera fase del diseño urbano parque san Fermín (2008)

3.11.2 Segunda fase del diseño urbano parque san Fermín (2016)

4. CAPÍTULO IV:

4.1 renovación urbano paisajística de los complejos deportivos del parque san Fermín, municipio pamplona, norte de Santander.

4.1.1 Bases del diseño

4.1.2 Elementos estructurantes de la intervención

4.1.3 Significado de la intervención

4.1.4 elementos de diseño

4.1.5 criterios de diseño.

4.1.6 Permisa general de diseño.

4.1.7 Proceso.

4.1.8 Zonificación.

4.1.9 Programa



INTRODUCCIÓN

La Renovación Urbano paisajística de los complejos deportivos del parque **san Fermín**, es una propuesta para mejorar las condiciones físicas, deportivas, ambientales Y culturales del lugar basada en conceptos y estudios apoyados por teorías y planes municipales para brindar a los pamploneses y a sus visitantes un espacio de esparcimiento y de ocio inclusivo, en el que puedan participar personas sin distinción de edad, religión, raza, sexo, condición social y física.

Se plantea una renovación debido a su deterioro, a su anacrónica situación y concepción de diversión mezclada con alcohol y consumo de comidas irritantes y poco saludables.

Por otro lado, también se pronostica una mejora sociocultural, salud física y espiritual para los usuarios del parque san Fermín, puesto que sus nuevos espacios propuestos se basan en conceptos y aplicaciones del buen uso del tiempo libre, el ocio y la recreación.

Por último, se analizan parques referentes de ciudades como Bogotá y Medellín, como es el caso del concurso nacional uva orfanato/ Medellín, Colombia. Su selección como modelo para este trabajo, es debida a su impacto positivo en el manejo del tiempo libre, la recreación y el deporte, que los hacen ser símbolos de la cultura capitalina.

Justificación del problema.

Los espacios de carácter urbano se convierten en el principal enfoque para el desarrollo de actividades deportivas, sociales y culturales para ciertos grupos, es por esto que los escenarios deportivos hacen parte del eje de funcionamiento de una comunidad, ya que por medio de este inmueble se puede generar dinámica de crecimiento urbano y de recreación; Actualmente las ciudades colombianas han entrado en un contexto del olvido de los escenarios deportivos.

Desconociendo su actividad física y de recreación, representado en un buen inmueble, por consecuente las dinámicas estructurales de ciertos grupos sociales se verán afectadas.



Principalmente los aspectos deportivos, sociales, culturales y ambientales; ya que la vulnerabilidad social y cultural afecta directamente al desarrollo urbano. El espacio público en la actualidad presenta problemáticas de carácter preocupante ya que existen agentes contaminantes en el espacio urbano tales como: la venta de sustancias psicoactivas, la aglomeración de vehículos, la contaminación visual, entre otros. Todas estas actividades afectan y deterioran el buen inmueble ya que el uso inadecuado de los escenarios termina por afectar todo un entorno cercano, que conlleva a una problemática social y cultural de mayor magnitud.

Lo preocupante de estos agentes contaminantes que afectan los escenarios deportivos en el contexto regional y local; es la problemática que se está dejando avanzar, ya que por la falta de control de las administraciones y entes gubernamentales se está propagando a las vías articuladoras inmediatas, de esta manera también se verá reflejada a los escenarios, lo que conlleva que la magnitud del problema crezca, por ejemplo cada vez se vean más ventas de sustancias psicoactivas en las calles y por consecuente el espacio público se convierte en un caos de delincuencias.

Preguntas Problematicadoras

- ¿Cuáles son los criterios normativos y conceptuales que debo estimar a la hora de brindar una solución a los escenarios deportivos del barrio “La Feria”, teniendo en cuenta que son zonas de recreación y motivación consecuente a esto se suman las necesidades especiales de acuerdo a los factores culturales, sociales, deportivos y ambientales que la comunidad requiera?
- ¿Por qué la razón el deterioro urbano paisajístico en los escenarios deportivos en la Plaza de toros San Fermín del municipio de Pamplona?
- ¿Cómo proponer la sostenibilidad deportiva en el barrio “La Feria” con el anteproyecto de renovación urbana paisajística de los complejos deportivos funcionales, ¿entretenimiento y con un buen espacio urbano?



Objetivo general.

Renovación urbana paisajística a nivel de anteproyecto el complejo deportivo del parque san Fermín, municipio de Pamplona, Norte de Santander; que permita mejorar las condiciones de hábitat en el espacio público, en relación a la estabilidad social y cultural del municipio.

Objetivos específicos:

- Definir los conceptos, ideas y aspectos normativos asociados a la problemática del parque san Fermín del municipio para formular un esquema urbano integral.
- Identificar los modos de vida, comportamiento, urbano, recreación, paisajísticas motivación, expresiones, hábitos cotidianos a través de encuestas para poder conocer las necesidades básicas insatisfechas de las comunidades del municipio, para favorecer el complejo deportivo del parque san Fermín.
- Caracterizar la estructura general del sector y su articulación con el municipio, para encaminar el esquema urbano acorde con la estructura y funcionamiento del sector.
- Restablecer mediante la renovación urbana de los escenarios deportivos del sector de Pamplona, Norte de Santander, un espacio de libre desarrollo para las actividades físicas, socio-culturales, que permita recuperar la identidad del sector y el municipio.



CAPITULO I

1.1 DEPORTE, CULTURA, TIEMPO LIBRE, OCIO Y RECREACIÓN: SUS APORTES AL DESARROLLO HUMANO

En el presente capítulo se propone la conceptualización de las principales variables a tener en cuenta para la elaboración de este proyecto, que giran en torno al deporte, la cultura, recreación, el tiempo libre y el ocio. Para ello, se abordan algunos aportes teóricos que han dedicado varios estudios al respecto, así como la estimación de la importancia de cada uno de estos aspectos en el desarrollo del ser humano. La idea principal de retomar estos temas, es establecer la importancia de construir espacios que reúnan a los habitantes y visitantes de Pamplona, desde distintas edades y orígenes, puesto que, en cada etapa de la vida, se tiene un estado físico y de salud distinto.

• 1.2 ¿Por qué Desarrollo Humano?

El título del presente capítulo, identifica tres tipos de variables con referencia a su posible aporte del desarrollo del ser humano, para lo cual se retoma la problemática que ha existido a lo largo del tiempo, frente a lo que se entiende por ‘desarrollo’.

El referente más común que tiene la humanidad frente al desarrollo, es dado a partir de La Cumbre del Milenio (ONU), dada en el año 2000, que logró reunir a los más grandes líderes 15 mundiales, con el fin de adoptar un conjunto de metas para el desarrollo que giraban en torno, ineludiblemente, a erradicar la pobreza extrema y el hambre.

Desde un principio el problema del desarrollo se centró en acabar con la pobreza, argumentando que la única manera en que se podría llegar a superar, sería a través de la adopción de un modelo económico como el de los países desarrollados, eliminando las tradiciones, culturas y modos de vida que tenían los países subdesarrollados, lo cual trajo consigo la industrialización del mundo. Para dar un salto en cuanto a esta concepción, no es sino hasta la formación del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, PNUD, que redefinen su direccionamiento, enfocándolo a la intervención del componente humano. En este sentido, el Premio Nobel y Profesor de Economía de la Universidad de Harvard, Amartya Sen, describe el desarrollo humano como un enfoque que “se



ocupa de lo que yo considero la idea básica de desarrollo: concretamente, el aumento de la riqueza de la vida humana en lugar de la riqueza de la economía en la que los seres humanos viven, que es sólo una parte de la vida misma" (*Sen, 1998*).

• 1.3 Desarrollo Sostenible.

Tras haber definido el concepto de ‘desarrollo’, uno de los antecedentes más importantes en torno al tema del desarrollo sostenible es el Informe ‘Nuestro Futuro Común’ promovido por la ex primera Ministra de Noruega, Gro Harlem Brundtland y acogido por la Organización de 16 Naciones Unidas, ONU en 1987.

El cual trajo consigo por primera vez el uso del término Desarrollo Sostenible, haciendo referencia a aquel que “satisface las necesidades del presente sin comprometer las necesidades de las futuras generaciones” (*ONU, 1987*).

Es a través del informe de Brundtland que se abarcan temas como la población y los recursos humanos, las especies y los ecosistemas, la energía, la industria y, por último, el reto urbano. Este último, resaltaba las falencias de los gobiernos de países tercermundistas, lo que se veía reflejado en la “falta de recursos, poder y el personal para suministrarle a sus poblaciones en crecimiento la tierra, los servicios y la infraestructura necesarios para una adecuada forma de vida: agua limpia, sanidad, colegios y transporte” (*ONU, 1987*). Para lo cual, dicho documento, insta a estas administraciones a que actúen con responsabilidad frente a este aspecto urbano, es decir, que apoyen un desarrollo que sea sostenible desde lo económico y lo ecológico.

• 1.4 Relación entre Desarrollo Humano y Recreación

Una vez definido el concepto de desarrollo y desarrollo humano, es necesario identificar de qué manera la recreación y/o el ocio puede representar un aporte para el mismo, pues si bien es cierto que a través de estas prácticas se beneficia la salud de las personas, también hay otros factores que se ven inmersos en este campo. Visto de esta manera, para que el ocio y las actividades recreativas tengan un impacto positivo en la vida de las personas, es necesario que sea guiado y orientado por algún especialista, bien puede ser desde las escuelas hasta las fundaciones de cualquier tipo que utilicen estas prácticas conforme a su razón social.



La Directora Ejecutiva Nacional de la Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación, FUNLIBRE, Esperanza Osorio, se refiere a los aportes de estos dos campos al desarrollo humano, para lo cual menciona lo siguiente:

Un ocio orientado al desarrollo humano, es un satisfactor de las necesidades humanas, de autonomía, competencia, de expresión personal e interacción social dentro del entorno del individuo. Sin embargo, el ocio no contribuirá al desarrollo humano en ausencia de una dimensión moral y ética sostenible, por lo tanto hay que tener en cuenta que el ocio y la recreación reproducen muy diversos valores y expresiones que igual no son consecuentes con una sociedad sostenible, por lo tanto, se deben combinar con los valores sociales que sustentan la equidad, y que contradigan aquellos que no propician un desarrollo humano desde las identidades personales y sociales, fomentando que éstas se construyan desde posturas éticas mínimas, intersubjetivas y racionales. (*Osorio C., 2007*).

Según la autora, son muchos los factores que determinan el buen uso del tiempo libre y así como lo menciona, sus aportes pueden ser considerable si se parte de un proceso transversal, donde su uso se ponga en práctica a través del contexto cultural, social, político, educativo, entre otros, que se encarguen de crear un impacto en las condiciones de vida de las personas.

Dentro de las condiciones que se deben tener en cuenta para abrir oportunidades de desarrollo, por ejemplo, en un primer plano no se puede dejar de lado el componente ético, donde se evalúe la posibilidad de potenciar la dimensión lúdica de los sujetos como transversal a sus experiencias de vida, lo cual se puede llegar a lograr a través de la puesta en práctica de valores en ese proceso de recreación, como lo son el trabajo en equipo, el respeto, la solidaridad, el compañerismo, entre otros, dependiendo de la actividad física o recreativa que se quiera realizar.

Otra de las condiciones que se plantean para que estas actividades de ocio y recreación sean de beneficio para el desarrollo humano, es mediante la generación de políticas y de proyectos de construcción de espacios adecuados para la realización de actividades recreativas, que generen la necesidad de incrementar la inversión en recreación en las localidades. Entre otras condiciones también se encuentran las de interacción con diferentes espacios, como desde la empresa, la escuela, la casa y la comunidad, donde se eduque para el buen aprovechamiento del tiempo libre, el ocio y la recreación.



• 1.5 DEPORTE

El deporte tiene la facultad de ayudar a desarrollar destrezas físicas, hacer ejercicios, socializar, divertirse, aprender a jugar formando parte de un equipo, aprender a jugar limpio y a mejorar la autoestima. El deporte ayuda a los niños en su desarrollo físico mejorando y fortaleciendo su capacidad física y mental.

Normalmente, los jóvenes son físicamente más activos que los adultos ya que un niño sano, interesado en la actividad física, está siempre en movimiento.

Sin embargo, en los adultos también es de vital importancia realizar alguna actividad física para mantenerse saludables.

En los niños, practicar de manera continuada una actividad física, puede mejorar el estado físico, ya que se desarrollan las capacidades motoras y la formación de la actividad motora en el niño debe adquirirse en diversas disciplinas deportivas. Y además actualmente vivimos en una sociedad donde los adolescentes tienden con facilidad a los hábitos insanos (fumar, beber alcohol, drogas...). El problema del tabaco, las drogas, el alcohol en los adolescentes debe atacarse y una de las soluciones más eficaces, es instaurar en el niño hábitos saludables como la actividad física, que sirvan de factor protector. Existen infinidad de deportes que se pueden realizar como:

Deportes preponderantemente aeróbicos	<ul style="list-style-type: none"> • Ciclismo • Marcha • Carrera continua • Remo • Equitación
Deportes aeróbicos-anaeróbicos (en equipo)	<ul style="list-style-type: none"> • Fútbol • Baloncesto • Voleibol
Deportes preponderantemente anaeróbicos	<ul style="list-style-type: none"> • Atletismo • Gimnasia

Ilustración 1. Clasificación del deporte

FUENTE: http://www.demisiones.com/archivos/importancia_del_deporte.pdf

Estos nos ayudan a estar sanos, fuertes y también a convivir



• 1.6 CULTURA

Cultura es todo complejo que incluye el conocimiento, el arte, las creencias, la ley, la moral, las costumbres y todos los hábitos y habilidades adquiridos por el hombre no sólo en la familia, sino también al ser parte de una sociedad como miembro que es. La palabra cultura es de origen latín “*cultus*” que significa “*cultivo*” y a su vez se deriva de la palabra “*colere*”.

1.6.1 CARACTERÍSTICAS DE LA CULTURA

La cultura se aprende.

2. Es compartida.
3. Es dinámica.
4. Busca la adaptabilidad.
5. Presenta un código simbólico común.
6. La cultura es un sistema arbitral.
7. Es todo un sistema integrado.
8. Generalmente existirá incoherencia entre lo que se vive y lo que se desea.

Todas las culturas consisten de **seis elementos** principales:

1. **Creencias:** Es el conjunto de ideas que prescriben formas para comportamientos correctos o incorrectos, y dan significado y propósito a la vida.

Pueden ser sumarios e interpretaciones del pasado, explicaciones del presente o predicciones del futuro, y pueden tener fundamento en el sentido común, sabiduría popular, religión o ciencia o en alguna combinación de éstos. (por ejemplo, si el espíritu humano continúa viviendo después de la muerte)

2. **Valores:** Son normas compartidas, abstractas, de lo que es correcto, deseable y digno de respeto. Aunque los valores son ampliamente compartidos, es raro que se adhieran los miembros de una cultura a éstos, en todas, más bien los Valores establecidos establecen y valores establecen el tono general para la vida cultural y social valores establecen el tono general para la vida cultural y social.



3. Normas y sanciones: Son reglas acerca de lo que la gente debe o no debe Hacer, decir o pensar en una situación determinada. Las sanciones son las recompensas y castigos impuestos socialmente, con la cuales las personas son alentadas a apegarse a las normas.

4. Símbolos: Es algo que puede expresar o evocar un significado: un crucifijo o una estatua de Buda, un osito de juguete, una constitución; una bandera, aunque no es más que una pieza de tela coloreada, es tratada con rito solemne e inspira sentimiento de orgullo y patriotismo. Ciertos automóviles denotan riquezas, otros expresan juventud, audacia, estilo de vida, poder, En otras culturas una vaca o un cerdo de un color particular puede evocar sensaciones semejantes. (los significados culturales y personales se entrelazan)

5. Idioma o lenguaje: Es un juego de símbolos hablados (y muchas veces escrito) y reglas para combinar estos símbolos en modo significativo. El lenguaje ha sido llamado “el almacén de la cultura”. Es el medio primario para captar, comunicar, discutir, cambiar y transmitir conocimientos compartidos a nuevas generaciones

6. Tecnología: Es un cuerpo de conocimientos prácticos y equipo para mejorar la eficacia de la labor humana y alterar el ambiente para uso humano; La tecnología crea un particular ambiente físico, social y psicológico.

<http://culturaupt.blogspot.com.co/2006/12/caractersticas-y-elementos-de-la.html>

• 1.7 Tiempo Libre ¿Qué es?

Desde una visión general, se distingue el tiempo libre como aquel período que resta después de realizar cualquier tipo de obligación, y se ocupa en cualquier actividad alterna, bien pueda ser la realización de actividad física, la práctica de un arte, ver televisión, descansar, entre otras. Dicha rutina se puede realizar individualmente o en compañía de la familia o los amigos.



Se presume que el significado de estos conceptos, cambió a partir de antecedentes como la Revolución Industrial y el nacimiento de movimientos sindicales. Con respecto a ese cambio, Murphy retoma un modelo de tres tipos de utilización de dicho tiempo, el primero se trata de lo cíclico o natural, que hace referencia a su definición según elementos de la naturaleza como el día, la noche y las estaciones del año; en segundo lugar, se categoriza el tiempo como mecánico o lineal, que básicamente dice que la mecanización de éste se da mediante la división del amanecer y el anochecer; en tercer lugar también plantea el tiempo personal o psicológico, que se refiere a la satisfacción de la persona y la calidad con que se usa ese tiempo libre (*Universidad Regional Miguel Hidalgo, 2010*).

• 1.8 El Ocio y la Recreación

En el sentido mencionado anteriormente, el estar libre para algo, se relaciona con el concepto del ocio, cuyo concepto toma fuerza a partir de los años cincuenta, pero que ha tenido mayor renombre a lo largo de la historia, por lo que personajes como Aristóteles ya se referían a éste como el “cultivo del cuerpo y la mente, exclusivo para el hombre libre. Estado del ser” (Aristóteles, 2010). A esto, el autor también aporta que las principales manifestaciones del ocio fueron la música y la contemplación.

Así, Aristóteles plantea que el ocio está ligado al placer, el bienestar y la felicidad, puesto que “son bienes que alcanzan no los que trabajan, sino los que viven descansados” (Aristóteles, 2010). De esta manera, los griegos consideraban el ocio como una condición humana ideal, donde se refleja la libertad como el bien máspreciado.

• 1.9 Uso del Tiempo Libre y el Ocio

Es importante tener en cuenta ciertos aspectos que, a partir de la definición de los conceptos ocio, tiempo libre y recreación, se vuelven bastante notorios. Uno de ellos es básicamente esa articulación conceptual, puesto que son muchas las circunstancias que llevan a pensar que se está hablando de un mismo significado, razón por la cual se comenzó identificándolos por separado.



De igual forma, los conceptos que más resaltan en torno a este aporte son el ocio y la recreación como forma de solventarlo. En cuanto al ocio, su significado ha sido contradicho por muchos autores, puesto que no todo ocio ha sido determinado como positivo, lo cual, por ejemplo, llevó a Dumazedier a reconocer dos aspectos del mismo.

En primer lugar, se refirió al ocio como “el conjunto de operaciones a las que el individuo se dedica voluntariamente cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales” (*Osuna Morales, 2004*) y por otra parte mencionó que lo contrario es la ociosidad, no como el hecho de no hacer nada, sino de hacer muchas cosas que no están aceptadas por la clase dominante, como lo puede ser el consumo de sustancias psicoactivas. Partiendo de lo mencionado anteriormente, la buena ocupación del tiempo libre o del ocio, va de la mano con la selección de las actividades a desarrollar en estos espacios, teniendo en cuenta que un uso inapropiado del ocio puede llegar a ser visto como un ‘vicio’, caso que puede llegar a verse reflejado en cierto punto en el municipio donde se aplica este proyecto.

• **1.10 Algunas actividades para realizar en el tiempo libre**

Son muchas las maneras en que el ser humano puede emplear su tiempo, bien sea desde actividades físicas y deportivas, u otras que involucren la literatura o el arte, o también puede tratarse de una desconexión del mundo externo para dedicarse tiempo para el descanso. La revista digital argentina EF Deportes, en un estudio sobre las diferentes formas de recreación hace una lista de actividades que pueden ser realizadas para ocupar el tiempo libre. En un primer plano se mostrarán actividades estructuradas para hacer al aire libre y seguidamente, algunas que se pueden realizar desde interiores. Estas se exponen de la siguiente manera: Actividades al aire libre: No es necesario un excelente estado físico para disfrutar de estas actividades, las cuales son divertidas, hacen sentir bien a quien las practican, promueven la actividad física, la coordinación, la emoción de la competencia, la alegría de estar con la naturaleza y además refrescan el cuerpo y el espíritu especialmente en quienes pasan por razón de su oficio mucho tiempo en espacios cerrados.

- Deportes acuáticos: El agua es un regulador que permite mayor libertad de movimientos y flexibilidad



- **Equitación:** Cabalgar es un modo excelente de entrar en contacto directo con el mundo natural

- Atletismo
- Fútbol
- Basquetbol
- Pesca
- Navegación
- Grupos de jóvenes
- Caminatas ecológicas (*Padilla Arias & Negrín Pérez, 2012*)

Por otro lado, en esta misma revista se publican algunas alternativas de ocupar el tiempo libre desde los hogares o recintos cerrados:

Actividades de interior: Estas actividades se pueden practicar durante todo el año y suelen exigir menos vigor y movimientos que las realizadas al aire libre. Brindan la posibilidad de relacionarse, socializar y aprender nuevos deportes, juegos, hobbies y artes. Estas actividades favorecen el perfeccionamiento de habilidades de coordinación. El crear algo nuevo y transmitir conocimientos a otras personas, es sólo cuestión de encontrar una forma de expresión a través de la cual se proyecten las ideas y experiencias de cada uno. (*Padilla Arias & Negrín Pérez, 2012*)

Algunas actividades de interior son:

- Bolos
- Tenis de mesa
- Billar • Parques
- Cartas, ajedrez
- Dominó, bingo
- Damas chinas
- Fotografía
- Radioaficionados
- Internet
- Hacer colecciones
- Arte, pintura, escultura, cerámica, lectura
- Escuchar música En la siguiente gráfica se muestra la distribución de estas actividades, con su respectivo tiempo:



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral



Ilustración 2. Actividades de ocio

FUENTE: <http://www.tipos.co/wp-content/uploads/2015/01/juegos1-e1421948947196.jpg>



CAPITULO II

2.1 BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

En la actualidad la práctica del ocio y la recreación se puede realizar desde diferentes formas, por lo que sus aportes al desarrollo de la persona y a su bienestar, son muy variados, pasando desde mejorías psicológicas para mejorar la salud mental de las personas, su crecimiento y satisfacción personal.

La recreación, desde una buena práctica, también se ha presentado como un aporte significativo relación del ser humano con sus entornos sociales y culturales, donde la comunidad se puede organizar por grupos, para llegar a trabajar temas de su realidad social como la multiculturalidad, la igualdad, la identidad cultural, la inclusión, entre otras. De allí que, a través de la recreación, se formen a menudo grupos en las localidades de Colombia, como por ejemplo a través de Juntas de Acción Comunal, donde se organizan clases de aeróbicos, de manualidades, de pintura, entre otras, que buscan un mejor aprovechamiento del tiempo libre. Por tal razón, con la orientación adecuada, las personas logran reconocer un compromiso público con los temas del medio ambiente, con cuidado del entorno en que se recrean y su infraestructura.

Con relación a lo antes mencionado, uno de los aspectos que más se fortalece a través de la práctica responsable del ocio, es el cuidado del medio ambiente, pues por lo general las personas prefieren realizar la mayoría de sus actividades lúdicas en espacios que les brinden comodidad y tranquilidad, como lo son los parques de las localidades o los parques con senderos naturales. Como si no fuera suficiente, las actividades recreativas como las mencionadas anteriormente, ³² también representan una reducción en costos de la salud, el incremento de la productividad, contribuyendo en cierta medida al desarrollo económico nacional.

Tras haber dejado claro los tipos de beneficios que representan la recreación, la fundación San Vicente de Medellín hace una lista a nivel general de los aspectos que mejora la recreación por sí sola:

Estado de ánimo: El ejercicio tiene un efecto positivo en la mejoría de los estados de ánimo. Las personas inactivas tienen dos veces más posibilidades de



sufrir síntomas depresivos que las activas. El ejercicio disminuye los niveles de ansiedad y tensión muscular.

Sexualidad: Un cuerpo en buena forma física facilita la actividad sexual pues el cuerpo tiene más energía y mayor tolerancia al esfuerzo, y cuando se contraen los músculos de la base de la pelvis, los orgasmos de los hombres y las mujeres se vuelven más intensos. No es sólo el resultado final, sino el proceso de ejercitarse en sí, lo que aumenta el interés sexual.

Estado físico: El ejercicio mejora la capacidad aeróbica y disminuye el riesgo de enfermedad coronaria, hipertensión, diabetes e hiperlipidemia.

Postura corporal: El aumento en la fortaleza y la flexibilidad muscular mejora la postura, la alineación del cuerpo y el balance muscular.

Respiración: La función pulmonar mejora con el ejercicio regular.

Procesos mentales: El ejercicio mejora la atención, la memoria, concentración y rapidez de reacción.

Sueño: El ejercicio matinal constituye una de las medidas básicas de higiene de sueño destinadas a mejorarlo.

Liberación de Endorfinas: Las endorfinas son sustancias endógenas con efecto analgésico similar a la morfina. Forman parte de la protección natural del organismo contra el dolor y se postula que su acción podría explicar el hecho de que algunos dolores se puedan ignorar temporalmente cuando una persona está en actividad física. (*San Vicente Fundación, s.f.*)

• 2.2 Plan Nacional de Recreación

En Colombia, el Ministerio de Cultura en compañía del Instituto Colombiano de Deportes, COLDEPORTES, diseñó el Plan Nacional de Recreación donde hace referencia al impacto social de la recreación en todos los ámbitos de interacción y dimensiones del desarrollo humano de las personas y la sociedad en su conjunto, el cual en su versión más reciente que va desde el año 2013 al 2019, se traza el objetivo de “contribuir al desarrollo humano en concreto, para lo cual el campo deberá desarrollarse así mismo para responder a las demandas del país y que permite una nación capaz de reinventarse a sí misma” (*Instituto Colombiano de Deportes, COLDEPORTES, 2014*).

En este documento se analizan las ventajas de las actividades recreativas para las personas, sobre todo para las que sufren de alguna enfermedad como la



obesidad, pues se ha comprobado que al mantenerse activos mejoran su condición física y cardíaca, efecto similar al de cualquier otra persona.

Los beneficios que el ejercicio aporta a la salud, pueden notarse si se realizan actividades físicas moderadas, y son más evidentes en las personas sedentarias que cambian sus hábitos y se vuelven más activas. Actividades, como caminar, montar en bicicleta con regularidad o realizar cuatro horas a la semana de ejercicio físico, reducen el riesgo de padecer afecciones cardíacas.

En este aspecto, también se habla de la capacidad que tiene la recreación a través de las actividades físicas, las personas pueden recuperarse de enfermedades cardíacas por medio de programas de rehabilitación basadas en el ejercicio, ayudando a reducir el peligro de muerte.

El Instituto Colombiano de Deportes, hace especial énfasis a los beneficios que el ejercicio aporta a la salud, los cuales pueden notarse si se realizan actividades físicas moderadas, y son más evidentes en las personas sedentarias que cambian sus hábitos y se vuelven más activas. Actividades, como caminar, montar en bicicleta con regularidad o realizar cuatro horas a la semana de ejercicio físico, reducen el riesgo de padecer afecciones cardíacas. Así mismo también insiste en que la falta de actividad constituye un factor de riesgo en el desarrollo de la diabetes de tipo II. La probabilidad de que personas muy activas padezcan esta enfermedad es de un 33 a un 50 % menor. Asimismo, se ha demostrado que el ejercicio físico ayuda a los diabéticos a controlar los niveles de azúcar en la sangre (*Instituto Colombiano de Deportes, COLDEPORTES, 2014*).

Finalmente, son muchas las formas en que la actividad física ha logrado establecerse como mejoradora de la salud física, pero también mental de las personas. Para ello, el Instituto Nacional de Salud Mental convocó a un grupo de expertos para discutir las posibilidades y limitaciones de la actividad física para afrontar el estrés y la depresión. En lo referente al ejercicio crónico y a la salud mental, el grupo llegó a las siguientes conclusiones:

- El estado de forma física está relacionado positivamente con la salud mental y el bienestar.
- El ejercicio físico está relacionado con la reducción de emociones vinculadas al estrés, como el estado de ansiedad.
- La ansiedad y la depresión son síntomas habituales de fracaso en el afrontamiento del estrés mental, y al ejercicio físico se le ha relacionado con una disminución del nivel - de suave a moderado - de la depresión y la ansiedad.



- Por lo general, el ejercicio físico a largo plazo está relacionado con reducciones en rasgos como el neocriticismo y la ansiedad.
- Por lo general, la depresión grave requiere tratamiento profesional, lo que puede incluir medicación, terapia electro convulsiva y/o psicoterapia, con los ejercicios físicos como elemento complementario.
- Los ejercicios físicos apropiados se traducen en reducciones en diversos índices de estrés, como la tensión neuromuscular, el ritmo cardíaco en reposo y algunas hormonas relacionadas con el estrés. (*Ministerio de Cultura de Colombia, 2006*).

• 2.3 Beneficios de la actividad física en las diferentes etapas de la vida

Una práctica física regular y moderada en todas las etapas de la vida hace que mejore la salud del organismo. No hace falta practicar un deporte específico, pues con la realización de actividades físicas sencillas se puede contribuir a que cuando la persona llegue a la tercera edad, tenga una mejor salud y por ende una mejor calidad de vida. La mayoría de las personas, independientemente de la edad, pueden y deben desempeñar algún tipo de actividad física. Incluso, si la persona tiene alguna enfermedad crónica, aún debe hacer ejercicio.

De tal forma, los beneficios de la recreación y la actividad física dependen de las actividades que se practiquen, pero sobre todo de la edad de las personas que lo hagan, puesto que, si bien la 36 recreación brinda mejorías a la salud humana, existe una especial atención para cada etapa de la vida.

• 2.4 Actividad física en la infancia

Según la Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas, de Córdoba, España, la educación física a nivel escolar “debe ser la base de la planificación física y deportiva en toda sociedad, debe marcar las pautas de trabajo, los métodos y los objetivos, con el fin de dotar a los chicos y chicas de una base motriz adecuada, unos hábitos de práctica física correctos y nos valores sociales que les permitan integrarse en la sociedad, y mejorar su salud y calidad de vida”



(*Sánchez Palacios, 2008*), para lo cual también hace referencia la importancia de reconocer cinco factores de los cuales depende el proceso de aprendizaje de un deporte, donde se presencian las dimensiones educativas, recreativas de rendimiento, planteado así:

- El proceso de aprendizaje de un deporte dependerá de cinco factores claramente diferenciados:
 - Las características del individuo, su maduración y desarrollo de forma paralela a su edad.
 - La estructura de la actividad que se enseña.
 - Los planteamientos metodológicos y didácticos seguidos.
 - La experiencia vivida anteriormente y los aprendizajes que han sido adquiridos.
 - El grado de estimulación y de motivación. (*Sánchez Palacios, 2008*)

De esta forma, los programas de ocio y recreación contribuyen al desarrollo de niños y jóvenes, a la construcción de identidades sociales y personales, previenen y potencian acciones sociales y educativas tendientes a superar problemas como la adicción a las drogas, la delincuencia, el aislamiento, la depresión, entre otras, y un medio para la dinamizar procesos de inclusión social y participación genuina.

Así mismo también se contribuye al control de peso de los niños y niñas, evitando la obesidad o el sobrepeso; otros beneficios se representan en una mayor mineralización de los huesos y reducir las posibilidades de padecer osteoporosis en edades avanzadas; de igual forma también se puede mejorar la maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices, de la mano con un mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

Las actividades más comunes que se realizan o que se deberían realizar cotidianamente en la infancia, son subir y bajar escaleras, caminar y pasear, andar bicicleta, patines o monopatín, y la realización de tareas domésticas.

Por otro lado, el Programa Perseo de España para la actividad física, menciona diferentes aspectos que se pueden poner en práctica a través de la realización de actividades físicas en los niños y niñas, mencionados a continuación:

Resistencia: Cualidad caracterizada por la capacidad de suministrar oxígeno a los músculos y usarlo para realizar un esfuerzo físico durante tiempo prolongado. **Fuerza:** Cualidad caracterizada por la capacidad de vencer grandes resistencias o resistencias moderadas de forma repetida para realizar un esfuerzo físico durante tiempo prolongado.



Flexibilidad: Cualidad caracterizada por la capacidad de realizar movimientos amplios en las articulaciones y de estirar los músculos.

Actividades cotidianas: Actividades de la vida diaria en las que se realiza actividad física.

Actividades Dirigidas: Un entrenador, monitor o técnico deportivo dirige la actividad física de niños y niñas.

Actividades Recreativas: Niños y niñas realizan la actividad física por sí mismos. (*Ministerio de Sanidad y Consumo de España, s.f.*)

• 2.5 Actividad física en la adolescencia y la juventud

Según la Organización Mundial de la Salud, la etapa juvenil, incluyendo a la adolescencia, comprende de los 10 a los 24 años y se caracteriza por el crecimiento físico y el desarrollo psicológico de la persona, generando una transformación del ser desde un ámbito biológico, social y cultural (*OMS, 2000*). Para esta etapa, la actividad física debe ser abordada desde programas específicos, las cuales pretenden prevenir conductas antisociales, ayudándolos a definir una personalidad adulta, y a relacionarse con jóvenes de su edad y del sexo opuesto en patrones de conducta socialmente aceptados.

Al igual que en la infancia, cuando se llega a la juventud, la actividad física es esencial para el crecimiento, el desarrollo y la salud, por lo tanto, el joven debe mantenerse en movimiento, puesto que tal práctica por lo general, ayuda a mejorar la capacidad cardiovascular, la resistencia, la flexibilidad y la densidad ósea. En esta etapa de la vida, la actividad física tiene un significativo beneficio, no sólo en cuanto a la salud, sino también en reforzar la autoestima, el rendimiento académico y el bienestar emocional y cognitivo.

Para la Sociedad Ecuatoriana de Medicina Familiar, SEMF, hacer deporte de manera habitual desde la etapa juvenil, ayuda al desarrollo físico y mental, así como a relacionarse con las personas. La actividad física y el deporte, asociados a unos buenos hábitos alimentarios, son importantes para sentirse en forma y para prevenir enfermedades. Por lo tanto, redacta una lista de los beneficios de la actividad física en esta etapa:



Beneficios de actividad física en los adolescentes:

- Ayuda a mantener una buena postura corporal y buen equilibrio.
- Fortalece el corazón, los pulmones, los huesos y músculos.
- Sirve para mantenerse en forma y de buen ánimo.
- Sirve para mantenerse flexible.
- Estimula a un buen desarrollo (físico, psicológico y social).
- Favorece la asistencia a clases.
- Incrementa el desempeño académico.
- Mejora la relación con los padres.
- Ayuda a manejar sus ansiedades y a relajarse.
- Reduce los comportamientos negativos.
- Disminuye el uso de drogas.
- Disminuye problemas de comportamiento.
- Enseña a seguir reglas y asumir responsabilidades.
- Permite superar la timidez y a aumentar autoestima.
- Promueve la colaboración.
- Ayuda a la sociabilidad y a tener amigos. (*Sociedad Ecuatoriana de Medicina Familiar, s.f.*)

Con respecto a la actividad física, es importante recalcar que la ausencia de una vida activa conocida como el sedentarismo, aumenta las posibilidades de adquirir enfermedades a edad temprana. Esta es una gran problemática, pues la mayoría de la población juvenil dedica mayor 40 tiempo a la ociosidad con tareas como ver televisión, jugar videojuegos o en el computador, sumado a su aumento masivo del uso de celulares Android o BlackBerry.

Es importante elegir por un estilo de vida activo desde joven, ya que el sedentarismo puede causar enfermedades graves para los adultos, por lo tanto, se deben fomentar hábitos que permitan mantenerse activo para sentirse bien, realizar actividades físicas moderada y aumentar la rutina diaria de actividades físicas. Para esto, no es necesario ir a jugar a una cancha, pues cualquier sitio puede servir para realizar tales actividades, como en la casa, la escuela, los parques, espacios abiertos, zonas verdes, entre otras.

A diferencia de la etapa infantil, en la juventud se debe aumentar la rutina diaria de actividades físicas, alcanzando por lo menos 60 minutos al día, así se busca reducir el tiempo que se dedica a ver televisión o jugar en el computador.



Para tal razón, la Sociedad Ecuatoriana de Medicina Familiar, SEMF, propone las siguientes prácticas:

- Caminar para ir de compras, al mercado, al supermercado, a la panadería, a la tienda, al colegio, al gimnasio.
- Subir las gradas en lugar de usar el ascensor.
- Salir a bailar o bailar en la casa con amigos.
- Levantarse para cambiar manualmente los canales de la TV.
- Participar a actividades deportistas del colegio o de un club. (Sociedad Ecuatoriana de Medicina Familiar, s.f.)

En muchos estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud, sugieren que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad 41 otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, demostrando así un mejor rendimiento escolar.

• 2.6 Actividad física en la edad adulta

La etapa adulta acá mencionada, abarca la edad de los 22 a los 55 años, donde deben dedicarse programas con actividades adecuadas que ayuden a mantener y ejercitar las habilidades del adulto, manteniéndolos integrados a su comunidad familiar. En este período es de vital importancia, practicar actividades físicas activamente, para ayudar a mantener un bienestar y evitar enfermedades futuras.

En esta etapa no sólo es importante la actividad física por sí sola, sino que también influyen los tipos de alimentos que se consumen, pues lo ideal es llevar una dieta balanceada. La siguiente gráfica contiene una vista comparativa de los hábitos saludables y los hábitos perjudiciales para la vida adulta:



Dieta equilibrada	Dieta rica en grasas, sal, azúcar
Consumo nulo o escaso de alcohol	Consumo frecuente de alcohol
No fumar	Fumar
No consumo de drogas	Consumo de drogas
Chequeos médicos periódicos	Falta de chequeos médicos
Actividad física	Sedentarismo
Bajos niveles de estrés	Altos niveles de estrés
Orden, aseo, higiene	Desorden, desaseo

Ilustración 3. Dietas saludables.

Fuente: Salud de Altura, SEMF

En la etapa adulta, a diferencia de la juventud, basta con la dedicación de 30 minutos para la realización de actividad física, pues cada actividad es importante, pero no necesariamente tiene que ser de gran complejidad, sólo basta con añadir espacios determinados desde la cotidianidad para ejercitarse, y puede hacerse desde la casa, en el trabajo, en la calle o cualquier lugar.

Los científicos afirman que es necesario hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio físico al día para permanecer en forma o mejorar su salud. A medida que pase a actividades más intensas, podrá reducir este objetivo a 30 minutos, 4 días por semana. En esta medida, se pueden emplear distintas actividades de al menos 10 minutos cada una. Para comenzar se puede hacer de forma lenta, para ir aumentando el ritmo poco a poco. En ocasiones solo basta con algunas prácticas como las siguientes:

- Camine cada vez que tenga la oportunidad, descienda del autobús una parada antes.
- Use las gradas en lugar del ascensor.
- Evite estar mucho tiempo inactivo por ejemplo atienda al teléfono caminando, levántese para cambiar manualmente los canales de la tele.
- Levántese de su asiento en el trabajo para caminar y realice ejercicios de estiramiento para mantener la postura.
- Sea activo o activa jugando con sus hijos.
- Para las cortas distancias, elija la bicicleta o la marcha.



- Aproveche del tiempo libre para caminar, comience por un paseo de unos diez minutos, luego aumente la duración poco a poco.
- Busque un gimnasio u otro club de deporte para ver qué actividad le podrá proporcionar más placer. Comience por un curso, no es necesario comprometerse a largo plazo.
- Practique más a menudo las actividades físicas que ya realiza. (*SEMF, s.f.*)

• 2.7 Actividad física en el adulto mayor

Esta etapa de la vida comprende de los 65 años en adelante. Contrario a lo que la mayoría de las personas puede llegar a pensar, es en esta etapa de la vida donde se necesita una mayor dedicación de tiempo a la práctica de actividades físicas, sólo que los cuidados frente a su práctica deben ser mayores, pues el cuerpo humano se deteriora cada vez más con los años, así como el sistema nervioso, óseo y cardiovascular.

En esta etapa, la actividad física consiste en la realización de actividades recreativas o de ocio, como desplazamientos (caminatas, paseos en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Por otra parte, con el objetivo de mejorar la función cardiorrespiratoria, muscular, ósea y funcional, así como la reducción de enfermedades no transmisibles, la depresión y el deterioro cognitivo, muy común en edades avanzadas, la Organización Mundial de la Salud recomienda las siguientes pautas:

- Los adultos de 65 años en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
- A fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.



- Los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
- Realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
- Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

(OMS, s.f.)

A través de la actividad física, se busca favorecer la calidad de vida del adulto mayor, por lo que, desde diferentes organizaciones y entidades públicas, se elaboran programas de inclusión a estas personas, brindándoles espacio y asesorías sobre su estado físico y de salud con relación a la práctica de algún ejercicio. En este sentido, la práctica física trae consigo los siguientes beneficios:

- Presentan menores tasas de mortalidad por todas las causas, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, cáncer de colon y de mama, y depresión, un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular, y una mejor masa y composición corporal.
- Tienen un perfil de biomarcadores más favorable para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y la mejora de la salud ósea, y
- Presentan una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas, y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves.

(OMS, s.f.)

En concordancia con la práctica de actividades físicas a partir de los 65 años, es importante no pasar por alto una especial atención a la condición física de la persona que realiza tales ejercicios, pues en el caso específico de un anciano que no puede desplazarse por sí solo, no necesariamente debe dejar de practicar actividades físicas, sino que debe hacerlo en la medida que puede y bajo la compañía y supervisión de una enfermera, un geriatra u otro especialista.

En un enfoque general de este capítulo, se hace referencia a la actividad física y recreativa en las diferentes etapas de la vida, puesto que como el proyecto aquí expuesto propone la remodelación de un centro recreativo propio de la comunidad pamplonesa y que cuente con las condiciones necesarias para recibir



a turistas, se recrea la intención de buscar un espacio adecuado para todas las necesidades físicas de los visitantes, para lo que se incluyen senderos peatonales, amplias zonas verdes, canchas de fútbol, básquet y skateboarding, ciclovías y circuitos biosaludables. Todo con la intención de que se dé prioridad a la salud, la recreación, el deporte, el ocio y la actividad física.

• 2.8 REFERENTES ARQUITECTÓNICOS

Para la ejecución de esta propuesta de renovación urbano paisajística, se tuvo en cuenta UN referente nacional, El hacen alusión a parques temáticos de ciudades principales de Colombia, como Medellín y Bogotá. Dentro de estos se destaca el concurso nacional UVA Orfelinato / Medellín, Colombia.

Es importante destacar la relevancia con la que cuenta este modelo para el presente diseño, pues si bien hacen referencia a parques de gran dimensión y propios de ciudades bastante pobladas, no se puede pasar por alto el ingenio y dedicación de este diseño, donde se valieron de elementos como la naturaleza, la recreación y el deporte, para el beneficio común de niños, jóvenes y adultos.

- 2.8.1 concurso nacional UVA Orfelinato / Medellín, Colombia

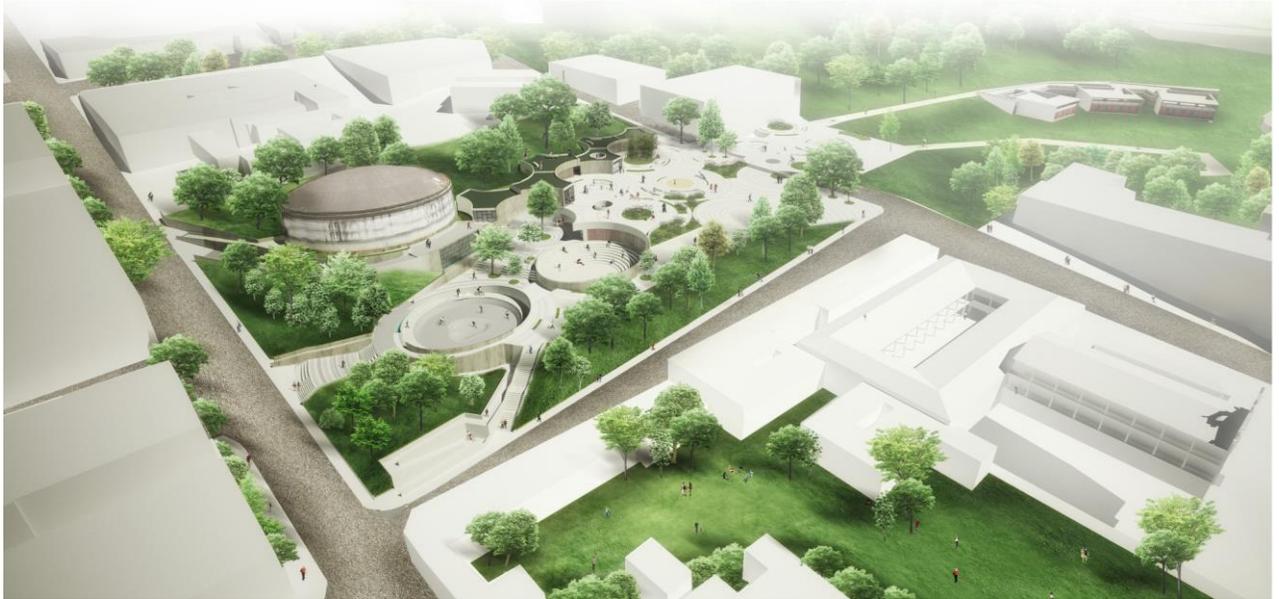


Ilustración 4

Fuente: <http://www.archdaily.co/co/02-371227/segundo-lugar-en-concurso-nacional-uva-orfelinato-medellin-colombia>

La Alcaldía de Medellín junto a las EPM (Empresas Públicas de Medellín) convocó en diciembre pasado a un concurso público para a formulación del anteproyecto urbano y arquitectónicas para el polígono que comprende el actual tanque Orfelinato EPM en la ciudad de Medellín, pretendiendo crear un nuevo espacio público, de carácter cultural y recreativo, de convocatoria a la comunidad, que dé una respuesta adecuada a su entorno respetando la operatividad del servicio de acueducto.



Ilustración 5

Fuente: <http://www.archdaily.co/co/02-371227/segundo-lugar-en-concurso-nacional-uva-orfelinato-medellin-colombia/53a07e90c07a8079c5000107>

• ***2.8.2 Descripción de los arquitectos:***

Al abrir estos grandes equipamientos para el beneficio de la comunidad se permite la circulación con una calzada peatonal, amoldada al terreno para conectar los sectores oriental y occidental.

La premisa es el círculo y el agua de los tanques existentes, una imagen pura que nos guió como postura estética. Aprovechamos los cilindros de manera invertida -su propuesta de vacíos circundantes- como gotas en un estanque de agua, para proponer la idea urbana de paseo o calle interna que conecta oriente



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral

con occidente. El trazo es ligero, con tramos de rampas, escaleras y plazas para acercar al Barrio Villa Hermosa (Medellín) con los equipamientos cercanos.

Así, encontraremos la plaza del agua sobre la Carrera 39, como respuesta articulada con el parque biblioteca La Ladera, los parques de Boston, Obrero, el sistema medio ambiental y de espacio público de la quebrada Santa Elena y la Centralidad de La Fraternidad. En la Carrera 40 se generan senderos nuevos con rampas y escaleras lo cual facilita su tránsito desde los barrios La Mansión y San Miguel.

- 2.8.3 PREMISA GENERAL

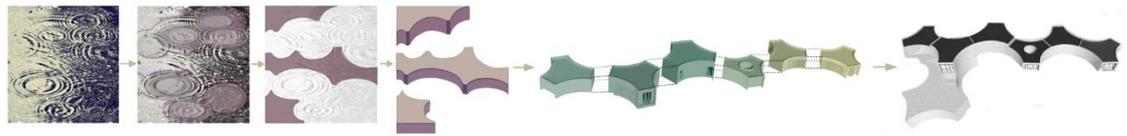


Ilustración 6

FUENTE: <http://www.archdaily.co/co/02-371227/segundo-lugar-en-concurso-nacional-uva-orfelinato-medellin-colombia>



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral



Ilustración 7

FUENTE: <http://www.archdaily.co/co/02-371227/segundo-lugar-en-concurso-nacional-ua-orfelinato-medellin-colombia>



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral

Proporcionar a la ciudad un nuevo espacio público con equipamientos que propicien en el área de intervención los eventos, recorridos y actividades que potencien la integración de la comunidad. El nuevo espacio público es de carácter cultural y recreativo, permitiendo la convocatoria a la comunidad; dando una respuesta adecuada a su entorno inmediato y respetando la operatividad del servicio de acueducto. Con el nuevo paisajismo, del manejo de la luz y del agua, la propuesta busca darle identidad al equipamiento y ser un nuevo referente urbano para la Ciudad.



Ilustración 8

- **2.8.4 Zonificación:**

Se definen las zonas blandas y las duras, para generar un nuevo urbanismo y paisaje dentro del lote. Las zonas blandas algunas conservan los arboles existentes, en otras se propone el trasplante de algunos individuos arbóreos, localizándolos al interior del nuevo urbanismo propuesto, para facilitar el tener rampas con pendientes adecuadas y tramos de escaleras con continuidad y fácil acceso desde las vías colindantes.



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral

- Los espacios de circulación como rampas y tramos de escaleras, se generan alrededor de los tanques en desuso, para permitir acceder desde los diferentes niveles del perímetro del lote al interior de estos y a su vez a los espacios del nuevo edificio que se amolda entre estos y los que están en funcionamiento.
- Se mejora el único acceso vehicular, permitiendo también acceder peatonalmente desde el andén por la carrera 40 hacia los nuevos espacios del lote a partir del nivel + 12.00 m.
- Se generan algunas plazas o zonas más abiertas, para tener en ellas lugares de estancia y contemplación de las actividades del nuevo equipamiento, además de contemplar el paisaje cercano desde el Barrio hacia la Ciudad.
- Los tanques vacíos se transforman en espacios habitados y de variado uso.
- Se incorporan chorros de agua y espejos de agua alrededor de los tanques. Con esto se busca resaltarlos mediante juego de luces de colores.
- Se toma el nivel más bajo -sobre la Carrera 40- como el nivel 0.00 para resolver el nuevo planteamiento.



Ilustración 9

FUENTE: <http://www.archdaily.co/co/02-371227/segundo-lugar-en-concurso-nacional-ava-orfelinato-medellin-colombia>

Proponemos una relación más directa con el Parque Biblioteca la Ladera, mediante la nueva destinación de la manzana contigua al futuro proyecto vial de ampliación de la Avenida 34. La manzana actualmente tiene viviendas entre uno y dos pisos, generando nuevos espacios de actividades comerciales como locales comerciales que refuercen el concepto de mercado barrial, dándole continuidad a la calle interior.

Planteamos tener una vinculación peatonal con el lote contiguo desde el área del tanque en uso, mediante rampas con descansos que se amolden a la topografía en ese sector. Esto permite tener desde los descansos relación con el paisaje, generando sitios de picnic y se deja a consideración el darle un mejor tratamiento al cerramiento actual, entre los lotes, proponemos elementos naturales como arbustos.



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral



Ilustración 10

FUENTE: <http://www.archdaily.co/co/02-371227/segundo-lugar-en-concurso-nacional-uva-orfelinato-medellin-colombia>

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral

Concurso

Concurso Público Nacional UVA Orfelinato en la Ciudad de Medellín

Premio

Segundo Lugar

Arquitectos

Ana Lucía Echeverri D.

Ubicación

Medellín, Antioquia, Colombia

Arquitectos Diseñadores

Ana Lucía Echeverri D., Alejandro Martínez y Mauricio Mendoza

Arquitectos Colaboradores

Hernán Castaño, Daniela Jiménez, Luisa Fernanda Botero, Carlos Palacio y Sebastián González

Año Proyecto

2014

Fotografías

Cortesía de Labranza Arquitectura S.A.S. (*Archdaily, Junio. 2014*)



Se puede resaltar la importancia de vincular a sus visitantes con el entorno y los recursos que éste ofrece. También es importante destacar que, pese a no contar propiamente con zonas verdes, este lugar tiene como objetivo recrear diversos espacios para conectarse con el medio ambiente, buscando comprometer a las personas con la protección de la biodiversidad.

-Resaltar su distribución de espacios, así como su fitotectura. en este sentido, dicho modelo sirve como guía para la renovación del parque san Fermín de pamplona, puesto que tanto su diseño como su ideal, van de la mano con la presente propuesta, pues reúne a públicos de diferentes rangos de edades, permitiendo también un acceso gratuito a quienes simplemente quieren recorrer el sitio y descansar.

- **2.9 LEYES Y POLÍTICAS QUE PROMUEVEN LA RECREACIÓN PARA EL DESARROLLO HUMANO**

Normalmente, no son muchas las personas que tienen en cuenta la importancia de la recreación para la vida diaria, tal ha sido el caso que la mayoría de la población ignora la legislación tan amplia que existe en torno a este tema, dejando claro que su objetivo no es la simple utilización del tiempo libre, sino que debe ser reconocida como un derecho de toda persona y en cualquier condición de género, edad, condición física y social.

- **2.9.1 Antecedente Internacional.** En un plano más amplio, es a través de la Declaración Universal de los Derechos Humanos datada el 10 de diciembre de 1948, tras haber finalizado la Segunda Guerra Mundial, que la Asamblea General de las Naciones Unidas, promueve una serie de derechos fundamentales para todas las naciones, de los cuales vale la pena traer a colación quizá el artículo más representativo a nivel internacional en este ámbito, se trata del artículo 24 que menciona que “toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas” (*Rico A., 2005*).



El artículo mencionado, deja claro la proclamación de un precedente frente al tema del disfrute del tiempo libre y el descanso. Así como se mencionó en esa iniciativa, tiempo después de haberse reunido para tal artículo, la Asamblea General de las Naciones Unidas, se volvió a 56 referir a este tema en 1980, donde fue finalmente declarado tal derecho con un carácter fundamental, que se plasmó así: “Después de la nutrición, salud, educación, vivienda, trabajo y seguridad social, la recreación debe considerarse como una necesidad básica, fundamental para su desarrollo” (*Rico A., 2005*), lo cual deja claro la inclusión de este aspecto en el desarrollo de la persona.

- **2.9.2 Antecedente Nacional.**

En el caso específico de Colombia, bajo la Constitución Política de 1991, rezan diferentes artículos que hablan de la necesidad de integrar los momentos de recreación y descanso en la vida de los colombianos desde diferentes espacios como las instituciones públicas, privadas, las instituciones educativas y la comunidad en general. Para ello retomó el antecedente del artículo 24 de la carta de los Derechos Humanos, a través de la expedición del Acto Legislativo No. 1 de 2001, modificó el artículo 52 del Capítulo 2 “De los derechos sociales, económicos y culturales”, que dicta:

Artículo. 52: El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

Como se puede observar en la norma, con el paso de los años, se ha ido viendo el tema de la recreación como un derecho fundamental, sobre todo a partir de la práctica de deportes, sin embargo es claro que no existen muchos proyectos que promuevan información y acciones claras para promover estas prácticas.

De igual forma, la carta constitucional colombiana también reúne una serie de normas con referencia a la recreación, pero dirigida a poblaciones específicas



como los campesinos y trabajadores agrarios, para quienes propone dentro del mismo Capítulo 2 de la Constitución, bajo el artículo 64, lo siguiente:

Art. 64: Es deber del Estado promover el acceso progresivo a la propiedad de la tierra de los trabajadores agrarios, en forma individual o asociativa, y a los servicios de educación, salud, vivienda, seguridad social, recreación, crédito, comunicaciones, comercialización de los productos, asistencia técnica y empresarial, con el fin de mejorar el ingreso y calidad de vida de los campesinos.

Como continuación, frente al tema de la recreación, la legislación colombiana también retoma un especial renombre de estos artículos enfocados a los Derechos de los Niños, para los que tiene mayor prioridad, por lo que dedica la amplia contemplación del artículo 44 del Capítulo 2 “De los derechos sociales, económicos y culturales”, expuesto así:

Artículo 44: Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia.

La familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos. Cualquier persona puede exigir de la autoridad competente su cumplimiento y la sanción de los infractores. Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás.

Como se evidencia en el artículo anterior, es en la etapa de la infancia donde hay una especial dedicación al desarrollo humano. Si se tiene en cuenta el tema de la recreación desde las diferentes etapas del crecimiento del niño, cada actividad lúdica, juego o actividad física puesta en práctica a partir del ocio, debe darse de forma guiada, no sólo en la forma de realizar tales ejercicios, sino en que se aproveche tal situación para educar al niño frente a un tema en específico.

En una recopilación del Departamento de Ciencias del Deporte y la Recreación de la Universidad Tecnológica de Pereira (*UTP, 2012*), se identificaron algunos



artículos dentro de la legislación nacional, que aluden a la responsabilidad del Estado, plasmado en la Ley 181 de 1995, dentro de la cual se organiza el Sistema Nacional del Deporte.

• 2.9.3 Sistema Nacional del Deporte

Los objetivos generales y rectores de la ley 181, así como en el conjunto de su contenido, dan lugar al diseño de estrategias de planeación y gestión en recreación y aprovechamiento del tiempo libre. Si bien el ejercicio de esa responsabilidad encuentra el referente programático en el Plan Nacional de Recreación, el institucional lo encuentra en el Sistema Nacional del Deporte (UTP, 2012).

Art. 46. –El sistema nacional del deporte es el conjunto de organismos, articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, a la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

Art. 47. –El sistema nacional del deporte tiene como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos.

Art. 49. –El sistema nacional del deporte desarrolla su objeto a través de actividades del deporte formativo, el deporte social comunitario, el deporte universitario, el deporte competitivo, el deporte de alto rendimiento, el deporte aficionado, el deporte profesional, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, mediante las entidades públicas y privadas que hacen parte del sistema.

Art. 50. –Hacen parte del sistema nacional del deporte, el Ministerio de Educación Nacional, el Institución Colombiano del Deporte, Coldeportes, los entes departamentales, municipales y distritales que ejerzan las funciones de fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, los organismos privados, las entidades mixtas, así como todas



aquellas entidades públicas y privadas de otros sectores sociales y económicos en los aspectos que se relacionen directamente con estas actividades.

● 2.9.4 Entes Departamentales y Municipales:

Siguiendo con la anterior recopilación documental, basada en la Constitución Política de Colombia de 1991, realizada por el Departamento de Ciencias del Deporte y la Recreación de la Universidad Tecnológica de Pereira (*UTP, 2012*), la responsabilidad por la coordinación y promoción de la ejecución de programas recreativos, de origen estatal, privado o mixto, está en cabeza de los entes deportivos y recreativos, creados en los departamentos y municipios:

Art. 7°. Los entes deportivos departamentales y municipales coordinarán y promoverán la ejecución de programas recreativos para la comunidad, en asocio con entidades públicas o privadas, que adelanten esta clase de programas en su respectiva jurisdicción.

La coordinación y promoción de los programas recreativos debe darse dentro del marco que establezcan COLDEPORTES y el Gobierno Nacional, el que a nuestro juicio es el dado en el Plan Nacional de Recreación:

Art. 66. Los entes deportivos departamentales deberán adoptar las políticas, planes y programas que, en deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre, establezcan el Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, y el Gobierno Nacional. Además, tendrán entre otras, las siguientes funciones:



1. Estimular la participación comunitaria y la integración funcional en los términos de la Constitución Política, la presente ley y las demás normas que lo regulen.
2. Coordinar y desarrollar programas y actividades que permitan fomentar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en el territorio departamental.
3. Prestar asistencia técnica y administrativa a los municipios y a las demás entidades del sistema nacional del deporte en el territorio de su jurisdicción.
4. Proponer y aprobar en lo de su competencia el plan departamental para el desarrollo del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.
5. Promover, difundir y fomentar la práctica de la educación física, el deporte y la recreación en el territorio departamental.
6. Cooperar con los municipios y las entidades deportivas y recreativas en la promoción y difusión de la actividad física, el deporte y la recreación y atender a su financiamiento de acuerdo con los planes y programas que aquellos presenten.

Además, también se cataloga en esta sección, la responsabilidad en la ejecución de los programas estatales enfocados a este tema:

Art. 8°. Los organismos deportivos municipales ejecutarán los programas de recreación con sus comunidades, aplicando principios de participación comunitaria. Para el efecto, crearán un comité de recreación con participación interinstitucional y le asignarán recursos específicos.

Art. 69. –Los municipios, distritos y capitales de departamentos que no tengan ente deportivo municipal contarán con un plazo máximo de un (1) año a partir de la fecha de promulgación de esta ley, para su creación y tendrán entre otras, las siguientes funciones:

1. Proponer el plan local del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre efectuando su seguimiento y evaluación con la participación comunitaria que establece la presente ley.
2. Programar la distribución de los recursos en su respectivo territorio.
3. Proponer los planes y proyectos que deban incluirse en el plan sectorial nacional.



4. Estimular la participación comunitaria y la integración funcional en los términos de la Constitución Política, la presente ley y las demás normas que los regulen.
5. Cooperar con otros entes públicos y privados para el cumplimiento de los objetivos previstos en esta ley.

En consecuencia, debe existir un Plan Nacional de Recreación desde lo local a lo departamental, de la siguiente forma:

El PLAN DEPARTAMENTAL para el desarrollo del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, propuesto y aprobado en lo de su competencia por el organismo deportivo departamental, y el...

PLAN LOCAL del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, propuesto por el ente deportivo municipal.

Para finalizar, otro de los aspectos que se debe tener en cuenta a partir de las citas anteriores sobre la Constitución Colombiana, es el carácter de Gasto Público Social que se le da a la recreación, pues no sólo en la construcción de parques recreacionales o zonas de juegos, se debe hacer tal inversión, pues como se ha relatado a lo largo de este capítulo, es indispensable que todo uso del tiempo libre sea realizado con el fin de reforzar los procesos formativos, las capacidades motrices, las destrezas y el desarrollo de la libre expresión, todo esto sin dejar de lado los beneficios que traen consigo estas prácticas para la salud humana.

De esta forma, el ocio y la recreación proporcionan un método para estimular el crecimiento y la evolución personal positiva, ayudando a satisfacer las necesidades humanas como la autonomía, la competencia, la expresión personal y la interacción del individuo con el entorno.



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral

CAPITULO 3

- 3.1 CONTEXTO DE RECREACIÓN DE PAMPLONA

3.2 CONTEXTO FISICO



Ilustración 11 LOCALIZACIÓN A ESCALA MACRO COLOMBIA- NORTE DE SANTANDER

FUENTE: <http://www.esacademic.com/pictures/eswiki/50/250px-Colombia-nortedesantander-SIM.svg.png>



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral



Ilustración 12 LOCALIZACIÓN A ESCALA MESO NORTE DE SANTANDER-PAMPLONA

FUENTE: http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portaIG/home_2/recursos/01_general/16052009/mapa.png



Ilustración 13 LOCALIZACIÓN A ESCALA MICRO MUNICIPIO DE PAMPLONA
FUENTE:

http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portaIG/home_2/recursos/01_general/16052009/mapa.png



• 3.2.1 CARACTERÍSTICAS TERRITORIALES

La ciudad de Pamplona fue fundada en 1549 por Pedro de Urzúa y el capitán Ortún Velásquez de Velasco en homenaje y memoria de la patria del fundador, en un valle localizado estratégicamente sobre la cordillera central, correspondiente al cruce de los caminos más importantes del noreste de Colombia y la conexión de Santa Fe de Bogotá con el Lago de Maracaibo.

A partir de 1871, desde Pamplona salieron expediciones que condujeron a la fundación de diferentes ciudades colombianas (Ocaña, Salazar de las Palmas, China Cota, San Faustino, Bucaramanga y San José de Cúcuta) y Venezuela (Mérida, San Cristóbal y La Grita), razón por la cual obtuvo la denominación de "ciudad fundadora de ciudades".

Luego de un letargo político, a comienzos del siglo XIX, Pamplona se ve inmersa en la ruta de la industria caacotera; la cual sufre una posterior depreciación con el surgimiento de una nueva ruta cafetera producto de la colonización tardía de 1840 al interior del país.

Con la creación del departamento de Norte de Santander, Pamplona fue incluida en sus circunscripciones políticas como provincia, constituida por los municipios de Cacota, Cucutilla, Chitaga, Labateca, Mutiscua, Pamplonita, Toledo y Silos.

Actualmente, Pamplona es reconocida localmente por ser una ciudad histórica, cultural, educativa y turística. Las festividades patrias y religiosas, la declaratoria de la Semana Santa de Pamplona como patrimonio cultural inmaterial de la nación, las ferias y las actividades académicas, marcan una pauta en el desarrollo del municipio.



- **3.2.2 Localización**

pamplona se encuentra ubicado sobre la cordillera central al nororiente de Colombia y es uno de los 40 municipios del departamento norte de Santander. su localización geográfica hacia el suroccidente del departamento es de 07°22'41" de la latitud norte y 72°39'09" de longitud oeste. el municipio de pamplona pertenece a la región sur-occidental del departamento junto con los municipios de pamplonita, chitaga, silos, cacota y mutiscua.

- **3.2.3 Extension**

la extensión total del municipio es de 318km² y corresponde al 0.0274% de la extensión total del país. la extensión del suelo urbano es de 59.214ha.

- **3.2.4 Características físicas del territorio**

el municipio de pamplona cuenta con alturas hasta de 3800 metros sobre el nivel del mar (msnm) con variedad de pisos térmicos y ríos como la pamplonita, el chitaga y el zulasquilla, que aseguran una gran diversidad de productos agrícolas durante todo el año.

la ciudad de pamplona está ubicada a 2.300msnm y su temperatura promedio es de 15,4°C.

- **3.2.5 Accesibilidad geográfica**

Tipo de transporte entre los centros poblados de desarrollo y comunidad dispersa.

El transporte utilizado es el carro (buses, busetas, camionetas, particulares).

acceso geográfico entre pamplona y la ciudad capital del departamento



Centro poblado	Tipo de transporte	de Tiempo llegada	de Distancia en Kms.	Vías de comunicación	de Vías de acceso
PAMPLONA	CARRO	1 HORA 30 MIN.	75	CARRETERA PAVIMENTADA	TERRESTRE

Ilustración 14 Tipo de transporte entre los centros poblados de desarrollo y comunidad dispersa

FUENTE: <http://pamplona-nortedesantander.gov.co/apc-aa-files/61386164343338313235643530653061/asis-pamplona-2.011.pdf>

Accesibilidad geográfica como distancia de referencia, la ciudad se entre a 75 kilómetros de san José de Cúcuta y a 124 kilómetros de la ciudad de Bucaramanga. además, pamplona cuenta con las siguientes vías de comunicación terrestres:

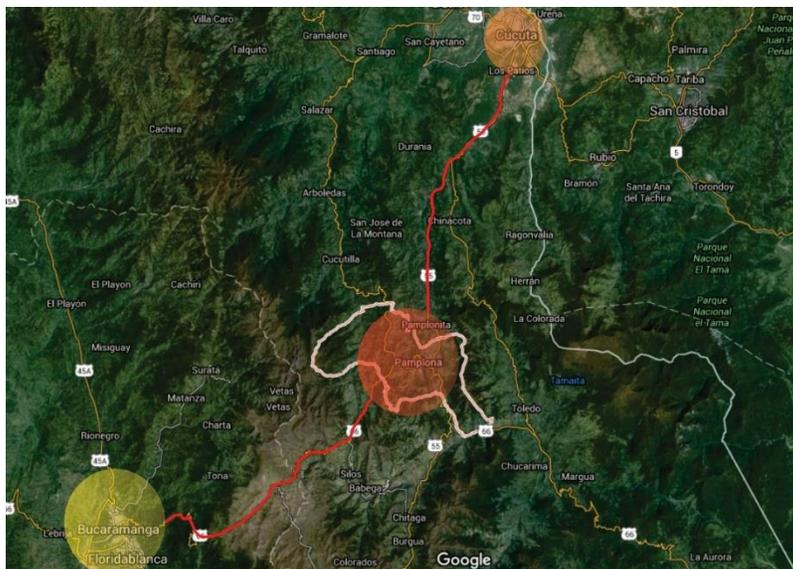


Ilustración 15 Accesibilidad geográfica



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral

FUENTE: <https://www.google.it/maps/place/Pamplona,+Norte+de+Santander,+Colombia/@7.480743,-72.5786458,100986m/data=!3m1!1e3!4m5!3m4!1s0x8e6880c463bb2bd9:0xc329530b14bf81f8!8m2!3d7.37823!4d-72.6503369>

PAMPLONA ●

CUCUTA ●

BUCARMANGA ●

VIA —

- **3.2.6 vías primarias o nacionales**

1.pamplona – cacota- chitaga-presidente-Málaga-Bogotá

2.pamplona-la laguna- cuesta boba-Berlín-Bucaramanga-Bogotá o costa atlántica.

3.pamplona-diamante



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral

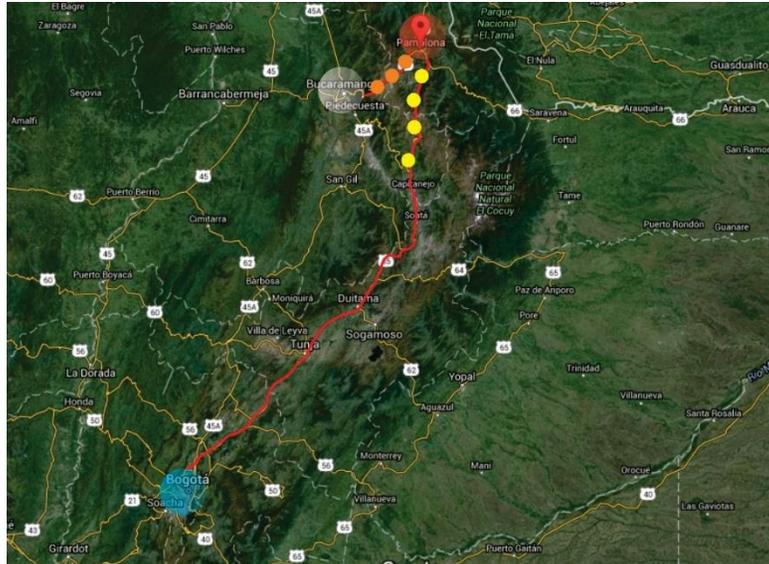


Ilustración 16 Vías primarias

FUENTE:

<https://www.google.it/maps/place/Pamplona,+Norte+de+Santander,+Colombia/@5.9038432,-72.8238052,405251m/data=!3m1!1e3!4m5!3m4!1s0x8e6880c463bb2bd9:0xc329530b14bf81f8!8m2!3d7.37823!4d-72.6503369>

Pamplona 

Bucaramanga 

Bogotá 

- 3.2.7 vías secundarias o departamentales

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

1. ramal a cacota
2. pamplonita- la lejía- la cabuya
3. chitaga-babega
4. la laguna-silos-chitaga
5. ramal a mutiscua
6. ramal a pamplonita

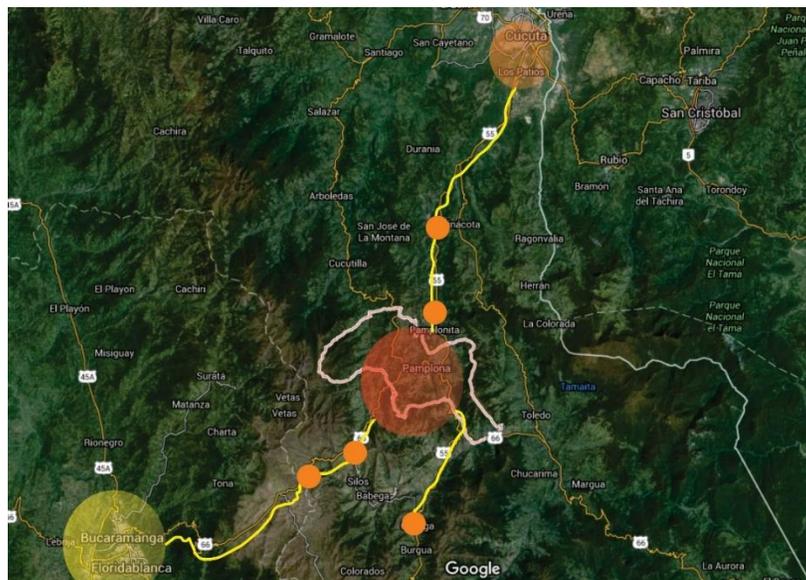


Ilustración 17 Vías secundarias

FUENTE:

<https://www.google.it/maps/place/Pamplona,+Norte+de+Santander,+Colombia/@5.9038432,-72.8238052,405251m/data=!3m1!1e3!4m5!3m4!1s0x8e6880c463bb2bd9:0xc329530b14bf81f8!8m2!3d7.37823!4d-72.6503369>



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral

- **3.2.8 Dinámica demográfica**

- Distribución territorial

Por su distribución, la población (2012) de Pamplona (56.153 hab) es mayoritariamente urbana; el 94% de la población habita en esta zona y el 6% en la zona rural.

La distribución es equitativa: se tiene que el sexo masculino representa el 49% y el sexo femenino representa el 51% de los habitantes.

Grupos de edad	2012		
	Total	Hombres	Mujeres
Total	56,153	27,128	29,025
<1	442	413	442
1-4	1,701	1,657	1,701
5-9	2,212	2,174	2,212
10-14	2,704	2,615	2,704
15-19	3,487	3,603	3,487
20-24	3,748	3,576	3,748
25-29	2,416	2,248	2,416
30-34	1,579	1,838	1,579
35-39	1,340	1,672	1,340
40-44	1,478	1,728	1,478
45-49	1,455	1,756	1,455
50-54	1,275	1,526	1,275
55-59	989	1,201	989
60-64	761	887	761
65-69	530	684	530
70-74	411	554	411
75-79	320	451	320
80 Y MAS	280	442	280

Fuente: Censo DANE

Ilustración 18 Edades

FUENTE: <http://pamplona-nortedesantander.gov.co/apc-aa-files/61386164343338313235643530653061/asis-pamplona-2.011.pdf>



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral

3.3 LOCALIZACION

- 3.3.1 LOTE

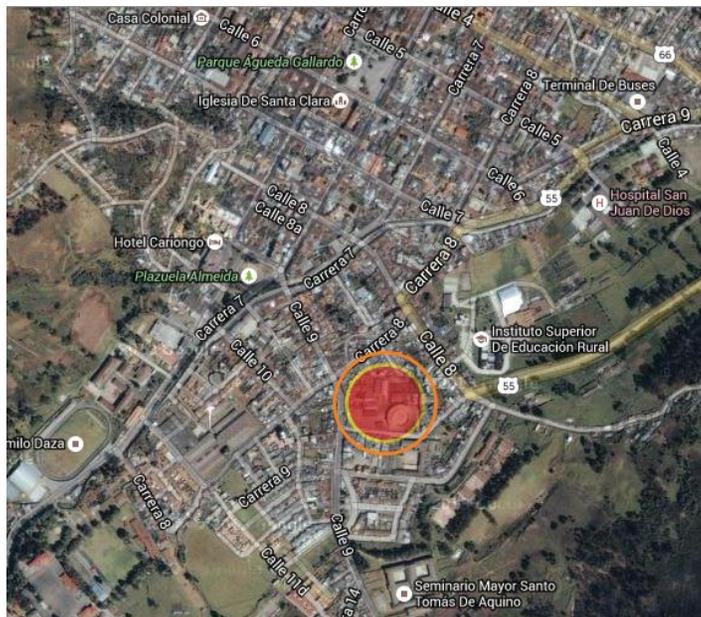


Ilustración 19 Localización del proyecto

FUENTE: <https://www.google.it/maps/@7.3713856,-72.6484235,1578m/data=!3m1!1e3>



• 3.3.2 MOVILIDAD ACCESIBILIDAD



Ilustración 20 Accesibilidad al lote

FUENTE: <https://www.google.it/maps/@7.3713856,-72.6484235,1578m/data=!3m1!1e3>

• 3.3.3. MOFOLOGIA URBANA

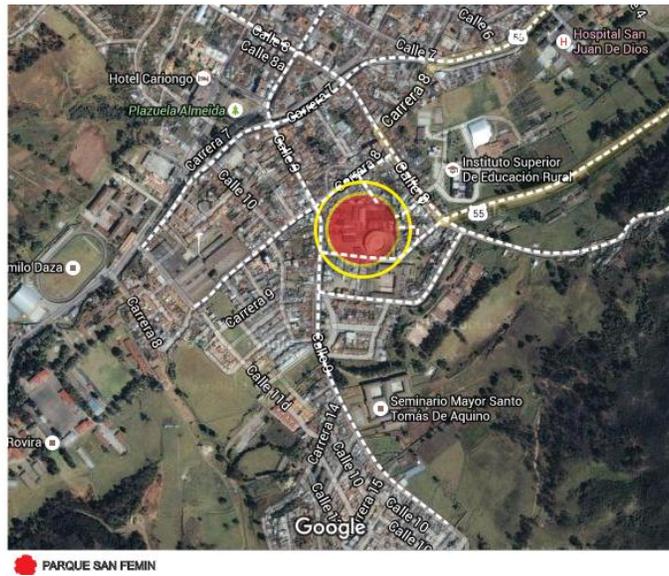


Ilustración 21 Morfología urbana

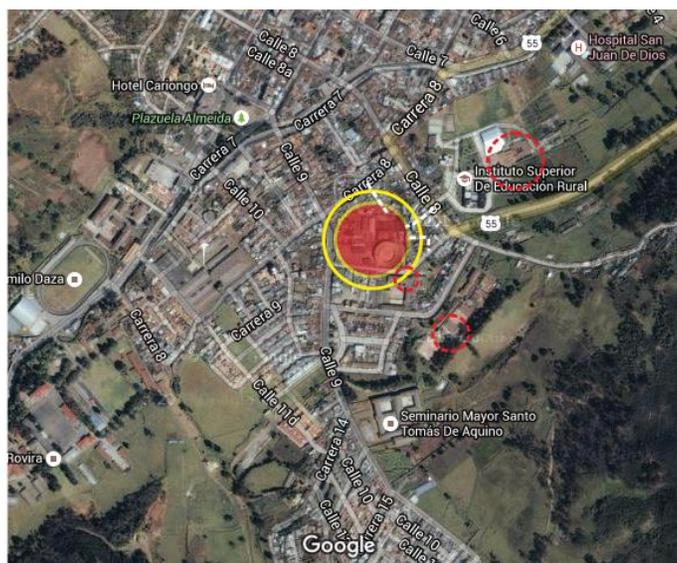


UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral

FUENTE: <https://www.google.it/maps/@7.3713856,-72.6484235,1578m/data=!3m1!1e3>

- **3.3.4 SISTEMA DE LUGARES**



PARQUE SAN FEMIN

Ilustración 22 Sistemas de lugares educativos

FUENTE: <https://www.google.it/maps/@7.3713856,-72.6484235,1578m/data=!3m1!1e3>



• 3.4 CONTEXTO HISTORICO

Fecha de fundación: 01 de noviembre de 1549

Nombre de los fundadores: Pedro de Ursúa y Ortún Velasco

3.4.1 Reseña histórica:

1. Nueva Pamplona del Valle del Espíritu Santo, nombre con que Don Pedro de Urzúa y Don Ortún Velasco de Velásquez rendían homenaje a la Capital de la Provincia de Navarra (España), fue fundada el primero de noviembre de 1.549. Desde allí partieron las expediciones que fundaron entre otras- las poblaciones e Mérida, San Cristóbal, La Grita, en la hermana República de Venezuela, y Ocaña, Salazar de las Palmas, Chinácota, San Faustino, Bucaramanga y San José de Cúcuta en nuestro país.
2. Mereció el apelativo de "Ciudad Patriota" como la calificara el Libertador Simón Bolívar por haber sido pionera de la revolución neogranadina al proclamar su independencia el día 4 de Julio de 1.810, en persona de doña Águeda Gallardo de Villamizar libertad que se declaró finalmente el 31 de Julio del mismo año con una Asamblea provisional-, y posteriormente, ente 1.819 y 1.821, por haber contribuido notablemente con recursos humanos y económicos para la, sin igual, gesta libertadora de Colombia y Venezuela.
3. Culturalmente cabe resaltar un sin número de actividades que trasciende los planos nacional e internacional, que hacen de la ciudad estudiantil un epicentro turístico que bien vale la pena compartir: La Semana Mayor que junto con las celebraciones de Mompox y Popayán son las más importantes del país-, el aniversario de la proclamación de la independencia del 4 de Julio que sirven de marco para la realización de las mejores fiestas del Oriente Colombiano.
4. Conocida como la Ciudad Estudiantil del Oriente Colombiano, ha hecho valer su nombre por la gran cantidad y excelente calidad- de instituciones educativas de nivel básico, intermedio y superior, en donde no sobra destacar entidades como la Universidad de Pamplona, el Seminario Mayor Santo Tomás de Aquino y el Instituto Superior de Educación Rural.
5. La riqueza cultural de Pamplona ha sido enaltecida por notables figuras de renombre nacional e internacional que engrandecen el orgullo del sentir colombiano, entre quienes se encuentran músicos como Oriol Rangel y



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral

Bonifacio Bautista, poetas como Jorge Gaitán Durán y Eduardo Cote Lamus y escultores como Eduardo Ramírez Villamizar. La inquietud artística se hace presente en los eventos que a lo largo del año demuestran el especial interés que la pintura, la danza, el teatro, la fotografía y la música despiertan en la juventud pamplonesa. (*Alcaldía de Pamplona, s.f.*)

• 3.4.2 CRECIMIENTO DE PAMPLONA (1549-2000)



Ilustración 23 Crecimiento urbano

Fuente: Plano de pamplona, tomado del libro *Actas del cabildo de la ciudad de Pamplona, nueva granada*



- **3.5 CONTEXTO ECOLOGICO**

La oferta ambiental del municipio está fundamentada en las áreas de nacimiento del Río Pamplonita, importante fuente hídrica que abastece el acueducto de la capital del Departamento. Además, posee algunas áreas de Páramo que sustentan el equilibrio hídrico de varios ríos y quebradas, que abastecen dentro y fuera del municipio. (*Alcaldía de Pamplona, s.f.*)

- **3.6 CONTEXTO DE RECREACION, TIEMPO LIBRE Y OCIO EN PAMPLONA**

En pamplona, el tiempo libre y el ocio son temas que no son muy tenidos en cuenta pese a su importancia para la formación humana, puesto que en el municipio no se cuenta con una organización y planificación para cubrir esta demanda. Los únicos lugares que brindan oportunidades para tratar de utilizar el tiempo libre son Plazuela Almeida, Villa Marina, Cristo Rey, el Parque Águeda Gallardo y el patinódromo, pero que no cubren en su totalidad tal necesidad, pues muchos se encuentran retirados del casco urbano, y su traslado implica un costo, y en algunas ocasiones no son lo suficientemente llamativos.

- **3.7 CONTEXTO DEPORTIVO.**

El Municipio de Pamplona, para las actividades deportivas, recreativas y de educación física, cuenta con los siguientes escenarios deportivos.

3.7.1 DE CARÁCTER PÚBLICO

Coliseo Chepe Acero: Tiene una capacidad para 3.500 espectadores, cuenta con servicios de agua, fluido eléctrico, servicio de telefax, Sala de hospedaje con 45



camas dotadas de sabana, sobre sabana, almohadas, y cobijas, oficina para videos, almacén donde se guarda todo el material deportivo.

Camerino 1: Gimnasio de pesas, duchas y baños de la sala de hospedaje.

Camerino 2: Baños y duchas, pieza del Celador.

Camerino 3: Baños y duchas para el público, oficina Comisión de juzgamiento de fútbol de salón.

3.7.2 Oficinas:

1 oficina Junta Municipal de deportes 1 Biblioteca 1 Sala de reuniones 1 Oficina Coordinadores de educación física, de la secretaría de educación departamental. En este sector también cuenta con servicio de baño y ducha para estas oficinas. Los deportes que se pueden practicar en este escenario es el Baloncesto, Voleibol, Fútbol de Salón, además se realizan actividades deportivas, culturales y sociales.

3.7.3 Estadio Camilo Daza:

Debajo de la gradería cuenta con camerinos donde se encuentran duchas, orinales y baños para los deportistas y público que asiste a este escenario, tiene una capacidad para 2000 espectadores, las medidas son: 104.50 mt. por 67.80 mt. Se tiene proyectado hacer la cubierta de la gradería.

3.7.4 Pista Atlética Estadio Camilo Daza:

consta de 6 carriles es decir es reglamentaria para cualquier evento de atletismo que se programe en este campo deportivo, tiene 400 metros.

3.7.5 Cancha alterna al Coliseo:

Cuenta con gradería con una capacidad para 200 espectadores, los deportes que se practican son el Fútbol de Salón y Voleibol, sirve también para concentraciones de colegios y escuelas o de otras instituciones de la ciudad, las medidas son: 35.50 por 19.75 Proyección Cubierta de la Cancha Alterna.



3.7.6 CANCHAS DE TEJO, EN EL COLISEO DE TEJO JUAN DE JESUS LEAL, CLUB UNION, CLUB EL DESCANSO.

16 canchas de tejo

20 canchas de mini tejo.

3.7.7 DE CARÁCTER PRIVADO

- **UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

Ciudadela Universitaria.

2 Coliseos para prácticas de Baloncesto, voleibol, fútbol de salón con una capacidad para 2000 personas.

Estadio, medidas ir reglamentarias.

Pista Atlética, medidas ir reglamentarias.

Dentro del Estadio se encuentra:

Campo de Béisbol

Zona de aprendizaje para patinaje

Tiene, además: 2 canchas de Tenis de Campo; Media torta; se está construyendo el coliseo de pesas y tiene áreas verdes.

En la casa central llamada Casona, hay un patio a la entrada donde se hacen actividades culturales, en la parte más interna de la casona se encuentra un patio donde está habilitado para la práctica de los deportes de Baloncesto, Voleibol y Fútbol de salón las condiciones de estos patios presentan deterioro por agrietamiento.

- Se encuentra además un salón de gimnasia olímpica
- Gimnasio de pesas.
- Con - tatami para yudo.



- **3.7.8 INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACION RURAL – ISER**

Coliseo Instituto Superior de Educación Rural Irse con techo, sin terminar los pisos y no se ha puesto en funcionamiento.

1 Campo de fútbol 1 Cancha de Baloncesto

1 Cancha de Voleibol

1 cancha de tenis de campo.

- **NORMAL SUPERIOR**

Campo de fútbol, la gramilla se encuentra deteriorada.

3 Canchas de Baloncesto, deterioradas.

1 cancha de Voleibol 1 cancha de fútbol de salón 1 cancha multifuncional.

- **BATALLON GARCIA ROVIRA**

Campo de Fútbol del Batallón García Rovira, estado regular. Pista atlética en estado regular.

1 cancha de baloncesto en mal estado

1 cancha de voleibol en mal estado POLICIA NACIONAL

1 Cancha poli funcional.

1 cancha de Baloncesto 1 cancha de fútbol de salón en mal estado.

- **CANCHAS EXISTENTES EN LOS COLEGIOS**

Baloncesto Voleibol Fútbol En todas las instituciones educativas hay patios de recreo, en muy pocos establecimientos educativos hay zonas verdes.

Existen polideportivos multifuncionales en el sector urbano así:



- Polideportivo de San Pedro, Regular estado con proyección a cambiarle el piso y su ampliación en el año 2001. (Publico)
- Barrio el Progreso, se encuentra el terreno y está ampliado para el polideportivo, le hace falta las estructuras y el encerramiento. (Publico)
- Barrio Santa Marta, se encuentra deteriorado el piso, y a las estructuras les hace falta acondicionarlas. (Publico)
- Barrio Cristo Rey, el encerramiento en mal estado, la estructura presenta deterioro. (Publico)
- Barrio Simón Bolívar, se encuentra un terreno, pero no tiene las medidas específicas mininas para la construcción del polideportivo. (Publico)
- Barrio el Humilladero, en este se encuentra un patio donde se hacen actividades recreativas. (Publico) Los polideportivos tienen las medidas mínimas que son de 26 por 14.

Además de lo descrito anteriormente hay lo siguiente:

- Seminario Menor: Canchas de Baloncesto y voleibol Áreas verdes y patio de recreo. (Privado)
- Polideportivo de los tanques: dos canchas de Baloncesto multifuncionales, áreas verdes y de recreación. (Publico)
- Colegio Provincial: Gimnasio, Sauna y áreas verdes. Normal Superior: Zonas Verdes. (Privado)
- Colegio Nuestra Señora del Rosario: 1 patio. (Privado)
- Colegio de la presentación: 3 patios. (Privado)
- Concentración José Antonio Galán: 1 patio. (Privado)
- Polideportivo Multifuncional: Pista de Patinaje con planchón, Cancha de Baloncesto, patio, Voleiplaya y fútbol de salón, zonas verdes y áreas de



recreación, también se encuentra dispuesta una infraestructura para las oficinas.
(Publico)

- Parque infantil didáctico de tránsito, hay zonas verdes y áreas de recreación, se encuentran deterioradas. (Publico) La mayoría de estos escenarios requieren de mantenimiento, adecuación y mejoramiento para un mayor uso y disfrute de los usuarios. Existen Clubes deportivos que junto con los afiliados desarrollan actividades deportivas y recreativas. Hay necesidad de construir más escenarios para la práctica del deporte, pues las los existentes son de los colegios y no se prestan al público, los de las juntas de acción comunal deben ampliarse más pues no cumplen con las medidas reglamentarias para la práctica y recreación de los diferentes deportes. La gran mayoría de las personas no tienen acceso a estos escenarios deportivos, por múltiples razones lo que nos da como consecuencia no poder formar una cultura deportiva -recreativa. La ciudad ha desarraigado a los niños y jóvenes de las calles, las viviendas son cada vez más pequeñas, frente a lo cual el sector debe generar alternativas que convoquen a la integración y den la posibilidad de disfrute a familias, niños y jóvenes. Por lo tanto, es importante identificar los estándares de metros cuadrados de zona verde por habitante, las condiciones de la infraestructura y disponibilidad y accesibilidad a los mismos. Así mismo se requiere determinar la concentración geográfica de las instalaciones y su correspondencia con la composición de la comunidad donde se encuentran. No es raro encontrar que en barrios con mayoría de población de niños se instalan canchas múltiples en las que menos de una decena de jóvenes desplazan a centenares de niños.

- **3.7.9 PARQUES Y CLUBES DEPORTIVOS DEL MUNICIPIO**

Los Clubes Deportivos con Reconocimiento Deportivo que funcionan en el Municipio son:

Club Correcaminos - Ciclismo Club de Voleibol Elite

- Voleibol Club Patin-Sprinter

- Patinaje Club Jota R.

- Fútbol de Salón Club Hospital San Juan de Dios



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral

- Varios deportes Club Comerciantes Asociados
- Varios deportes Club Spotting Pamplona
- Varios deportes Club Atlético Alianza Pamplonesa
- Atletismo Club Coopmotilones
- Varios deportes Club Talentos
- Patinaje Comité Municipal de tejo
- Con sus clubes afiliados tejo y Mini tejo Club Colegio Provincial San José
- Varios deportes Club Ciudad Pamplona
- Varios deportes Club de Taekwondo sombras
- Taekwondo Club de Taekwondo Dragón Verde
- Taekwondo Club Deportivo Escuela de Fútbol
- Fútbol Club Deportivo La Cumbre
- Tejo y Mini tejo Club Ciclístico El Nevado
- Ciclismo Club Deportivo Alianza - Fútbol Club El Descanso
- Tejo y Mini tejo Club Unión - Tejo y Mini tejo Club Unión Samaria
- Varios deportes Club Los Viejitos
- Varios deportes. Parques: Existen 9 parques los cuales carecen de mantenimiento
- Parque Recreacional Los Tanques.
- Parque Águeda Gallardo.
- Parque del Intra.



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral

- **3.8.1 Clasificación de los escenarios deportivos**

Escenarios Deportivos y Recreativos de orden Institucional

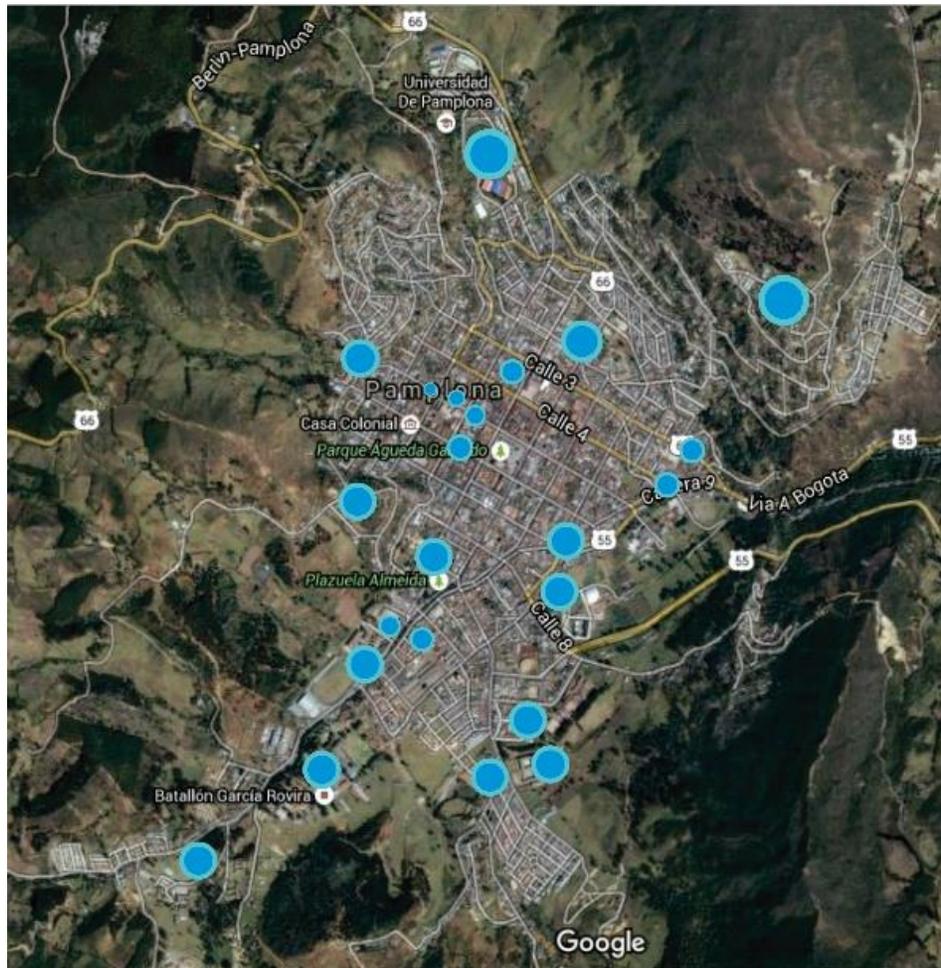


Ilustración 25 Clasificación de los escenarios deportivos

GRAFICO 8

FUENTE: <https://www.google.it/maps/place/Pamplona,+Norte+de+Santander,+Colombia/@7.375653,-72.6494991,3157m/data=!3m1!1e3!4m5!3m4!1s0x8e6880c463bb2bd9:0xc329530b14bf81f8!8m2!3d7.37823!4d-72.6503369>

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral

- **3.8.2 Escenarios deportivos y recreativos públicos**

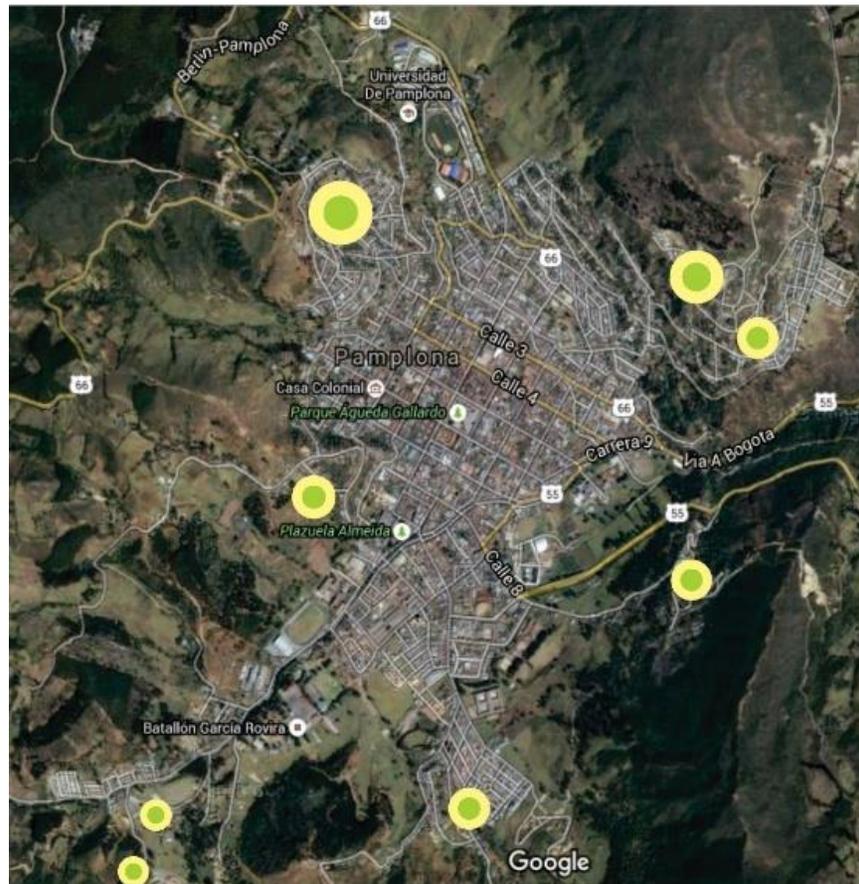


Ilustración 26 Escenarios deportivos y recreativos públicos

GRAFICO

FUENTE: <https://www.google.it/maps/place/Pamplona,+Norte+de+Santander,+Colombia/@7.375653,-72.6494991,3157m/data=!3m1!1e3!4m5!3m4!1s0x8e6880c463bb2bd9:0xc329530b14bf81f8!8m2!3d7.37823!4d-72.6503369>

3.8.3 Escenarios deportivos y Recreativos privados

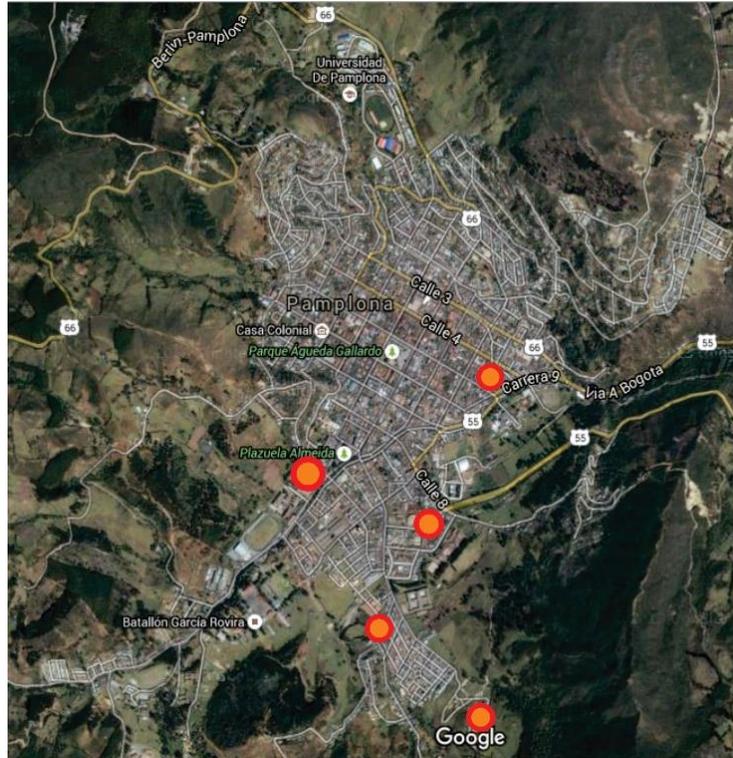


Ilustración 27 Escenarios deportivos y Recreativos privados

GRAFICO

FUENTE: <https://www.google.it/maps/place/Pamplona,+Norte+de+Santander,+Colombia/@7.375653,-72.6494991,3157m/data=!3m1!1e3!4m5!3m4!1s0x8e6880c463bb2bd9:0xc329530b14bf81f8!8m2!3d7.37823!4d-72.6503369>

3.9 Análisis: Plan de Ordenamiento Territorial de Pamplona.

La anterior información pertenece a la Página Web de la Alcaldía de Pamplona, por lo que son datos que han permanecido expuestos en este lugar



desde el año 2012, según lo sustenta la modificación realizada a tal texto para el 19 de noviembre de ese mismo año.

Ahora bien, es importante destacar que como soporte para este trabajo, se realizó una comparación del Plan Básico de Ordenamiento Territorial 2002-2011 y el Plan de Desarrollo Municipal 2012-2015, con el objetivo de identificar si se han cumplido los lineamientos establecidos por el primer documento con relación al plan de la actual administración municipal, en cabeza del Alcalde Carlos Bustos Cortés, de igual forma se compararon las propuestas de planes estratégicos para mejorar el sector recreativo y deportivo de Pamplona y su provincia.

La versión más actualizada del Plan Básico de Ordenamiento Territorial de Pamplona, fue firmada en el año 2002, bajo la administración del ex alcalde del municipio, Klaus Faber Mogollón, para ser tenido en cuenta durante el período de 2002 a 2011. Este tiene la tarea de ser una “vía de navegación de la Administración Municipal en el cumplimiento de los postulados del Gobierno y servirá de instrumento soporte para la obtención de los aportes y cofinanciaciones de las entidades nacionales, departamentales y de cooperación internacional, así como las acciones del sector privado en el proceso de la toma de decisiones sobre la asignación y regulación del suelo urbano y rural, la adecuada localización de los asentamientos humanos, de la infraestructura física y equipamientos colectivos” (*Alcaldía de Pamplona, 2002*).

Dentro de los aspectos a tener en cuenta para este diagnóstico, se analizó el numeral 4.3.6 dedicado al tema de la ‘recreación y deporte’, el cual hace especial énfasis en la importancia de reconocer los derechos de la comunidad en torno a la recreación y el deporte, así como al tiempo libre. En este mismo aparte, se menciona la existencia de los escenarios deportivos con que cuenta el municipio, para lo cual menciona sitios como parques, colegios y salones comunales, que tienen como fin recuperar su razón de ser como espacios para convocar al encuentro, la solidaridad, la integración familiar y el desarrollo comunitario, y no simplemente inversiones costosas para adornar el ambiente en el mejor de los casos o para ser utilizados en el parcelado tiempo libre fines de semana y vacaciones” (*Alcaldía de Pamplona, 2002*). La adecuación de tales espacios se caracteriza según su condición climática, por lo que, en el caso de Pamplona, al contar con una temperatura promedio de 16°C, se debe optar por



implementar elementos de altura, que estimulen el calor corporal con juegos de texturas (Carreras de obstáculos) tubos, llantas, árboles para escalar, toboganes, montículos.

En cuanto a la caracterización de los espacios de recreación del municipio, el PBOT de Pamplona (2002), menciona los siguientes parámetros ilustrados en la siguiente gráfica:

T AREAS MAXIMAS Y MINIMAS POR NIÑO	
Parques y paseos:	3.25 Metros cuadrados por habitante
Juegos y parques infantiles:	2.75 Metros Cuadrados por habitante
Total:	5.82 Metro cuadrado por habitante
Espacio exterior de juegos, área/niño igual a 5.82 Metros Cuadrados.	
T AREAS REQUERIDAS SEGUN ACTIVIDADES	
Por aula:	1.44 Metro cuadrado por niño
Por área construida:	4.032 Metro cuadrado por niño
Por área libre exterior:	4.032 Metro cuadrado por niño
Área máxima recomendada:	9.90 Metro cuadrado por niño
Área mínima recomendada:	6.60 Metro Cuadrado por niño.

Ilustración 28 Áreas requeridas según la actividad
Grafico

Fuente: Caracterización de los Espacios Recreativos establecidos por el PBOT de Pamplona.

De igual forma, para la elaboración y diseño de espacios de recreación, este documento reúne las siguientes normativas (*Alcaldía de Pamplona, 2002*):

En materia de recreación se deben tener las siguientes normas:

1. En materia ambiental, en el artículo 67 de la constitución política y en el artículo 2 del decreto 1953 de 1994 (Reglamentario de la Ley General de Educación).
2. En materia comunitaria, en la ley 181 de 1,995, en la Ley 136 de 1994 (Municipios), en el artículo 5 de la ley 9 de 1.989 (reforma urbana), el artículo 59 del decreto 1860 de 1994 (Reglamentario de la Ley General de Educación), el artículo 58 de la ley 388 de 1997 (Modificatoria de la ley 9 de 1989), el artículo 2 de la ley 368 de 1997 (que crea la red de



solidaridad social), el decreto 1225 de 1997 (reglamentario de la ley 368) y el artículo 12 de la ley 105 de 1993 (Estatuto de transporte).

3. En materia de recreación cultural, el artículo 55 de la ley 388 de 1997.
4. En materia de recreación deportiva, la misma ley 181 de 1995 estableció claramente la articulación fundamental de la recreación y el deporte en sus artículos 15 y 16.
5. En materia de recreación laboral, el artículo 39 de la ley 200 de 1995 (Código disciplinario único), el artículo 23 de la ley 181 de 1995, el artículo 29 del decreto 784 de 1989 (Cajas de compensación familiar) y el artículo 21 de la ley 50 de 1990.
6. En materia de recreación pedagógica, son fundamentales las referencias de los artículos 5, 14 y 204 de la ley 115 de 1994 (Ley General de Educación) y las referencias en los artículos 14 y 57 del decreto 1860 de 1994, reglamentario de la ley 115.
7. En materia de Recreación y rehabilitación, la ley 361 de 1997 (Discapacitados), la ley 65 de 1993 (Código penitenciario y carcelario) y el decreto 2737 de 1.989 (Código del Menor).

Ahora bien, con relación a la importancia de contar con espacios públicos, este documento resalta la existencia de polideportivos con unas medidas mínimas de 26 por 14 metros, ubicados sobre todo en barrios periféricos como El Progreso, San Pedro, Cristo Rey, entre otros, distribuidos de la siguiente manera:

- Polideportivo de San Pedro. Regular estado con proyección a cambiarle el piso y su ampliación en el año 2001. (Publico)
- Barrio el Progreso. Se encuentra el terreno y está ampliado para el polideportivo, le hace falta las estructuras y el encerramiento. (Publico)



- Barrio Santa Marta. Se encuentra deteriorado el piso, y a las estructuras les hace falta acondicionarlas. (Publico)
- Barrio Cristo Rey. El encerramiento en mal estado, la estructura presenta deterioro. (Publico)
- Barrio Simón Bolívar. Se encuentra un terreno, pero no tiene las medidas específicas mínimas para la construcción del polideportivo. (Publico)
- Barrio el Humilladero. En este se encuentra un patio donde se hacen actividades recreativas. (Publico) (*Alcaldía de Pamplona, 2002*)

Tal y como se puede evidenciar en el POT, pese a contar con ciertos espacios, relativamente completos, para la dedicación del tiempo libre y la recreación, su estado no es el mejor, sobre todo si se tiene en cuenta que en la mayoría de estos polideportivos mencionados anteriormente, existen falencias en cuanto a medidas, condición física y terreno. En este documento también se mencionan los principales parques con que cuenta el municipio, donde destacan los siguientes:

- Parque Recreacional Los Tanques.
- Parque Águeda Gallardo.
- Parque del Intra.
- Plazuela Almeida.
- Parque Rafael Afanador y Cadena.
- Plazuela Bolívar.
- Parque Pacho Valencia.
- Parque la Esperanza.
- Parque San Pedro.

(*Alcaldía de Pamplona, 2002*)



• 3.9.1 Problemática reflejada a través del POT.

A manera de análisis, el Plan Básico de Ordenamiento Territorial de Pamplona desde esta área, hace énfasis en el deterioro que se encuentran todos estos espacios y cómo se ve reflejada esta situación en el municipio. Dentro de los problemas que resaltan, son la falta de espacios públicos para la recreación y el deporte, pues para la fecha en que se realizó este documento (2002), sólo existía un “campo deportivo por cada 1.858 habitantes, lo que significa que cada habitante urbano tiene 2.70 metros cuadrados de campo deportivo para su uso y disfrute” (*Alcaldía de Pamplona, 2002*).

De igual forma también se establece en este documento, la necesidad de construir más escenarios para la práctica del deporte, pues la mayoría de los existentes hacen parte de colegios y no son prestados al público. Igualmente, los espacios deportivos y recreativos pertenecientes a las juntas de acción comunal, deben ampliarse más, pues no cumplen con las medidas reglamentarias para la práctica y recreación de los diferentes deportes. Vale la pena resaltar que, en Pamplona, al no existir zonas propicias para esta situación, no hay una cultura fuerte de ‘deporte-recreación’, que es precisamente lo que se quiere lograr a través de propuestas como la de este trabajo de grado.

Otro de los puntos que identifica el POT en cuanto a la problemática reflejada por la falta de espacios para la recreación y deporte del municipio, es la transformación con el tiempo en relación a la edificación de estas zonas. Para lo cual se generó tal reflexión:

La gran mayoría de las personas no tienen acceso a estos escenarios deportivos, por múltiples razones lo que nos da como consecuencia no poder formar una cultura deportiva - recreativa.

La ciudad ha desarraigado a los niños y jóvenes de las calles, las viviendas son cada vez más pequeñas, frente a lo cual el sector debe generar alternativas que convoquen a la integración y den la posibilidad de disfrute a familias, niños y jóvenes.

Por lo tanto, es importante identificar los estándares de metros cuadrados de zona verde por habitante, las condiciones de la infraestructura y disponibilidad y accesibilidad a los mismos.



- Así mismo se requiere determinar la concentración geográfica de las instalaciones y su correspondencia con la composición de la comunidad donde se encuentran. No es raro encontrar que en barrios con mayoría de población de niños se instalan canchas múltiples en las que menos de una decena de jóvenes desplazan a centenares de niños.

Los escenarios deportivos existentes en la ciudad pueden suplir las necesidades básicas en cuanto a deporte y a recreación se refieren, pero hay que hacer convenios con las instituciones educativas para que la comunidad tenga acceso a ellos.

Otra debilidad con la que cuenta la Junta Municipal de deportes es que el presupuesto es restringido y no se pueden desarrollar una labor más eficiente con la comunidad Pamplonesa. (Alcaldía de Pamplona, 2002)

- **3.9.2 Plan de Desarrollo Municipal de Pamplona 2012 – 2015.**

El desarrollo sostenible de todo municipio, departamento, región y nación, debe ir enfocado al mejoramiento de la calidad de vida de sus habitantes, para lo que todo objeto, instrumento e infraestructura son sólo soportes, pues su éxito depende de la articulación armónica que éstos 77 tengan con los entornos en donde se han de localizar, así como en todas las relaciones, de distinto tipo, que se estructuren en dicho territorio.

En Pamplona, con relación a lo antes mencionado, se establece el Plan de Desarrollo Municipal, relativo al período 2012 – 2015, bajo la administración del actual alcalde, Carlos Arturo Bustos Cortés, el cual se maneja bajo seis ejes estratégicos. El primero lleva por nombre ‘Por una Pamplona incluyente y equitativa’, haciendo referencia a los temas de salud, educación, cultura y vivienda, al tiempo que incluyen a la familia, los desplazados por la violencia y adultos mayores; una segunda estrategia lleva por nombre ‘Pamplona marca tipo exportación’, haciendo énfasis a la economía del municipio; la tercera se llama ‘Pamplona ciudad amigable’ y abarca el ordenamiento urbano, la movilidad, el transporte, la gestión ambiental y los servicios públicos; el cuarto eje, bajo el nombre ‘es tiempo del campo’ gira en torno al desarrollo del casco



rural; por último existen otras dos líneas que hacen referencia a la relación gestión interna administrativa y la relación del municipio con los demás sectores de la Provincia.

El texto de interés a analizar en este capítulo, es el perteneciente al eje estratégico 3 ‘Pamplona ciudad amigable’, pues reúne las definiciones y planes referentes a la generación de un desarrollo ambiental y urbano, en especial al equipamiento de espacios públicos. Esta se estructura en siguiente gráfica:

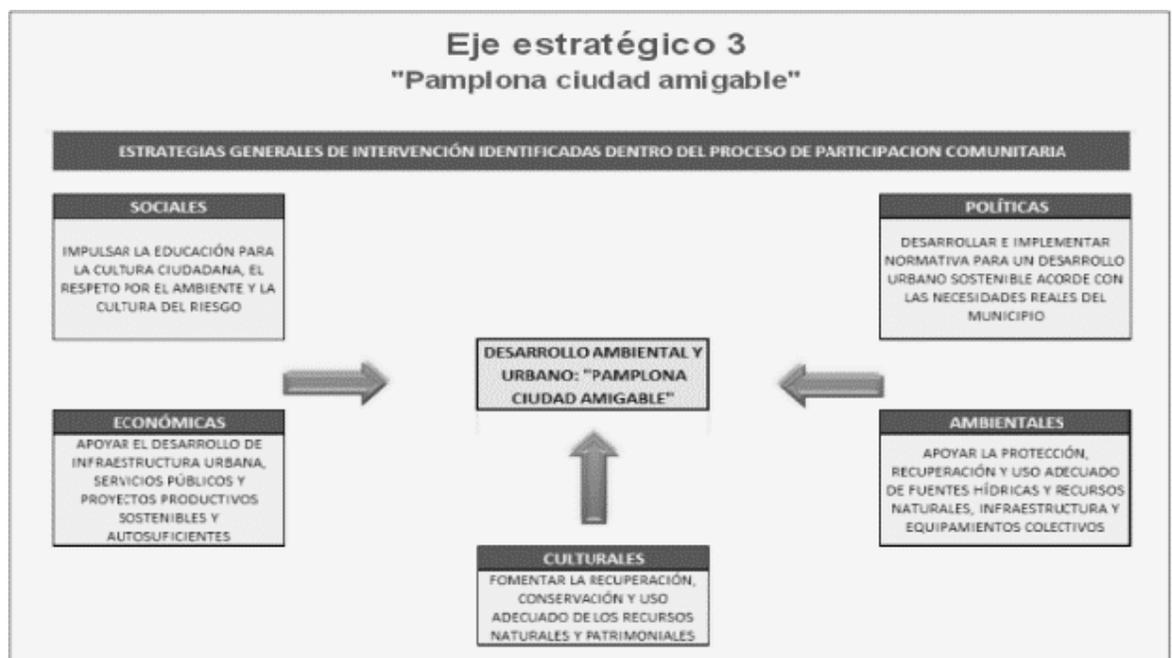


Ilustración 29 Eje estratégico 3, PDM

Fuente: PDM Pamplona 2012.

Ahora bien, con relación al tema de interés de este trabajo, se abarcan pequeños puntos dentro del PDM, dentro de los cuales se pueden destacar la determinación de proyectos de equipamiento de zonas culturales, de recreación, de educación, entre otras. En la siguiente tabla se puede divisar este contenido, según lo plantea la administración actual:



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral

VISION OBJETIVO: Optimizar el sistema de soporte a los equipamientos de la ciudad que permitan la prestación de un mejor servicio y desarrollo amable para Pamplona						
PROGRAMA: EQUIPANDO A PAMPLONA						
Indicador	Estrategias	Ind Base	Meta Producto		Meta Resultado	
			Indicador	Meta	Indicador	Meta
El apoyo integral está en un 45%	Elaboración del plan estratégico en infraestructura básica y equipamiento de carácter social. Comunitario, recreacional, deportivo, productivo, cultural, educativo; necesario para Pamplona siendo equitativos en la formulación urbana y rural.	0	planes y proyectos estratégicos	5	construcción, mantenimiento y mejoramiento, adecuación, mantenimiento en m2 en infraestructura para el municipio	4500 m2
	Contar en el Municipio de Pamplona con un Gran Centro Cultural, que cuente con los espacios propicios para fortalecer todas las expresiones artísticas y culturales que le permitan a la ciudad y su Centro Histórico posicionarse en el contexto nacional como una gran ciudad de arte y cultura.	0	centro cultural	1		
	Construcción de jardín infantil para la atención a la primera infancia	0	jardín infantil	1		
	Formulación de proyectos para la cofinanciación de las obras propuestas	0	proyectos cofinanciados	32		
	Adecuación Cetra	0	Realización del Cetra	1		
	Mantenimiento y adecuación de los escenarios deportivos de los barrios y centros educativos urbanos y rurales	0	Nº de intervenciones	10		

Ilustración 30 Eje estratégico 3, equipamiento Pamplona.

Fuente: PDM Pamplona 2012.

Con respecto al tema de la recreación y deporte, este documento se dirige al tema del deporte a través de una propuesta de masificarlo, pues éste a su vez se relaciona con la formación de empleo, educación y cultura, como principales pilares para el desarrollo social, ayudando a mejorar las condiciones de vida de la población pamplonesa.

Al respecto, el documento resalta lo siguiente:

El deporte es salud y actúa como vacuna contra la vagancia, la drogadicción, el alcoholismo y todas las formas asociativas de carácter negativo en la niñez y la juventud.

El deporte crea disciplina, sentido de superación y esfuerzo, conocimiento de la competencia sana, valores indispensables para la convivencia saludable de las personas.



Bajo estas premisas, se trabajará por crear un modelo local para la masificación con alto nivel de la práctica del deporte en todas sus disciplinas con políticas y programas. (*Alcaldía de Pamplona, 2012*).

Pese a pretender promover el mejoramiento de estos espacios y el aumento de su construcción, el panorama detallado por la Alcaldía Municipal, no es muy alentador y permite evidenciar la gran problemática existente en torno a la falta de espacios propicios para la recreación y el deporte para la comunidad pamplonesa. Este diagnóstico se sintetiza en el siguiente cuadro:

Resultados Diagnostico Participativo			
Sistema	Diagnostico participativo	Intensidad	Puntuación
Social	NO SE INCENTIVA EL USO DEL ESPACIO DEPORTIVO		4
	FALTA DE ESPACIOS PARA LA RECREACIÓN		6
	NO EXISTEN PROGRAMAS DE FOMENTO Y PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD		7

Ilustración 31 Diagnóstico Participativo: Espacio deportivo y recreativo.

Fuente: PDM Pamplona 2012.

Conforme a la ejemplificación de problemáticas que identifica la Alcaldía municipal, se toma este párrafo, el cual permite evidenciar la concordancia de este problema con relación a la presente propuesta de renovación del Centro Recreacional Los Tanques. Inadecuado manejo del tiempo libre: Carencia de escenarios deportivos y recreativos. El Municipio no cuenta con una infraestructura suficiente y de calidad que ofrezca a los niños, niñas y adolescentes las condiciones mínimas que permitan el goce de su derecho a la recreación y al deporte; Ejemplo de ello el Municipio cuenta con un parque 81 recreacional denominado “Los Tanques”, el cual se encuentra deteriorado y en estado de abandono. (*Alcaldía de Pamplona, 2012*)



- **3.10 ¿Quiénes son los principales afectados por la falta de espacios?**

- **3.10.1 Estudiantes de la Universidad de Pamplona**

Los estudiantes de la Universidad de Pamplona tienen ocasionalmente una gran cantidad de tiempo libre y no encuentran otro lugar que no sea la plazuela Almeida o el Parque Águeda Gallardo para divertirse, por lo que prefieren acudir a los lugares como estancos, discotecas, bares, salas de video juegos y casinos, los cuales en vez de promover una recreación sana, llevan al mal aprovechamiento del tiempo libre, que como se explicó en el capítulo 1, su situación pasa de ser de ocio a ser una simple ociosidad, que en la mayoría de los casos termina por generar vicios y hábitos perjudiciales.

- **3.10.2 Turistas**

Los turistas brindan un gran factor económico a Pamplona, en la mayoría de los casos, en época de Semana Santa, el problema radica en que Pamplona no cuenta con espacios recreativos, para que estos visitantes puedan pasar su tiempo libre y puedan compartir en familia.

- **3.10.3 Comunidad Pamplonesa**

Para Pamplona y sus habitantes, incluidos niños, jóvenes y adultos, es muy importante la recreación ya que Pamplona organiza anualmente varios encuentros deportivos en diferentes áreas, y su cultura está muy enmarcada en el deporte sobre todo en el patinaje y el básquet. A pesar de esto, la mayoría de estas prácticas han perdido una gran cantidad de espacios y seguidores, debido a las malas administraciones que no invierten en este campo. Ejemplo de esto, es el abandono y deterioro del parque san Fermín.



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral

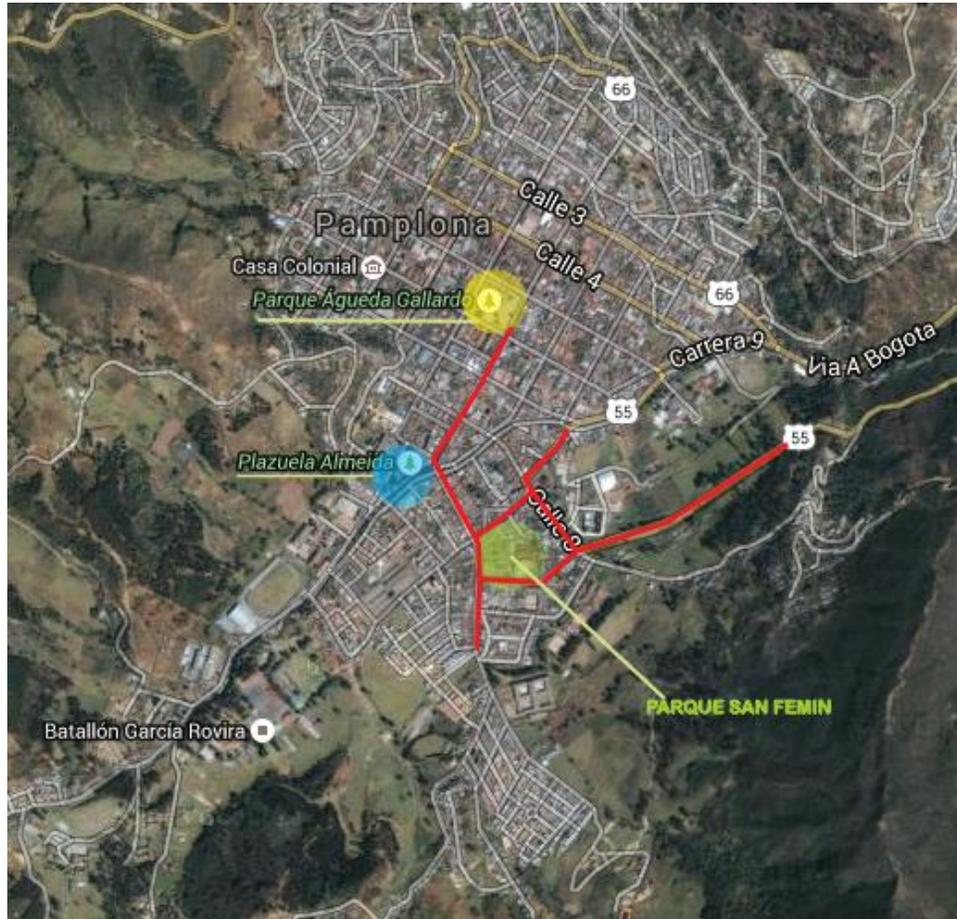


Ilustración 32 UBICACIÓN DE VIAS PRINCIPALES QUE CONECTA EL PARQUE SAN FERMIN CON EL CENTRO DE PAMPLONA

FUENTE: <https://www.google.it/maps/@7.3742679,-72.6474808,3005m/data=!3m1!1e3>



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral

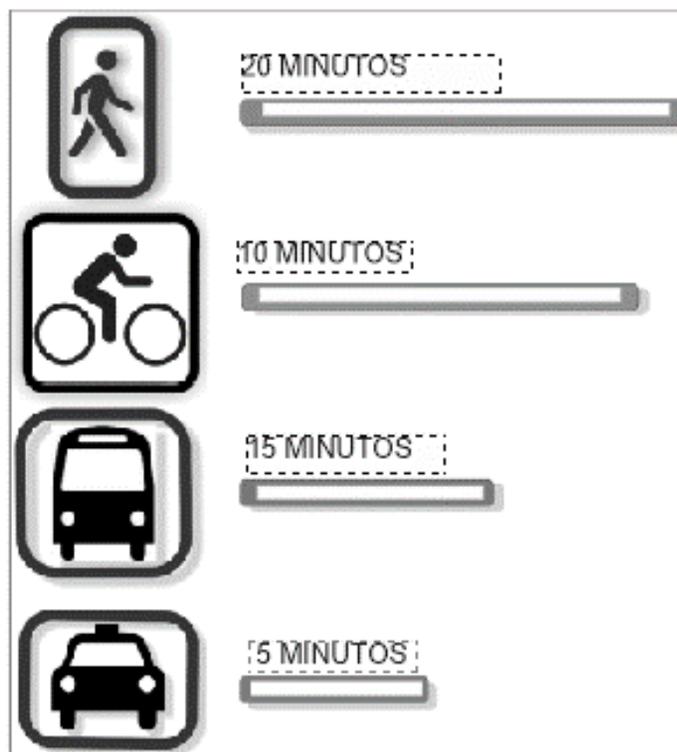


Ilustración 33: TIEMPO DE DEZPLAMIENTO DEL CENTRO DE PAMPLONA AL PARQUE SAN FERMIN



REGISTRO FOTOGRÁFICO

Estado actual del parque san femin la feria, pamplona norte de Santander.



Ilustración 34 Estado actual del parque san femin la feria, pamplona norte de Santander.

Grafico:

Fuente: <https://www.google.it/maps/@7.3704094,-72.6486006,789m/data=!3m1!1e3>



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral



Ilustración 35 Visita al parque San Fermin



Ilustración 36 Visita al parque San Fermin

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral



Ilustración 37 Visita al parque San Fermin



Ilustración 38 Visita al parque San Fermin

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral



Ilustración 39 Visita al parque San Fermin



Ilustración 40 Visita al parque San Fermin

Primera fase del diseño urbano parque san Fermín actual

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral



Ilustración 41 Plano actual de la feria

- **Segunda fase del diseño urbano parque san Fermín**



Ilustración 42 Plano actual de la feria (2 fase)

CAPÍTULO IV:

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co



4.1 Renovación urbano paisajística de los complejos deportivos del parque san Fermín, municipio pamplona, norte de Santander.

- **4.1.1 Bases del diseño**

A continuación, se rinde un informe preliminar de la propuesta arquitectónica, de renovación urbano paisajística del parque san Fermín del municipio de pamplona. para comenzar a modelar esta propuesta se tuvo en cuenta el estudio topográfico de esta zona, por lo que se mantuvo un especial interés por conservar la plaza de toros, la canchas , buscando mejorar su apariencia y sobre todo su estado, para lo que se buscó asesoría de un especialista en el campo de fitotectura, el sociólogo de la universidad de pamplona, Joel silva, con quien se determinó la importancia de adecuar otras especies vegetales propias de la región que cumplieran con la función de dar sombra, romper las corrientes de aire de algunos sectores y sobre todo de armonizar con el paisaje del lugar.

- **4.1.2 ELEMENTOS ESTRUCTURANTES DE LA INTERVENCIÓN**

- Plaza de toros
- Parque san Fermín
- Canchas sintéticas
- Pasaje san Fermín
- Pasaje Ricaurte
- Urbanización carmelitana
- Carrera 8

- **4.1.3 SIGNIFICADO DE LA INTERVENCIÓN**

La intervención sobre el espacio público del parque san Fermín del municipio de pamplona, debe contribuir a fortalecer la visión y caracterización de la ciudad, como centro cultural, social, ambiental y deportivo.



4.1.4 ELEMENTOS DE DISEÑO

Plusvalía urbana: mejoramiento del suelo urbano.

Rehabilitación: recuperación integral de ámbitos urbanos, centrales o periféricos.

Diseño urbano: El diseño urbano está orientado a interpretar la forma y el espacio público con criterios físico-estético-funcionales, buscando satisfacer las necesidades de las comunidades o sociedades urbanas, dentro de una consideración del beneficio colectivo en un área urbana existente o futura.

El desarrollo urbano: es el proceso de transformación, mediante la consolidación de una adecuada ordenación territorial en sus aspectos físicos, económicos y sociales, y un cambio estructural de los asentamientos humanos en los centros de población (**urbana** o rural), encaminadas a la protección y conservación del medio ambiente.

Diseño paisajístico: El diseño de paisaje o diseño paisajista es similar al Paisajismo.

El diseño de paisaje se enfoca más en los méritos artísticos del diseño, mientras que

la arquitectura paisajista, de paisaje o simplemente paisajismo envuelve el diseño artístico

tanto como la ingeniería estructural.

Trama: principal elemento organizador sobre el que se implantara todo el sistema de espacios.

Centralidad: concepto representativo que evoca aquella condición de las plazas



Hito: basándose en las condiciones significativas de la plaza de toros, referente del vector tanto a nivel histórico como funcional.

Nodo: punto donde convergen diferentes actividades.

Senda: elemento conductor que poseen un principio y un fin, marcando los recorridos.

Foco: puntos de concentración.

Ritmo: que ofrece conceptos formales del eje ambiental en la carrera 8.

Penetración: características de la morfología y significado del parque san femin.

Segregación: agruparse en pequeños núcleos.

Superposición: elemento de diseño urbano

Yuxtaposición: nuevos elementos arquitectónicos y urbanos que se implanta junto a las edificaciones a su alrededor.

Vector: elemento direccional de recorridos.

Caos: integración de los vendedores ambulantes.

Deformación: la adaptación a nuevos sistemas de movilidad urbana, de espacios públicos



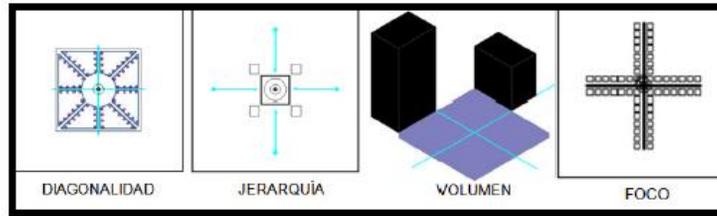


Ilustración 43 Elementos de diseño

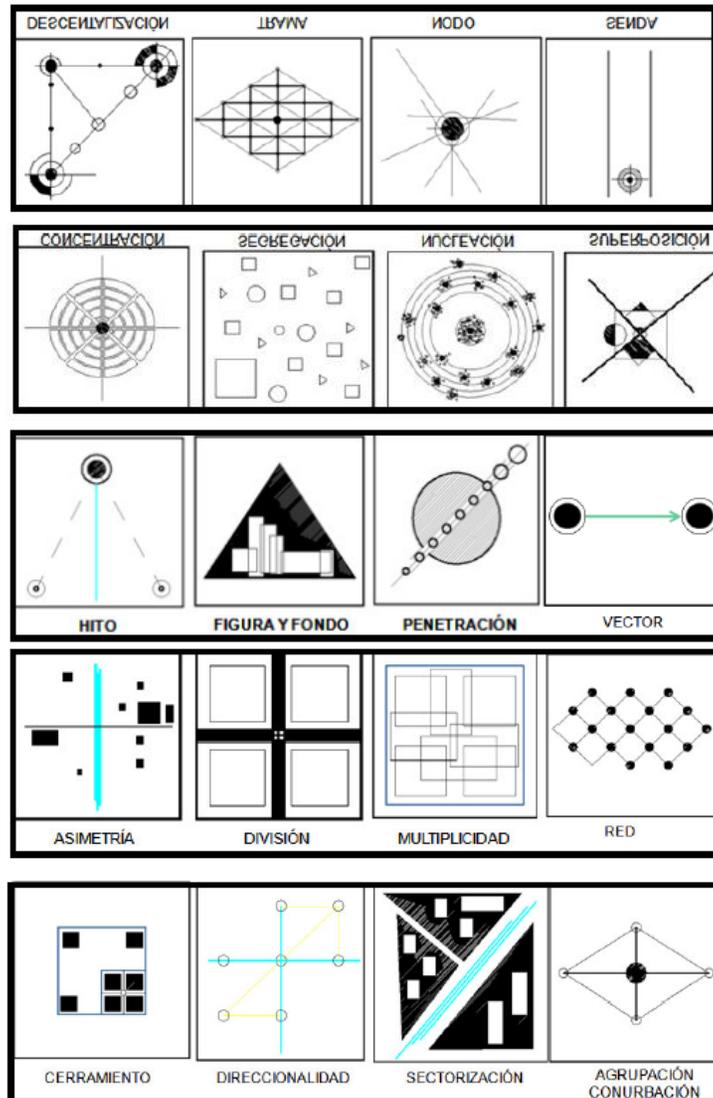


Ilustración 44 Elementos de diseño

• 4.1.5 Criterios de diseño.



Generar un espacio público de circulación peatonal, directa entre el recorrido y el paisaje urbano (fachadas, edificaciones, etc) en una integración entre el volumen y el entorno.

Buscando recuperar los conceptos básicos del espacio público como la centralidad, la accesibilidad, los espacios permanencia, de intercambio social, ambiental, cultural, y deportivo, el verde, el parque en una redefinición adaptada a la nueva dinámica de la ciudad contemporánea.

- **4.1.6 PERMISA GENERAL DE DISEÑO**

El nuevo espacio público es de carácter cultural y recreativo, permitiendo la convocatoria a la comunidad; dando una respuesta adecuada a su entorno inmediato y respetando la operatividad del servicio de acueducto. Con el nuevo paisajismo, del manejo de la luz y del agua, la propuesta busca darle identidad al equipamiento y ser un nuevo referente urbano para la Ciudad.



4.1.7 Proceso

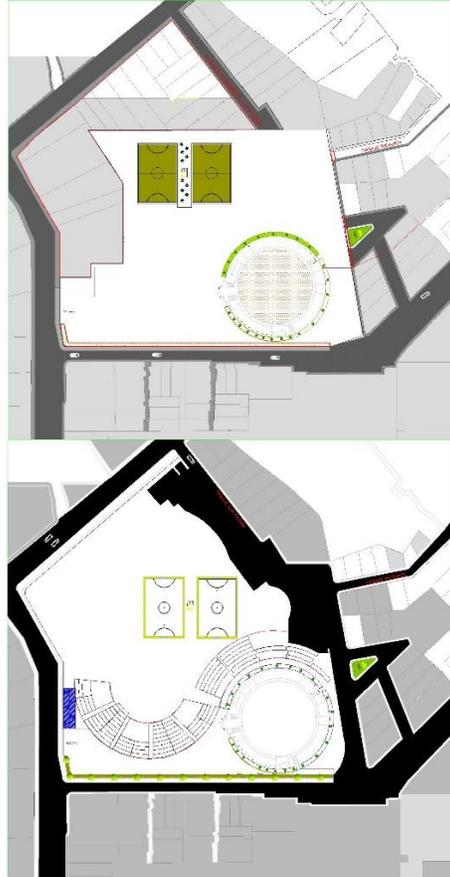


Ilustración 45 Fase 1-parque san femin



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral

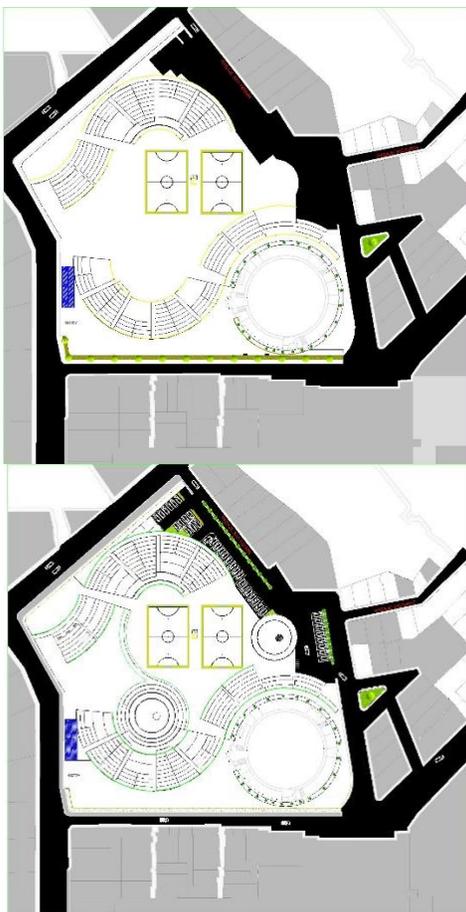


Ilustración 46 Fase 2- parque san femrin



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral

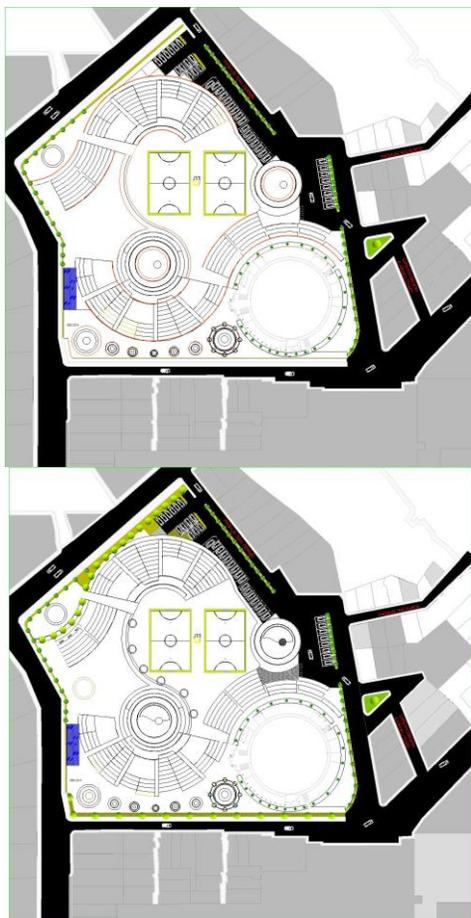


Ilustración 47 Fase 3-parque san fermin



Ilustración 48 Fase 3-parque san fermin (en proceso)

4.1.8 Zonificación:

Se definen las zonas blandas y las duras, para generar un nuevo urbanismo y paisaje dentro del parque san Fermín. Las zonas blandas algunas conservan los arboles existentes, en otras se propone el trasplante de algunos individuos arbóreos, localizándolos al interior del nuevo urbanismo propuesto, para facilitar el tener rampas con pendientes adecuadas y tramos de escaleras con continuidad y fácil acceso desde las vías colindantes.

-Los espacios de circulación como rampas y tramos de escaleras, se generan alrededor de las plazas en desuso, para permitir acceder desde los diferentes niveles del perímetro del lote al interior de estos y a su vez a los espacios del nuevo uso que se amolda entre estos y los que están en funcionamiento.

-Se generan algunas plazas o zonas más abiertas, para tener en ellas lugares de estancia y contemplación de las actividades del nuevo equipamiento (plaza de toros), además de contemplar el paisaje en el parque.

-Se incorporan chorros de agua y espejos de agua alrededor de los tanques. Con esto se busca resaltarlos mediante juego de luces de colores

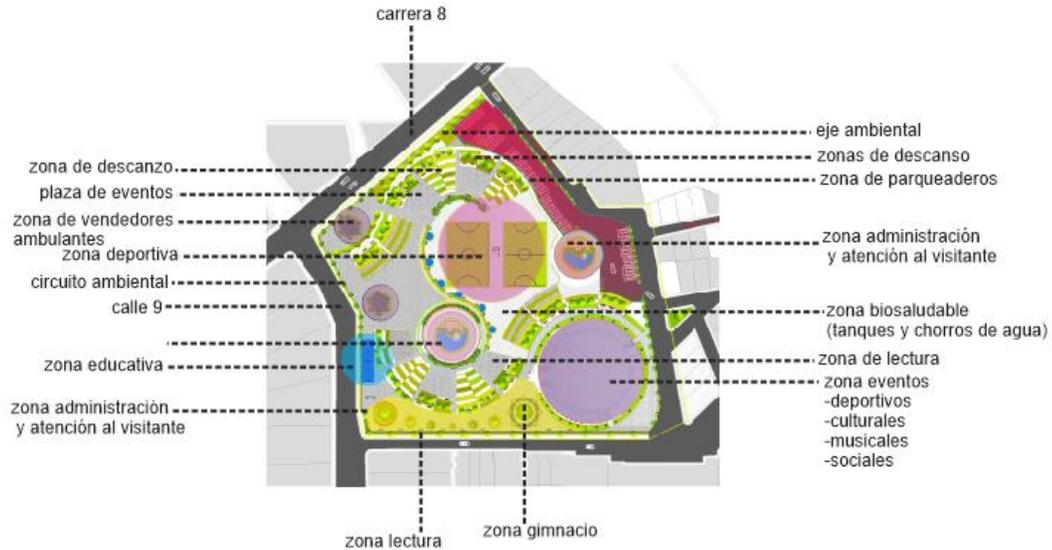


Ilustración 49 Zonificación del proceso de diseño urbano

- **Programa**

- Zona gimnasio
- Zona lectura
- Zona educativa
- Zona administración y atención al visitante
- Circuito ambiental
- Eje ambiental
- Zona de parqueaderos
- Zona de eventos
- Zona de vendedores ambulantes
- Zonas de descanso
- Zona de juegos
- Zona deportiva
- Plaza de eventos



REFERENCIAS

(Sen, 1998). . Sen, A. (1998). Programa de los Informes Nacionales de Desarrollo Humano y Objetivos de Desarrollo del Milenio . Recuperado de Guatemala: <http://www.desarrollohumano.org.gt/content/%C2%BFque-es-desarrollo-humano>

ONU. (1987). Nuestro Futuro Común. Noruega
Osorio C., E. (2007). La recreación y sus aportes al desarrollo humano. Reflexiones sobre el bienestar en la empresa (págs. 1 - 5). Bogotá: COMPENSAR.

(Universidad Regional Miguel Hidalgo, 2010).
(Aristóteles, 2010). Aristóteles. (12 de Diciembre de 2010). Slideshare. Recuperado de <http://www.slideshare.net/enjoylife11/teoria-del-tiempo-libre-y-recreacion>
(Osuna Morales, 2004) Osuna Morales, S. (2004). Educaweb. Recuperado de <http://www.educaweb.com/esp/servicios/monografico/tiempolibre/1381773-a.html>

(Padilla Arias & Negrín Pérez, 2012) Padilla Arias, E. S., & Negrín Pérez, R. (2012). Alternativa física recreativa para el mantenimiento de la condición física de los integrantes del círculo de abuelos Simón Bolívar de la Comunidad ‘Las Mercedes’ del Estado Yaracuy. Revista Digital EFDeportes. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd174/condicion-fisica-de-losabuelos.htm>
San Vicente Fundación. (s.f.). San Vicente Fundación. Recuperado de <http://www.elhospitalblog.com/salud/consejos-de-salud/ocio-y-uso-del-tiempo-libre/>

Instituto Colombiano de Deportes, COLDEPORTES. (2014). Plan Nacional de Recreación 2013 - 2019. Bogotá.
Ministerio de Cultura de Colombia. (2006). Beneficios de la Recreación. Bogotá
Sánchez Palacios, P. (2008). *Actividad física y deportiva en las diferentes edades. Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral

Ministerio de Sanidad y Consumo de España. (s.f.). *Programa Perseo para la Actividad Física en la Infancia. España*

OMS. (2000). *La salud de los jóvenes: un desafío para la sociedad*

Sociedad Ecuatoriana de Medicina Familiar. (s.f.). *Actividad física en la adolescencia. Quito*

Rico A., C. (Enero de 2005). *FUNLIBRE*. Recuperado de Marco normativo general de la recreación: <http://www.funlibre.org/documentos/MarcoNormativo.html>

UTP. (2012). Marco legal de la recreación. Pereira. (*Padilla Arias & Negrín Pérez, 2012*)

SEMF. (s.f.). *Salud de Altura*. Recuperado de <http://www.saluddealtura.com/todo-publicosalud/salud-nutricion-familia/medicinas0/actividad-fisica-adultos/>

Alcaldía de Pamplona. (s.f.). *Alcaldía de Pamplona*.

ESECNA.pdf) <http://www.pamplona-nortedesantander.gov.co/apc-aa-files/61386164343338313235643530653061/ESECNA.pdf>

Alcaldía de Pamplona. (2002). *Plan Básico de Ordenamiento Territorial de Pamplona*. Pamplona.

(*Archdaily, Junio. 2014*) <http://www.archdaily.co/co/02-371227/segundo-lugar-en-concurso-nacional-uva-orfelinato-medellin-colombia>



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Una Universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral