



UNIVERSIDAD JOSÉ ANTONIO PÁEZ

**DISEÑO DE CENTRO DEPORTIVO NO CONVENCIONAL AL AIRE LIBRE
DESTINADO AL CROSSFIT UBICADO EN EL SECTOR PASEO
CABRIALES DEL MUNICIPIO VALENCIA - ESTADO CARABOBO**

Autor: Katherine Paola Pasquier Capriles.

Urb. Yuma II, calle N°3. Municipio San Diego
Teléfono: (0241) 8714240 (master)
– Fax (0241) 8712394



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD JOSÉ ANTONIO PÁEZ
FACULTAD DE INGENIERÍA
ESCUELA DE ARQUITECTURA
CARRERA ARQUITECTURA

**DISEÑO DE CENTRO DEPORTIVO NO CONVENCIONAL AL AIRE LIBRE
DESTINADO AL CROSSFIT UBICADO EN EL SECTOR PASEO
CABRIALES DEL MUNICIPIO VALENCIA - ESTADO CARABOBO**

Proyecto del trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar al
título de

ARQUITECTO

Autor: Katherine Paola Pasquier Capriles.

Tutor: Arq. Genys D`Alessio.

Tutor Metodológico: Arq. Dick Moreno.

San Diego, octubre 2019



UNIVERSIDAD JOSÉ ANTONIO PÁEZ
 COORDINACIÓN DE PASANTÍA Y TRABAJO DE GRADO
 FACULTAD DE INGENIERÍA
 ESCUELA DE ARQUITECTURA
 CARRERA DE ARQUITECTURA

PLANILLA SOLICITUD: ANÁLISIS Y APROBACIÓN DE TRABAJO DE GRADO

DATOS PERSONALES		
Apellidos: Pasquier Capriles	Nombre: Katherine Paola	C.I.: 26.051.891
Dirección: Conjunto Residencial Aguasay casa C4 San Diego Edo. Carabobo		Teléfono: 0424-4937256
DATOS ACADÉMICOS		
Escuela: Arquitectura	Índice Académico	12.91
DATOS DEL PROYECTO DE TRABAJO DE GRADO		
Autora		
Nombre: Katherine Paola Pasquier Capriles		Teléfono: (0424) 4937256
Título del Trabajo		
DISEÑO DE CENTRO DEPORTIVO NO CONVENCIONAL AL AIRE LIBRE DESTINADO AL CROSSFIT UBICADO EN EL SECTOR PASEO CABRIALES DEL MUNICIPIO VALENCIA - ESTADO CARABOBO.		
Breve descripción:		
Propuesta de sede de crossfit contando con espacios destinados a la práctica del deporte, salón de usos múltiples, oficinas administrativas, consultorios para fisioterapeuta y nutricionista, tienda fitness y cafetín, ubicado en el sector Paseo Cabriales del Municipio Valencia - Estado Carabobo.		
Lugar donde se desarrollará el Proyecto:		
Paseo Cabriales del Municipio Valencia - Estado Carabobo.		
Tiempo de Desarrollo: 32 semanas		
Tutor Académico Propuesto Arq. Genys D' Alessio		
Tutor Metodológico Propuesto: Arq. Dick Moreno		

APROBADO _____

NO APROBADO _____

COMITÉ DE EVALUACIÓN

COORDINACIÓN DE PASANTÍA Y TRABAJO DE GRADO

_____ Nombre	_____ Firma	_____ Fecha
-----------------	----------------	----------------

DIRECCIÓN DE ESCUELA

ING. José Sirica Nombre	_____ Firma	_____ Fecha
----------------------------	----------------	----------------

ACEPTACION DEL TUTOR

Quiénes suscriben, Arq. Genys D'Alessio y Arq. Dick Moreno., en nuestro carácter de Tutores Académico y Metodológico del Trabajo de Grado titulado:

DISEÑO DE CENTRO DEPORTIVO NO CONVENCIONAL AL AIRE LIBRE DESTINADO AL CROSSFIT UBICADO EN EL SECTOR PASEO CABRIALES DEL MUNICIPIO VALENCIA - ESTADO CARABOBO

Presentado por el (a) ciudadano (a): Katherine Paola Pasquier Capriles, portador de la cédula de identidad N° 26.051.891 como requisito parcial para optar al título de Arquitecto, consideramos que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En San Diego, a los 29 días del mes de octubre del año 2019



Arq. Genys D'Alessio

C.I: 6.720.860

Tutor Académico



Arq. Dick Moreno.

C.I: 10.867.233

Tutor Metodológico



Universidad José Antonio Páez
Facultad de Ingeniería

FI - A - 024 - 2019 IICR

Valencia, 04 de Octubre del 2019

Ciudadano:
PASQUIER CAPRILES,
KATHERINE PAOLA
C.I. 26.051.891
Presente.-

Cumplo con informarle que la comisión de Trabajo de Grado y Pasantías de la facultad de Ingeniería en su reunión N° 2 - 2019 se aprobó el proyecto de trabajo de grado titulado **“DISEÑO DE CENTRO DEPORTIVO NO CONVENCIONAL AL AIRE LIBRE DESTINADO AL CROSSFIT UBICADO EN EL SECTOR PASEO CABRIALES DEL MUNICIPIO VALENCIA, ESTADO CARABOBO.”** Presentado por usted como requisito para optar al título de Arquitecto.

Se ratifica la designación del Arq. Dick Moreno, C.I. 10.867.233 como Asesor Metodológico y la Arq. Genys D'Alessio, C.I. 6.720.860 como Tutor Académico, quienes los asesorarán en el desarrollo de este proyecto.

Atentamente,

Prof. Luis Lira
Decano de la Facultad de Ingeniería



c. c. Coordinación de Pasantías y Trabajo de Grado



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD JOSÉ ANTONIO PÁEZ
FACULTAD DE INGENIERÍA
ESCUELA DE ARQUITECTURA
CARRERA ARQUITECTURA

San Diego, octubre 2019

ACTA DE REVISIÓN DEL PROYECTO DE TRABAJO DE GRADO

Quienes suscriben esta Acta, dejan constancia que el Proyecto de Trabajo de Grado: **DISEÑO DE CENTRO DEPORTIVO NO CONVENCIONAL AL AIRE LIBRE DESTINADO AL CROSSFIT UBICADO EN EL SECTOR PASEO CABRIALES DEL MUNICIPIO VALENCIA - ESTADO CARABOBO**, realizado por: Katherine Paola Pasquier Capriles. C.I.: 26.051.891, ha sido revisado y, cumpliendo con los requisitos exigidos para su aprobación, recomiendan su tramitación ante el organismo académico correspondiente.

Arq. Genys D'Alessio

Nombre Tutor Académico


Firma

OCT 2019

Fecha

Arq. Dick Moreno

Nombre Tutor Metodológico


Firma

OCT 2019

Fecha

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO

	pp.
INDICE GENERAL.....	vii
LISTA DE CUADROS Y TABLAS.....	ix
LISTA DE GRÁFICOS E IMÁGENES.....	x
RESUMEN.....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	1

CAPÍTULO

I EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del Problema.....	4
1.2. Formulación del Problema.....	12
1.3. Objetivos de la Investigación.....	12
1.4. Justificación.....	13

II MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes.....	14
2.2. Bases Teóricas.....	22
2.3. Bases Legales.....	36
2.4 Definición de términos Básicos.....	39

III MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo de Investigación.....	43
3.2. Población y Muestra.....	44
3.3. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	47
3.3.1. La Encuesta.....	48
3.3.2. Modelo de la encuesta.....	49
3.3.3 Lista de Cotejo.....	51
3.3.4 Modelo de Lista de cotejo.....	51

	3.4 Técnicas de Análisis de datos.....	52
	3.5 Gráficos de Resultados.....	53
	3.6 Fases de la Investigación.....	70
	3.7 Recursos.....	72
IV	PROPUESTA	
	4.1. El sitio urbano.....	77
	4.2. El plan urbano.....	85
	4.3. La Propuesta.....	86
	4.4. La memoria descriptiva.....	102
V	PLANOS ARQUITECTÓNICOS	
	Plano N° 1. Topografía original.....	117
	Plano N° 2. Topografía modificada.....	117
	Plano N° 3. Planta conjunto.....	119
	Plano N° 4. Sótano.....	120
	Plano N° 5. Planta baja.....	121
	Plano N° 6. Planta nivel 1.....	122
	Plano N° 7. Planta nivel 2: Oficinas administrativas.....	123
	Plano N° 8. Planta nivel 3: Recursos humanos.....	124
	Plano N° 9. Planta nivel 4: Sala de usos múltiples.....	125
	Plano N° 10. Estructura.....	126
	Plano N° 11. Cortes.....	127
	Plano N° 12. Fachadas.....	128
	CONCLUSIÓN.....	130
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	131

LISTA DE CUADROS O TABLAS

CONTENIDO

Nº	CUADROS	Pp.
1	Modelo de la Encuesta.....	49
2	Modelo de la Encuesta lista de cotejo	52
3	Recursos Materiales.....	74
4	Recursos de tiempo.....	75
5	Usuarios.....	88
6	Usos.....	90
7	Programa de área.....	99
8	Materiales y acabados.....	112

LISTA DE FIGURAS Y GRÁFICOS

CONTENIDO

FIGURAS	Pp.
Figura 1. Barrio de Gorg de Badalona.....	16
Figura 2. Exterior.....	17
Figura 3. Interior.....	18
Figura 4. Fachada del centro Comercial.....	18
Figura 5. Plano de la Empresa.....	20
Figura 6. Plano de reestructuración urbana.....	21
Figura 7. Ubicación del Municipio Valencia.....	78
Figura 8. Av. Paseo Cabriales cruce con Av. Cedeño.....	79
Figura 9. Árbol Camoruco.....	81
Figura 10. El Samán.....	82
Figura 11. Apamate Rosa.....	82
Figura 12. Araguaney.....	83
Figura 13. Vialidad.....	83
Figura 14. Anden del Metro de Valencia.....	84
Figura 15. Zonificación Parroquia San José.....	85
Figura 16. Ubicación del terreno en el contexto.....	89
Figura 17. Topografía original.....	92
Figura 18. Vientos Alisios del Noreste e insolación.....	93
Figura 19. Vegetación existente en el terreno.....	93
Figura 20. Zonificación según PDUL.....	95
Figura 21. Vialidad Parroquia de San José.....	96
Figura 22. Mapa de ubicación de Hitos.....	97
Figura 23. Perfil urbano Av. Cedeño.....	98
Figura 24. Perfil urbano Av. Paseo Cabriales.....	98

Figura 25. Volumetría Box crossfit.....	102
Figura 26. Semi sótano nivel -3,00.....	104
Figura 27. Sótano nivel -4,00.....	105
Figura 28. Plaza acceso conjunto nivel 0,00.....	106
Figura 29. Planta baja nivel +0,15.....	107
Figura 30. Primer piso nivel +4,15.....	107
Figura 31. Terraza nivel +5,80.....	108
Figura 32. Segundo piso +8,15.....	109
Figura 33. Tercer piso +12,15.....	109
Figura 34. Cuarto piso +16,15.....	110
Figura 35. Mezzanina +18,65.....	110
Figura 36. Estructura metálica.....	113
Figura 38. Zapata, vigas de riostre y columnas.....	114

GRÁFICOS

Gráfico 1. Representación porcentual ítems N° 1.....	53
Gráfico 2. Representación porcentual ítems N° 2.....	54
Gráfico 3. Representación porcentual ítems N° 3.....	54
Gráfico 4. Representación porcentual ítems N° 4.....	55
Gráfico 5. Representación porcentual ítems N° 5.....	55
Gráfico 6. Representación porcentual ítems N° 6.....	56
Gráfico 7. Representación porcentual ítems N° 7.....	56
Gráfico 8. Representación porcentual ítems N° 8.....	57
Gráfico 9. Representación porcentual ítems N° 9.....	58
Gráfico 10. Representación porcentual ítems N° 10.....	58
Gráfico 11. Representación porcentual ítems N° 11.....	59
Gráfico 12. Representación porcentual ítems N° 12.....	59
Gráfico 13. Representación porcentual ítems N° 13.....	60

Gráfico 14. Representación porcentual ítems N° 14.....	61
Gráfico15. Representación porcentual ítems N° 15.....	61
Gráfico16. Representación porcentual ítems N° 16.....	62
Gráfico 17. Representación porcentual ítems N° 17.....	62
Gráfico 18. Representación porcentual ítems N° 18.....	63
Gráfico 19. Representación porcentual ítems N° 19.....	63
Gráfico 20. Representación porcentual ítems N° 20.....	64
Gráfico 21. Representación porcentual ítems N° 21.....	64
Grafico 22. Representación porcentual ítems N° 22.....	65
Gráfico 23. Representación porcentual ítems N° 23.....	65
Gráfico 24. Representación porcentual ítems N° 24.....	66
Gráfico 25. Representación porcentual ítems N° 25.....	67
Gráfico 26. Representación porcentual ítems N° 26.....	67
Gráfico 27. Representación porcentual ítems N° 27.....	68
Gráfico 28. Representación porcentual ítems N° 28.....	69
Gráfico 29. Representación porcentual ítems N° 29.....	69
Gráfico 30. Representación porcentual ítems N° 30.....	70

...



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD JOSÉ ANTONIO PÁEZ
FACULTAD DE INGENIERÍA
ESCUELA DE ARQUITECTURA
CARRERA ARQUITECTURA

**DISEÑO DE CENTRO DEPORTIVO NO CONVENCIONAL AL AIRE LIBRE
DESTINADO AL CROSSFIT UBICADO EN EL SECTOR PASEO
CABRIALES DEL MUNICIPIO VALENCIA - ESTADO CARABOBO**

Autor: Katherine Pasquier.

Tutor Académico: Arq. Genys D`Alessio.

Tutor Metodológico: Arq. Dick Moreno.

Fecha: octubre 2019

RESUMEN

Esta investigación tuvo como propósito llevar a cabo el diseño de centro deportivo no convencional al aire libre destinado al crossfit ubicado en el sector Paseo Cabriales del Municipio Valencia - Estado Carabobo. La población estuvo conformada por 400 habitantes y la muestra abordada está contentada por 130 del sector paseo Cabriales. La metodología fue de tipo documental con un diseño de campo, efectuándose una revisión documental y empleándose como técnica de recolección de datos, la encuesta conformada por 30 ítems; lo cual certificó la confiabilidad del mismo. El análisis de los resultados se realizó a través de las tablas de frecuencias y porcentajes, presentándose en gráficos. Se pudo constatar por los resultados de la investigación que si es viable el diseño del centro deportivo en el sector Paseo Cabriales y que un gran porcentaje de los sujetos estudiados están de acuerdo con el proyecto de investigación. La información obtenida permite proporcionar espacios deportivos para todos los habitantes del Municipio Valencia Estado Carabobo.

Descriptor: Centro Deportivo. Diseño. Deporte.

INTRODUCCIÓN

En cualquier parte del mundo, el dinamismo de las actividades deportivas necesita encontrar sus propios contextos sociales, culturales y legales, los principios básicos necesarios para diseñar una estructura deportiva que facilite la participación eficaz y continua de participantes, centros, equipos y practicantes del deporte en actos deportivos eficazmente organizados. Para lograr ese objetivo, es necesario trabajar con la realización de objetivos y metas claramente determinados en un diseño arquitectónico. Es por ello, que el mundo deportivo ha cambiado, igual que han cambiado las actitudes y el comportamiento que tiene la comunidad con respecto al deporte.

Por consiguiente, es necesario diseñar un centro deportivo no convencional que esté inclinado hacia el crossfit, ya que se ha encontrado en ciertas investigaciones que esta actividad deportiva ayuda a mejorar la actitud del ser humano. De tal manera, que identificar la necesidad de construir un centro deportivo en el sector Paseo Cabriales, asume la responsabilidad de planificación y regulación dentro de un diseño arquitectónico a fin de realizar los objetivos determinados en el mismo. Esto supone un concepto que abarca un conjunto amplio de elementos, que actúan de manera planificada, racional, coordinada, la cual busca la eficiencia, el mejor rendimiento y un equilibrio de dicho diseño.

Es por ello, que el deporte ha sido reconocido internacionalmente como un derecho del individuo y como tal, debe gozar del reconocimiento y protección de las leyes. En Venezuela, la práctica deportiva es cada vez más enfocada a las necesidades de las personas. Así mismo, el deporte se ha convertido en algo cotidiano, que se relaciona en distintos ámbitos, que incluye participantes, dinero, polémicas, política, mediante la organización de actividades y la construcción de instalaciones deportivas. Se comienza a crear una moda deportiva que ha multiplicado la industria del deporte.

La reglamentación del deporte, como en todos los demás sistemas sociales humanos, marca las pautas de comportamiento. Sin embargo, no es tarea únicamente del deportista, sino de las leyes, la transformación de las ordenanzas que rijan este sistema. Por otro lado, se debe tomar en cuenta que los individuos requieren tres condiciones esenciales para practicar y tomar parte en competiciones deportivas: el apoyo organizativo, la facilidad de materiales y una ambiente profesional. Debido a la apatía de los entes involucrados, el descuido de la zona, a una sociedad desbordada por el ocio, se trata de resolver la situación aprovechando los espacios naturales, para que así la comunidad retome la práctica deportiva y puedan generar más salud, bienestar, calidad de vida en este preciso momento de transición por la que atraviesa el país.

De esta manera, se crea una cultura deportiva, a través de la evolución a favor de la optimización de uso de las mismas. Y para lograrlo se requiere de un arduo trabajo en equipo con cada una de las dependencias gubernamentales a través de proyectos en materia de instalación deportiva que permitan a la sociedad involucrarse según las normativas y características de construcción que estará diseñado para el deporte no convencional al aire libre para la práctica del crossfit en el sector Paseo Cabriales del Municipio Valencia.

Por ello, esta investigación pretende tomar una serie de instrumentos de evaluación para así establecer la práctica del crossfit, con la recuperación de espacios deportivos y proporcionar infraestructuras deportivas públicas en buenas condiciones, además de establecer una guía de normatividad sobre construcción de instalaciones deportivas y aspectos dimensionales, de mantenimiento, de utilización de espacios, conectado a un sistema de estructuras organizativas correspondientes. Todo ello conlleva a la necesidad de construir con ciertas herramientas y una evaluación directa, dicho centro deportivo, donde se aborden aspectos de construcciones de instalaciones deportivas, además de comprobar la normativa utilizada para la elaboración del diseño.

Este proyecto se realizará en el sector Paseo Cabriales del Municipio Valencia Estado Carabobo, con la finalidad de conservar y mantener la instalación en óptimas condiciones para el uso de los deportistas o ciudadanos que puedan tener el acceso a ella. Esta investigación se desarrollará en cinco capítulos, el primer capítulo abarcará el problema, allí se plantea el problema, su formulación y los objetivos de la investigación, es decir, el objetivo general y los específicos, tomando en cuenta la necesidad de los habitantes. En el segundo capítulo, abordará el marco teórico, que introduce antecedentes de la investigación, así como la descripción de la teoría, basamentos legales y principales definiciones.

Posteriormente en el capítulo tres, describe el marco metodológico, donde se aprecia el proceso para la validación del instrumento, del proyecto, se presentará el diseño de la investigación y el estudio poblacional, entrevistas y encuestas que permiten conocer el deseo de los habitantes en cuanto al contexto del estudio, según el análisis de los resultados, fases y recursos. En el capítulo cuatro se presentan el proyecto de la investigación se desarrolla el sitio y plan urbano, la propuesta teórica y la memoria descriptiva, finalmente se cierra este proyecto estableciendo la representación gráfica y las conclusiones pertinentes.

En definitiva, con esta investigación se comprueba que no solo se requiere de un buen diseño arquitectónico, sino de una ayuda comunitaria y social en sentido general para incorporarse al deporte de manera sana y constructiva en espacios naturales y urbanos, en donde las personas practiquen un deporte y se inclinen hacia la recreación deportiva en una infraestructura adecuada que abastezca a toda una población. Por otra parte, debe ofrecer los medios adecuados para su mantenimiento y garantizar que se cumpla con los derechos que promueven un buen vivir dentro de la sociedad. Con ello puede surgir un avance económico y a su vez al generar un ambiente propicio para los usuarios del sector, se tendrán oportunidades de progreso en lo que respecta a la recreación y deporte.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del Problema

A lo largo del tiempo, las ciudades se han desarrollado tras un crecimiento exageradamente rápido, el cual, si no fue planificado por un grupo de arquitectos y urbanistas, y a su vez, respetado en el transcurso de la ejecución de las obras, tenderá a crear problemáticas a futuro para el desarrollo óptimo de los habitantes dentro de dicha ciudad. En teoría, una ciudad bien planificada comprende o más bien, se conforma por distintos espacios con usos específicos que satisfacen las necesidades de todos los habitantes que en ella hacen vida.

Por lo tanto, para que exista en la ciudad un buen funcionamiento, todas las comunidades que la conforman deben estar planificadas de manera que cada una de ellas dé la posibilidad de surtir, en todos los aspectos, las necesidades básicas y complementarias que se puedan desarrollar dentro del área que le corresponde tomado en cuenta la cantidad de habitantes por zona y la cantidad de elementos que se necesitan para contribuir, adecuadamente, a los suyos.

Por consiguiente, todas las ciudades del mundo, se ha dado prioridad a la construcción arquitectónica, por encima de los espacios verdes, dejando así una desproporción notoria que hoy más que nunca afecta a todos los habitantes. Si bien, dentro de las necesidades básicas hallamos no solo el servicio de energía eléctrica y de agua potable, sino también el comercio de alimentos, el comercio en general, espacios de esparcimiento, de recreación, sitios de turismo, parques, gimnasios, entre

otros, es fácil notar que las ciudades han crecido deliberada y desordenadamente en respuesta a esas necesidades que el ciudadano común tiene y que el emprendedor no quiere dejar pasar.

Además, en la historia universal, se habla de las primeras ciudades mencionando su forma de crecer, en general nacen a partir de un núcleo central y se va expandiendo a su alrededor ya sea por crecimiento poblacional, dando origen a nuevas viviendas o por los grandes mercados de pulgas, centros de reuniones, entre otros espacios que datan de la fecha. Tomando en cuenta este crecimiento se determina como nació el gimnasio dentro de la ciudad y cuál ha sido su evolución hasta los momentos.

Por otra parte, en la Antigua Grecia, el gimnasio era una institución dedicada a la instrucción física y espiritual que funcionaba como una instalación de entrenamiento para competidores en juegos públicos. Era un lugar para socializar y encontrar grupos con los cuales se compartieran ideas. En un principio, el gimnasio sólo consistía en un terreno cercado o cerrado, cuyo interior se dividía en zonas para los diferentes ejercicios, a medida que la arquitectura se desarrollaba, se transformaron dichos locales; se construyeron con elegancia, las puertas y paredes se cubrieron de pinturas y entonces comenzaron a servir para ejercicios corporales, intelectuales, pues allí se reunían los filósofos, retóricos y literatos citando a sus discípulos y dándoles conferencias sobre temas literarios y científicos.

Así mismo, los gimnasios comprendían salas cubiertas, paseos en sombra, pórticos columnados y baños. Todas las ciudades de Grecia de alguna importancia tenían los gimnasios situados hacia las afueras y junto a algún bosque por lo general por la amplia área de terreno que ameritaba el mismo. No fue sino hasta mediados del siglo XIX y a principios del siglo XX que en los Estados Unidos, aparece el

movimiento de los Gimnastas el cual se formó en Cincinnati (Ohio), en el año 1848. Los cuales construyeron gimnasios en muchas ciudades, como Cincinnati y San Luis (Misuri), que tenían una buena parte de población de ascendencia alemana. Tanto adolescentes como adultos practicaban deporte en estos en los mismos.

No obstante, el apogeo de los gimnasios en las escuelas, los institutos y las asociaciones cristianas fueron eclipsando el movimiento de los Gimnastas. En la Universidad de Harvard, del año 1820, se considera el primer gimnasio de los Estados Unidos; como la mayoría de los gimnasios de la época, estaba equipado con aparatos y máquinas para realizar ejercicio. La Academia Militar de los Estados Unidos, también conocida como «West Point», construyó un gimnasio en sus instalaciones, de la misma manera que lo hicieron muchos institutos y campus universitarios.

Así mismo, en el año 1995 en Santa Cruz, California, Greg Glassman un ex policía, es considerado creador de lo que conocemos hoy en día como crossfit, definido por su fundador como ejercicios funcionales de alto rendimiento, y así, comenzando con 18 funcionarios de la fuerza policial, militar y bomberil de california, en 5 años paso a tener mas de 1700 habitantes creándose así lo que llaman la comunidad crossfit, y en donde se incluyen a todos los integrantes de todos los nuevos box, que a partir de la iniciativa de Greg Glassman imparten conocimientos no solo en estados unidos sino en el mundo entero.

Según CrossFit Afiliates (2014), el número de afiliados box certificados a CrossFit, Inc. creció de 18 afiliados en 2005 a 1700 afiliados en 2010 hasta más de 8000 afiliados en 2013. En Estados Unidos hay gimnasios (Box) CrossFit en prácticamente todos los estados (6000 centros) y rápidamente se está incorporando a

Europa (1000 centros). En España en 2011 se disponía de 6 centros CrossFit, en 2014 ya son 100 los centros CrossFit españoles. CrossFit se ha convertido en poco tiempo en un gigante del Fitness y del deporte ya que cuenta con sus propias olimpiadas (CrossFit Games) que se celebran en California, siendo más populares que el Soccer en Estados Unidos. Existe una casa matriz que es la encargada de instruir a los monitores (coach) de todo el mundo y organizar los eventos y conferencias.

Los Juegos CrossFit, son una competencia atlética patrocinada por CrossFit La competencia se lleva a cabo cada verano desde el 2007. Durante los Juegos, los atletas compiten en rutinas de ejercicio que ellos aprenden solo unas cuantas horas antes de realizarlos, muchos de los cuales comprenden levantamientos estándar y movimientos gimnásticos, pero a veces incluyen elementos sorpresa que no son parte del régimen típico de CrossFit; ejemplos pasados incluyen nado en aguas agitadas y lanzamiento de pelota. Los juegos están hechos como un evento para determinar "Al más apto en la Tierra," donde los competidores deben estar "preparados para todo.

En el 2011, los juegos adoptaron un formato en línea para la primera ronda del proceso de clasificación, facilitando la participación de atletas de todo el mundo; anterior a esto la mayoría de los competidores eran estadounidenses a pesar de que en 2009 el campeón masculino, Mikko Salo, fue de Finlandia. Durante el "Abierto de CrossFit", un nuevo ejercicio es lanzado cada semana. Los atletas tienen muchos días para completar la rutina y enviar sus resultados, ya sea por video o por una validación de un afiliado CrossFit. Los competidores más aptos del "Abierto de CrossFit" en cada localidad avanzan a eventos regionales, llevados a cabo cada dos meses; los mejores lugares de esas competencias regionales van a los Juegos CrossFit, los cuales en años recientes se han llevado a cabo en el StubHub Center in Carson, California.

Por consiguiente, los juegos incluyen divisiones individuales para cada género, para un número de grupos de categoría Master y para equipos mixtos. En su edición actual (2015), los "Juegos CrossFit" incluye dos nuevas modalidades: escalada, donde los atletas pueden realizar una versión menos exigente de los ejercicios propuestos; y adolescente, para menores de 18 años.

Por tanto, para muchas personas acostumbradas a hacer deporte, el crossfit otorga un diferencial muy interesante: permite, mediante el trabajo a alta intensidad en rutinas cortas, trabajar varios grupos musculares y lograr un gran gasto energético. Eso logra resultados físicos muy rápidos, casi inigualables en otras disciplinas. Por eso, son muchos los que lo eligen como complemento para otros deportes. Personas que juegan al fútbol, al tenis, al hockey o al voley o que eligen el running como actividad principal fueron grandes promotores de este cambio, ya que a partir de ellos y sus necesidades específicas nacieron las diferentes rutinas.

Por esta razón, el crossfit se viralizó tan rápido en todo el mundo, como una forma de cuidar el cuerpo sin generar daños a largo plazo, crear empatía con los miembros del centro de crossfit por ser todos los entrenamientos colectivos, no existe una rutina, ya que la persona que entrena siempre podrá trabajar todo su cuerpo y en una hora diaria sacará su mayor esfuerzo y todo el potencial posible, trabajando las diez capacidades atléticas: resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión.

Por otro lado, en América Latina no hubo excepción, el crossfit llegó para quedarse, si estudiamos el caso de Argentina, país que acogió el crossfit en el año 2009, en donde al comienzo lo practicaban en las plazas, galpones o casas, hoy es posible entrenar en un box, existen más de 60 box solo en la ciudad Capital Buenos

Aires, teniendo cada uno de ellos entre 150 y 200 practicantes del deporte respectivamente. Por consiguiente, se implantó en todos los países de Suramérica el cual condujo a los habitantes practicar la disciplina al estilo de vida que plantea la comunidad crossfit, llevando a sus entrenadores y practicantes a dar cada día mas por el deporte, desarrollando nuevas técnicas y generando un nuevo espacio sociocultural deportivo que integra y crean lazos de compañerismo que la familia crossfit demanda como una de sus principales metas.

Por tanto, en Venezuela existen hasta ahora dos boxes reconocidos por la institución crossfit Inc., uno de ellos es CrossFit EPP el primer box de crossfit que está avalado por Reebok. Ernesto Carrera, el director de crossfit EPP ubicado en la Ciudad Capital Caracas, descubrió el CrossFit “buscando un tipo de entrenamiento basado en resultados que pudiera medir y que fueran más allá de un valor estético”. CrossFit EPP, es una organización hermana de la Escuela de Protección Personal que por 12 años se ha dedicado a entrenar personas y profesionales en situación de riesgo: escoltas, policías, militares y civiles, preparándolos para los escenarios delictivos más comunes en Venezuela: atracos, secuestros, acosos, altercados violentos en la calle, violaciones, etc. Son instructores en fuerzas armadas, que han estado en academias de policía y en trasnacionales, dando instrucción sobre estos temas.

Sin embargo, en el Estado Carabobo, la ciudad Capital de Valencia sufre las falencias de un planeamiento mal ejecutado en el cual se descuidaron espacios necesarios para el esparcimiento recreativo, deportivo y familiar de sus ciudadanos, dando entrada a problemas mayores que genera el ocio en los adolescentes que creciendo en zonas populares o no, tienden a utilizar el tiempo en drogas, atracos a mano armada, violaciones, entre otros, es por ello, que una manera eficaz, realizada, aprobada y con resultados eficaces en el mundo entero es generar en las ciudades

espacios de esparcimiento que generen en los jóvenes el interés necesario para que enfoquen su tiempo y entusiasmo en algo productivo.

Puesto que, el crossfit es la manera más apropiada de realizar; es un entrenamiento que no dispone de gran infraestructura debido que se puede realizar en una plaza, un parque o hasta un garaje de casa pero para la práctica de personas no autorizadas, se debe hacer en un box que cuente con personal capacitado para evitar lesiones. Otra de las razones es la edad, el crossfit al ser ejercicios funcionales que se trabajan según la capacidad de cada persona, puede ser practicado por un niño de 12 años o por un adulto de 60 años respectivamente, generando la fuerza, flexibilidad y agilidad que cada uno de ellos independientemente de su edad requiera.

Es decir, esta singular excepción de edades, logra que el alcance de personas practicantes sea superior al de un gimnasio normal, debido a que si bien, un equipo de beisbol infantil necesita dar un impulso de agilidad a sus jugadores, bien pueden practicar crossfit, igual pasa con un ama de casa, un bombero o un profesor, el crossfit no requiere de ningún impedimento para que alguien lo practique, incluso personas que sufren discapacidades motoras practican el deporte sin dificultad alguna, solo necesitan sujetar su silla de ruedas a su cuerpo o si bien poseen férulas, es aún más sencillo para el mismo.

En consecuencia, Valencia es una ciudad que nació como una ciudad de paso, era una conexión entre la capital del país, la zona industrial valenciana y Puerto Cabello por lo que se consideraba un importante nodo de comunicaciones situada a 150 km al Oeste de Caracas. Al pasar del tiempo, las grandes familias, y los grandes empresarios comenzaron a construir sus viviendas en la que había sido la capital del país, generando así lo que hoy conocemos como el casco histórico de la ciudad. A

partir de ese momento las edificaciones en la ciudad no han dejado de crecer, cada día las montañas se fueron llenando y el verde se fué perdiendo dentro de la ciudad, llegaron los edificios residenciales, comerciales y empresariales, los conjuntos residenciales, los hospitales, colegios, universidades.

Al inicio, se respetó una trama urbana, y un crecimiento planificado, llegó un punto en el que fue casi imposible planificar la separación de terrenos de las grandes fincas que existían y la ciudad se llenó de edificaciones macizas sin tomar en cuenta todas las necesidades que con el paso del tiempo se necesitaría para hacer vida en la ciudad. En este sentido, es considerable tomar en cuenta el Paseo Cabriales, un gran espacio que recorre gran parte del norte de la ciudad de Valencia alrededor del río Cabriales, el cual no solo es mal utilizado por los habitantes de bajos recursos, vendedores ambulantes y otros sino también es descuidado por los habitantes debido a que no está apto para el uso de los valencianos o turistas, generando así en la población adyacente falta de pertenencia para con el sector, más allá de ser una vía de paso vehicular importante.

En suma, es un gran espacio natural en medio de la ciudad que se puede aprovechar para generar áreas de permanencia protegidas por el Estado como zonas verdes, parques, gimnasios, entre otros. En este sentido, tras realizar un análisis de usos al sector en cuestión, se considera importante generar un box de CrossFit en el sector Paseo Cabriales que permita a los habitantes de la zona la posibilidad de hacer deporte, distraerse, ejercitarse, convivir y cuidar la ciudad aprovechando las características pacíficas que tiene el sonido del río dentro de la caótica ciudad de Valencia, siendo así un punto medio entre lo natural y lo rural.

1.2 Formulación del Problema

¿Cómo generar el diseño de un centro deportivo no convencional al aire libre destinado al crossfit ubicado en el sector Paseo Cabriales del Municipio Valencia- Estado Carabobo?

1.3 Objetivos de la Investigación

1.3.1 Objetivo General

Diseñar un centro deportivo no convencional al aire libre destinada al crossfit para generar el deporte a los habitantes del sector Paseo Cabriales del Municipio Valencia- Estado Carabobo.

1.3.2 Objetivos Específicos

Diagnosticar la necesidad de diseñar un centro deportivo no convencional al aire libre de manera directa de la realidad e investigativa, que permite a los habitantes la práctica del crossfit, en el sector Paseo Cabriales del Municipio Valencia- Estado Carabobo.

Analizar los aspectos que forman parte del diseño de un centro deportivo no convencional al aire libre a través de la recolección de datos que acceda a los habitantes la práctica del crossfit, en el sector Paseo Cabriales del Municipio Valencia- Estado Carabobo.

Generar un centro deportivo no convencional al aire libre para que los habitantes practiquen el crossfit, en el sector Paseo Cabriales del Municipio Valencia-Estado Carabobo.

1.4 Justificación

La ciudad de Valencia carece de espacios destinados a los deportes no convencionales, además de carecer también de áreas verdes y parques que generen espacios que integren al peatón con la ciudad, a todas estas la ciudad pertenece al habitante y no al vehículo y lamentablemente en Venezuela se da prioridad al conductor por encima del peatón, destinando grandes espacios dentro de la ciudad a estacionamientos por dar un ejemplo de mala planificación, es por ellos que al proponer centro deportivo destinado al CrossFit dentro del Paseo Cabriales, no solo se estaría generando un espacio de esparcimiento dentro de la ciudad, sino también se estaría aportando a los ciudadanos una fuente de ingresos, oportunidades de trabajos, se fomentaría la práctica del deporte y se genera sentido de pertenencia de la ciudad a quienes residen en la zona, además de impartir a la ciudad un modelo de recuperación de espacios naturales que permita practicar no solo en esta sino en distintas zonas de Valencia la práctica del deporte.

Por ende, este proyecto ayudará a darle más orden al sector Paseo Cabriales, con respecto a la seguridad y a la creación de espacios que contribuya al bienestar de los habitantes. Por consiguiente, el aporte principal fué cubrir con las necesidades de equipamientos, el cual servirá para el disfrute de las personas pertenecientes a la zona, así como también a los visitantes de cualquier edad y comunidad. En tanto que, esta ida de proyecto genere lazos a nivel cultural y social en la población, así como también de los visitantes que están de paso por la ciudad, aportando espacios naturales con la finalidad de crear una mejor ciudad en cuestión de organización urbana como también una mejor calidad de vida.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Es una construcción teórica que permite sostener el planteamiento del estudio, con conceptos y antecedentes sólidos que no dejan duda que el estudio a realizar se ha ubicado adecuadamente dentro de un nivel investigativo y que existen argumentos necesarios para defender su ejecución. (Supo, 2015). Por consiguiente, se trata de dar a la investigación un ámbito donde éste cobre sentido y coherencia, incorporando los conocimientos previos relativos al mismo ordenándolos de modo tal que resulten útiles para la investigación.

2.1 Antecedentes de la Investigación

En nuestro país se ha observado el surgimiento si no fue planificado por un grupo de arquitectos y urbanistas, y a su vez, respetado en el transcurso de la ejecución de las obras, tenderá a crear problemáticas a futuro para el desarrollo óptimo de los habitantes dentro de dicha ciudad. En teoría, una ciudad bien planificada comprende o más bien, se conforma por distintos espacios con usos específicos que satisfacen las necesidades de todos los habitantes que en ella hacen vida. A continuación se concebirá una síntesis de trabajos ya ejecutados que han servido como referencia y apoyo, brindándole un cuerpo teórico evitando desviación en el objeto y el problema de estudio. Para Supo (2015), “Los antecedentes investigativos son estudios desarrollados dentro de nuestra línea de investigación, ubicados en el mismo nivel investigativo o por debajo de él”. (p.29). Es así, que conocer los antecedentes del problema permitirá identificar que interrogantes ya han sido respondidas.

En primer lugar, se presenta la investigación de López C. (2017), “Gimnasio Crossfit”. De la Escuela Técnica y Superior de Barcelona. Catalunya. Arquitectura

Técnica y Edificación. El objeto de este estudio fué la creación de un gimnasio dedicado al CrossFit a partir de una edificación inconclusa, en la ciudad de Badalona, en el barrio de Gorg. Para demostrar que hay una demanda cada vez más elevada de establecimientos deportivos causada por los cambios de hábitos de la sociedad, sobre todo en la periferia de Barcelona, con numerosas construcciones inacabadas y abandonadas por la empresa constructora, bien por insolvencia o por quiebra. Motivo, por el cual, es que debido a que son deportistas son testigos de la evolución de la sociedad en ese ámbito, y son numerosas las personas que practican deporte de forma habitual en gimnasios convencionales. Concluyendo, que es una manera de realizar deporte mucho más saludable, adaptándose a la tendencia que se está imponiendo en la sociedad de preocupación por la salud personal y la forma de mejorarla.

Como lo muestra la figura 1. La edificación que pretenden terminar, se levanta sobre una construcción parcial existente actualmente en propiedad de un grupo financiero, según el catastro la superficie total de la parcela es de 2.540,27 m² del barrio de Gorg de Badalona, al lado de la salida del metro de Gorg. Se trata de la adecuación de un edificio donde actualmente se encuentra únicamente la estructura construida, que será respetada. El edificio ocupará la totalidad de la planta baja con la adecuación para un gimnasio tipo CrossFit. En la entrada se situarán los tornos para entrar, y se habilitará una zona para el uso de usuarios y otra para el uso privado de los trabajadores del gimnasio, contendrán sala de reuniones, vestuario propio, despacho, entre otros espacios.



Figura 1. Barrio de Gorg de Badalona, al lado de la salida del metro de Gorg. Fuente: https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2117/108057/Mem%C3%B2ria_LopezCiro.pdf?sequence=1&isAllowed=y (2017).

Dicha investigación es pertinente, ya que es una edificación inconclusa y de allí la necesidad de restaurar o culminar la obra arquitectónica del gimnasio, para poder alcanzar a través de esta práctica deportiva del Crossfit un mayor bienestar que repercuta en la vida de todas las personas que practican el deporte de forma habitual en gimnasios convencionales. La idea es que sea más asequible de lo habitual y que cuente con servicios de la máxima calidad. Por ello, la sociedad es consciente de la importancia de mantener hábitos de vida saludables, que engloba tanto las mejoras en la alimentación como en el ejercicio físico y en la gestión de las emociones. La búsqueda del equilibrio entre las esferas mental, emocional y física cada vez interesa más a nuestra sociedad.

Por otro lado, Figallo M. y Pazos R. (2016), en su investigación “Complejo Deportivo y Comercial” Municipal-Surquillo. Lima. De la Universidad Ricardo Palma. Facultad de Arquitectura y Urbanismo. Para optar el Título de Profesional de Arquitecto. Como objetivo principal fué proponer un complejo deportivo y comercial en el actual Estadio Municipal de Surquillo, que contará con espacios acondicionados para cada deporte sugerido y así impulsar un mejor desarrollo de los mismos. Estuvo

desarrollado a mayor detalle en lo que corresponde al área deportiva, el área comercial se desarrollará a un nivel menor de detalle. De tal manera, que el diseño general se presentó como un anteproyecto, un sector de la zona deportiva será desarrollado a nivel de proyecto con algunos detalles, con el estudio de la infraestructura requerida por cada deporte que albergará el centro deportivo. Comprobaron que el proyecto está dirigido a la población de niños, joven, adulto y adulto mayor, que normalmente realizan actividad física en cualquier momento de cada etapa, incentivando el deporte a cada persona para un mejor estilo de vida; sea física y psicológica.

Como se muestran en la figura 2-3 y 4. El Proyecto consiste en un Complejo Deportivo y Comercial Municipal en el Distrito de Surquillo. El terreno es de forma irregular y de topografía plana, con un frente de 147.50 m en la Av. Tomás Marsano 1199 y un fondo de 246.50 m, que colinda con el Cementerio Municipal de Surquillo. El Complejo tiene un área total construida de 56 606.35 m², 11 000 m² en el sótano, 28 331.35 m² en los 4 pisos del complejo deportivo y 13 275 m² en los 4 pisos del centro comercial. Por lo tanto, todos los ambientes diseñados mantienen las áreas que la normatividad exige.



Figura 2. Exterior. Fuente:
http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/701/figallo_mapazos_rd.pdf?sequence=1&isAllowed=y (2016)

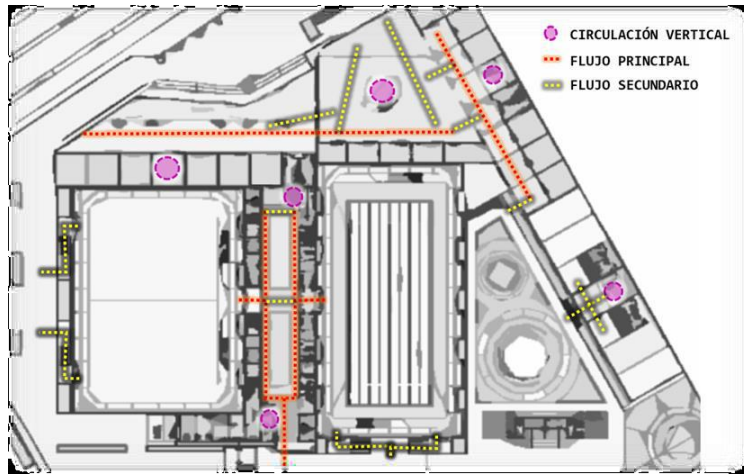


Figura 3. Interior. Fuente:
http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/701/figallo_mapazos_rd.pdf?sequence=1&isAllowed=y (2016)



Figura 4. Fachada del Centro Comercial I. Fuente:
http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/701/figallo_mapazos_rd.pdf?sequence=1&isAllowed=y (2016)

El proyecto concierne ya que consiste en un Complejo Deportivo y Comercial Municipal en el Distrito de Surquillo en Lima. En el cual, las actividades que tomen lugar en el mismo pueden ser miles dependiendo del enfoque que le quieran dar y por lo general puedan ser recreacionales y profesionales. En este caso, está enfocado en el ámbito recreativo para uso de cualquier usuario sin importar la edad. También promueve el intercambio sociocultural, a través de los eventos deportivos y, así mismo los valores humanos y universales, como la disciplina, el sentido del equipo y colectividad, la solidaridad, la comprensión y la tolerancia.

También, el trabajo de Maldonado M. (2014), llamado “Propuesta para la Creación de un Centro Crossfit en la Ciudad de Quevedo”. De la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Facultad de Especialidades Empresariales. Carrera de Ingeniería de Emprendedores; para la obtención del título de Ingeniero en Desarrollo de Negocios Bilingüe. El trabajo de titulación propone la creación de un centro de entrenamiento crossfit en la ciudad de Quevedo, esta propuesta nace gracias a la tendencia fitness y a la necesidad de un nuevo estilo de vida, más saludable y controlado. Investigó la viabilidad y la factibilidad de la implementación de dicho centro de entrenamiento y con ello contribuir con la ciudad y sus habitantes. Al mismo tiempo permitió descubrir cómo llegar a los consumidores y también a fin de estar preparados ante cualquier posible eventualidad.

A continuación en la figura 5, se mostrará cómo quedó dividido el centro de entrenamiento de crossfit en la ciudad de Quevedo. Específicamente, está ubicado en la zona norte de la ciudad, debido a que en esta se desarrolla y también se encuentra la mayor actividad comercial de la misma en la ciudadela Carlos Julio Avenida 2da Solar 9, diagonal al palacio de justicia.

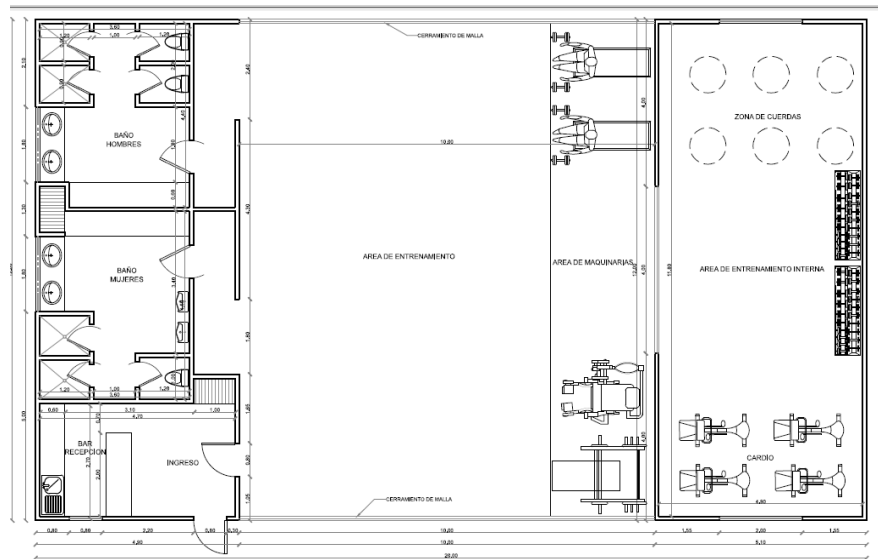


Figura 5. Plano de la empresa. Fuente: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/3024/1/T-UCSG-PRE-ESP-IE-36.pdf>. (2014)

Concierno, porque evidenció la necesidad de promover proyectos que mejoren las condiciones físicas de los habitantes de la ciudad de Quevedo; sin embargo, la falta de información denota la importancia de realizar una investigación de la demanda para determinar los escenarios óptimos que contribuyan a una ejecución real del modelo de negocio y brindar a la sociedad una alternativa que fomente un cambio en la vida física y nutricional de la ciudadanía por medio del entrenamientos y la práctica de ejercicios funcionales de alta intensidad. Tomando en cuenta los aspectos humanos, deportivos y de bienestar social.

Finalmente, el estudio realizado por Matos J. (2014), “Diseño de un Complejo Cultural dentro del Reordenamiento Urbano del Sector el Parque, en el Municipio Valencia, Estado Carabobo”. De la Universidad José Antonio Páez, Facultad de Ingeniería. Escuela de Arquitectura. Para optar el título de Arquitecto. Este estudio está orientado hacia la propuesta de diseño de un complejo cultural dentro del reordenamiento urbano. Proyectando, la capacidad de satisfacer las demandas

presentes en el municipio como sede cultural donde diariamente se intercambien ideas e intereses. La investigación se desarrolla bajo la modalidad de un proyecto factible, fundamentada en los tipos de investigación documental y de campo. Según los datos obtenidos de la observación y encuesta, analizó respectivamente de manera descriptiva y porcentual. Concluyendo, con una serie de soluciones claves de éxito requeridas para el diseño de la propuesta, considerando el testeo y el análisis de referentes.

La propuesta de reestructuración del sector de El Parque busca aprovechar la afluencia de la Avenida Bolívar como eje principal de la ciudad y La Paseo Cabriales como corredor de desahogo peatonal y vehicular, para esto se plantea crear francos corredores. Por lo tanto, pretende unificar para que el peatón pueda desplazarse ininterrumpidamente a través de la mancha verde que se extiende hasta hora desde la Av. San José de Tarbes rematando así en el centro de Valencia dando vida así al abandonado por su aislamiento al Parque Metropolitano. Como lo indica en la Figura 6.



Figura 6. Plano de Reestructuración urbana. Fuente: <https://docplayer.es/86763718-Universidad-jose-antonio-paez.html>

Este estudio se relaciona, ya que su dinámica de diseño, espera lograr un proyecto de complejo cultural que reúna las características necesarias para que se fomente el encuentro entre los ciudadanos y las artes escénicas. En donde, la arquitectura es el principal objetivo, y favorecer con todas aquellas actuaciones que permitan valorar la problemática existente que al final ayudaran a seleccionar las variables físicas y urbanas del reordenamiento del sector. Donde se lleva a cabo una planificación que tome en cuenta y satisfaga las necesidades de los habitantes del sector y de aquellos que provengan del interior del país, lo cual amerita diversos espacios mínimos necesarios para que reactiven y aviven las actividades teatrales, musicales, expositivas y que incentiven a los habitantes del municipio a interactuar y disfrutar de nuevos espacios culturales con un sentido de pertenencia cultural y deportivo del sector Paseo Cabriales en el Municipio Valencia, Estado Carabobo.

2.2 Bases teóricas

Las bases teóricas constituyen el cuerpo central del trabajo de investigación, ya que formarán la plataforma sobre la cual se construye el trabajo y se desarrollan los objetivos, permitiendo el análisis de los resultados. Según Arias F. (2012), afirma que “Las bases teóricas implican el desarrollo amplio de los conceptos y proposiciones que conforman el punto de vista o enfoque adoptado, para sustentar o explicar el problema planteado” (p 107). Una vez establecido la estructura de la base teórica del trabajo se procede a señalar el contenido que versará cada una de las temáticas que conforma la estructura.

De esta investigación planteada, se emana la incidencia que tiene la construcción de centros deportivos en la efectividad de establecer actividades deportivas, dentro del ámbito moderno que exige el deporte actual. De acuerdo a La Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de la Organización de la Naciones Unidas para la

Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO 1978) expresa la indispensabilidad de instalaciones y materiales deportivos para la educación física y el deporte.

Por esta razón, se le debe dar importancia en el sistema global de educación “los programas de educación física y deporte deben responder a las necesidades individuales y sociales”, en primer término a los programas de educación física y deporte concebidos en función de las condiciones, necesidades y características personales de los participantes de cada país e institución; en segundo lugar a la formación de hábitos y comportamientos a través de contenidos y horarios adecuados y finalmente establece que el deporte de alta competencia debe estar al servicio del deporte educativo.

Luego, la UNESCO (1980), resaltó la importancia de las actividades e instalaciones deportivas, dentro de la categoría "Deportes y juegos" de la sección cultural, indicando que esta categoría comprende la producción de material y equipos deportivos, la construcción y el mantenimiento de locales y terrenos (estadios, piscinas, gimnasios y otros), así como las actividades conexas y las relativas a los servicios de organización de deportes y juegos.

De acuerdo, al Arquitecto Carlos Vera Guardia (1985) resalta la importancia vital que tienen las instalaciones deportivas para las personas, sin discriminación de ningún tipo, que desean participar en centros deportivos, recreativos y de educación física, a fin de emplear adecuada y satisfactoriamente el tiempo libre que les brindan las conquistas de tipo social gremial. “De las necesidades que los países en desarrollo tienen, para poder llevar a cabo una transformación de su Educación Física, Recreación y Deportes, la primera indudablemente, es la de los recursos humanos capacitados... otras de las necesidades vitales son las instalaciones deportivas, que puedan contribuir decididamente al desarrollo de las actividades de la Educación Física, Recreación y Deportes...” Vera (1985).

De esta manera, las actividades físico-deportivas se realizan en un lugar determinado. Bravo B. (2000) dice: “En estos lugares, formados por los espacios y equipamientos deportivos, se ubican o construyen diferentes instalaciones con determinadas características y funciones, como superficies libres o sin edificaciones; zonas verdes, incluidas en las superficies libres, constituidas por jardines y parterres, etc., por semejanzas en sus funciones se les anexionan espacios para actividades lúdicas y deportivas; zonas de actividades, para uso de uno o varios deportes.

Pueden estar cubiertas o a la intemperie, y en ellas están comprendidas las señalizaciones y equipamientos, con elementos fijos y móviles, además de la infraestructura, excepto los elementos accesorios (vestuarios, servicios, zonas libres, etc.); unidades funcionales, o instalaciones deportivas propiamente dichas, equivalentes a la conjunción formada por un espacio de actividad, con sus elementos accesorios y por la infraestructura correspondiente; conjunto deportivo, compuesto por varias unidades funcionales, reunidas en un mismo espacio; conjunto integrado, cuando se ubican en un mismo lugar servicios de diferente naturaleza pero que funcionan simultáneamente; equipamientos deportivos, o conjunto de espacios urbanos o rústicos (montañas, llanuras, ríos, mares, playas, etc.), así como, los elementos materiales que hacen posible la práctica físico-deportiva en general”.

Por otro lado, Vera (1992) reseña que las ciudades griegas además de poseer mercados, teatros y templos religiosos entre otras cosas, también estaban dotadas de instalaciones deportivas como gimnasios y estadios para los entrenamientos de sus ciudadanos, para lograr la formación integral del hombre griego. Por diversas razones sociales y culturales, la mujer y el hombre moderno son atraídos por ambientes agradables, limpios y ordenados y si en ellos se desarrollan programas, actividades o eventos bien organizados y accesibles, se pudiera lograr la participación masiva de las personas de una manera voluntaria y espontánea.

En Venezuela, de suma importancia y trascendencia ha sido elevar a la forma de derecho constitucional el deporte y la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado venezolano se compromete a asumir el deporte y la recreación como asunto de interés público, garantizando con ello los recursos humanos, económicos y de otra índole para su promoción.

Elementos de una organización

Los elementos básicos de una organización para Senlle y colaboradores (2004) son; “El ordenamiento jurídico, los recursos humanos, los recursos económicos, la infraestructura deportiva y la estructura deportiva”. Explican que el ordenamiento jurídico son las bases legales sobre el cual debe estar soportada la organización deportiva. Los recursos humanos lo integran todas aquellas personas que de acuerdo a sus capacidades, talentos y destrezas responden a un perfil idóneo para integrar dicha organización.

Los recursos económicos o financieros de una organización deportiva son necesarios para la realización de programas, proyectos y actividades planificadas con distintos propósitos, dichos recursos por lo general son aportados por el gobierno central o el regional y garantizan el feliz cumplimiento de los objetivos propuestos. Esto no quiere decir que la organización deportiva no deba generar sus propios ingresos, como lo indica acertadamente el Profesor César Prieto Oberto, al afirmar categóricamente. “Uno de los programas más importantes que casi toda organización deportiva emprende es el de reunir fondos.

Sin embargo, pocas de ellas son tan exitosas como lo desearían. Y es que generar sus propios ingresos es indispensable para el desarrollo, el planeamiento

efectivo y la conservación de su independencia financiera” (Prieto, 2004). Continuando con la idea de Senlle y colaboradores, manifiestan que la infraestructura deportiva es de vital importancia para toda organización deportiva y contar con una infraestructura adecuada para la práctica deportiva y demás actividades administrativas y organizacionales es trascendental.

Finalmente explican que la estructura deportiva en una organización implica el establecimiento del marco fundamental en el que se habrá de operar, ya que establece la disposición y la correlación de funciones, jerarquías y actividades necesarias para lograr los objetivos. “Los factores que determinan la estructura deportiva se basan en las relaciones que se establecen entre las distintas organizaciones deportivas. Estas son las encargadas de fomentar y promover la práctica de la actividad física y deportiva, ya que este hecho se considera hoy en día como un elemento favorecedor en la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos y ciudadanas”(Senlle y col, 2004). Sin las mencionadas relaciones las organizaciones deportivas no se podrían desarrollar ni eficaz ni efectivamente debido a la interdependencia existente entre los factores que la componen.

El aumento de los centros de entrenamiento ha venido en crecimiento, como por ejemplo:

- **CircuitFitness Center:** tonificación del cuerpo sin máquinas, grupales y personalizados.
- **Gamboa Boxing Center:** clases de boxeo para hombres y mujeres de toda edad.
- **Liga Deportiva Estudiantil:** natación, tenis, pilates, box, bailo terapia, figthers box, crossbox y entrenamiento físico (sin pesas).

- **Alliance:** arte marcial que busca derrotar al contrincante empleando llaves que lo inmovilizan.
- **Pink Fitness Studio:** pole dance y aeriaskills desde nivel básico a avanzado.
- **HometwonGym:** clases de power yoga (combinado con respiración y movimiento), yoga pilates, latinoterapia (movimiento y energía), movimiento básico, sigan bailando y dance with me.
- **Ballance Center:** pilates.
- **Curves:** clases de curves circuit (con máquinas) con zumba, cardioAbs, pilates y curves boxing.
- **Raza Crossfit:** entrenamiento de acondicionamiento físico variado a elevada intensidad, grandes cargas y grandes distancias en corto tiempo.

Ciertamente, el ser humano como unidad integrada entre cuerpo, mente y espíritu tiene que vivir en equilibrio; en efecto, el fortalecimiento espiritual, mental y corporal resultan ser un aspecto elemental en la oferta de servicios y productos en el mundo. El deporte es una industria que sin duda ha evolucionado de manera indescrptible; sin embargo, existe un gran extracto social a nivel mundial que por dirigir su atención en un solo aspecto del ser humano ha descuidado la parte física. (Weineck, 2001), menciona que “Las causas de las enfermedades que afectan a la mayoría de la población actual se deben, por una parte, a una alimentación inadecuada o excesiva, a condiciones de trabajo y de vida que perjudican la salud, así como un abuso de alcohol y trabajo; además, la falta de actividades físicas.”

Adicionalmente, menciona que existe un deporte para cada persona, el cual debe ser seleccionado de manera adecuada para el desarrollo eficiente y ayuda que la persona necesite fortalecer. Sin embargo, en contraparte a lo antes mencionado, en un reporte de (Pesantes, 2011), publicado en diario El Universo se detalla que "Todos

pueden practicar crossfit, porque es adaptable universalmente para cualquier edad y condición física".

Es por ello, que la relación que tiene el bienestar y el deporte parece ser subjetiva; debido a la interpretación que la sociedad le da al bienestar; por ejemplo, hay quienes piensan que el bienestar va ligado al nivel de vida, otros que dicen que bienestar depende de las riquezas que se posean y otros que piensan que el bienestar comienza cuando puedes subsistir sin pasar hambre. Para evitar dichas interpretaciones, la presente tesis se rige en el diseño de un centro deportivo no convencional al aire libre destinado al crossfit, ayudando al bienestar de las personas que lo practican.

Por consiguiente, el crossfit es un sistema de acondicionamiento físico que en los últimos años ha ganado mucha popularidad. No obstante, esta actividad se viene practicando hace ya algún tiempo. Tuvo su origen en los Estados Unidos, donde surgió como un entrenamiento militar que posteriormente fue adecuado al público. Luego de su adaptación, este sistema fue patentando en el año 2000 como un programa que configura una marca registrada y una tendencia en acondicionamiento físico que está marcando estilos de vida. Estos, a su vez están derivando en la creación de comunidades de aficionados al crossfit. Dichas comunidades comparten entrenamientos, recomendaciones nutricionales y hasta un modo de vestir representativo.

Por lo tanto, Greg Glassman, creador y fundador del crossfit, asegura que la misión y la esencia de este entrenamiento están basadas en estas tres indicaciones: comer proteínas, vegetales, semillas, nueces, algo de fruta, y nada de azúcar. Ingerir cantidades que permitan mantener el ejercicio y no la grasa corporal. Practicar y entrenar los levantamientos principales: peso muerto, clean, sentadilla, press y arranque. Igualmente lo básico de la gimnasia, dominadas, hundidas, trepar la cuerda, lagartijas, abdominales, invertidas, piruetas y volteretas. Andar en bicicleta, correr,

nadar, remar fuerte y rápido cinco o seis días a la semana, mezclar estos elementos en la mayor cantidad de combinaciones y patrones posibles. La rutina es el enemigo. Mantén los entrenamientos cortos e intensos. Regularmente aprende y juega deportes nuevos. (2011, p. 50).

Así mismo, este sistema se caracteriza por ser totalmente diferente al entrenamiento de un gimnasio tradicional. Los ejercicios son llamados Wod's (workout of the day), que se traduce como rutinas diarias de ejercicio. Estas son variadas, no se repiten con asiduidad y tienen como principal objetivo obtener el máximo rendimiento del cuerpo. Estos ejercicios variados son muestra de que el sistema no es un programa de actividad física especializado, sino un intento deliberado por mejorar la competencia física en cada uno de los diez dominios reconocidos de los entrenamientos deportivos. Estos son: resistencia cardiovascular y respiratoria, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, fortaleza, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión.

De ahí, se desprende que el programa crossfit fue desarrollado para aumentar la competencia de una persona en todas las tareas físicas. Por esta razón, es un programa físico completo, de alta intensidad, que incorpora ejercicios de levantamiento de peso olímpico, movimientos gimnásticos y acondicionamiento metabólico. Es decir, es un programa de fuerza y de preparación física basado en movimientos funcionales que le brindan al cuerpo la capacidad de llevar a cabo tareas diarias dentro y fuera del gimnasio.

No obstante, la idea principal del crossfit reside en entrenar las capacidades físicas básicas del individuo a través de ejercicios funcionales. De igual modo, implica trabajar movimientos y cadenas musculares en lugar de músculos aislados, lo que favorece el entrenamiento completo y rápido. Por esta razón, en las sesiones de crossfit se trabaja con una intensidad muy alta en un tiempo reducido; ninguna sesión

debería exceder los 50 minutos de duración. Cada día se realiza un entrenamiento que consiste en varios grupos de ejercicios funcionales, organizados en forma de circuito y regulados por intervalos de trabajo con un descanso breve.

Dado que, dichos movimientos y ejercicios incluyen empujar, arrastrar, cargar, saltar y levantar, entre otros. El trabajo de fuerza muscular de todo el cuerpo es uno de los principios básicos y fundamentales en el crossfit. Por lo tanto, se trabaja con cargas altas y con mucha intensidad. También se busca una mejora en la capacidad aeróbica y en otras capacidades físicas, como la flexibilidad, la coordinación o la agilidad. Los entrenamientos diarios y las actividades están compuestos por diferentes desafíos que comprometen la forma de ver la totalidad de las extremidades del cuerpo, la resistencia cardiorrespiratoria, la resistencia muscular, la fuerza, la flexibilidad, la potencia, la velocidad, la coordinación, la agilidad, el equilibrio y la precisión.

De la misma manera, los desafíos de acondicionamiento físico son categorizados en tres estándares principales. El primero está basado en las diez habilidades principales que tiene el ser humano, así como en la manera de optimizar el desarrollo en el cuerpo, mejorando la agilidad, el balance y la precisión. Él se basa en el concepto de fitness, resumido como la capacidad de desempeñar bien toda actividad física imaginable. La práctica estimula al atleta a olvidar toda noción de sets, períodos de descanso, repeticiones, ejercicios, orden de ejercicios, rutinas y periodización.

Por consiguiente, la naturaleza frecuentemente proporciona una gran cantidad de pruebas sobre las cuales se entrena, tratando de mantener el estímulo, la amplitud y la persistencia en el entrenamiento. En otras palabras, quien entrena debe ser capaz de realizar cualquier prueba física que se presente de la mejor manera posible. Por último, el tercer estándar está relacionado con la parte metabólica del cuerpo humano y con la obtención de energía a través de las exigencias del entrenamiento del crossfit.

Dentro de este contexto, el gimnasta y crossfitero Carl Paoli (2012), indica que muchos deportistas profesionales y de elite participan en este estilo de programa de crossfit como los boxeadores, ciclistas, surfistas, esquiadores, tenistas, triatlonistas y otros que compiten en los más altos niveles, porque utilizan el enfoque para mejorar la fuerza central y el acondicionamiento.

Del mismo modo, el crossfit se ha probado en personas sedentarias, con sobrepeso y de la tercera edad, y se ha descubierto que, por medio de estos métodos, dichos individuos son tan exitosos como los buenos deportistas, lo cual implica que los programas funcionan para tanto esquiadores olímpicos como para amas de casa con sobrepeso y sedentarias. Es necesario recalcar que la mayoría de los gimnasios de crossfit utilizan sistemas de puntos y rankings, lo que transforma a la disciplina en un deporte de cierto modo mucho más competitivo y atractivo para aquellos que buscan grandes retos.

Es decir, en estos lugares no se encontrarán máquinas costosas, televisores o espejos como en los gimnasios tradicionales ya que, sus métodos y lugares de entrenamiento están diseñados para eliminar distracciones y para motivar concentrando a la persona en el entrenamiento intenso, eficiente y, principalmente, divertido. Se puede decir, que todos están capacitados para hacer crossfit, desde las amas de casa hasta los deportistas de alto nivel, pasando por niños, adolescentes, personas mayores y cualquiera que necesite introducir pluralidad y diversión en sus entrenamientos; personas que quieran ponerse en forma, que busquen mejorar su salud.

Por lo tanto, el crossfit es un sistema completamente abierto y adaptable. Lo importante es advertir que este acondicionamiento físico está diseñado para ser aplicado en todos los niveles y a todas las edades; pueden ponerlo en práctica desde personas con problemas cardíacos hasta deportistas de alto nivel. En una de sus bases

radica en el principio de individualización, que significa que cada entrenamiento es único para cada persona ya que se adapta a las necesidades de cada uno. Es importante resaltar que existe una progresión de las cargas y de la intensidad del ejercicio según la contextura física de cada persona. Esto asegura que se trabaja de forma correcta, haciendo lo imprescindible para permitir su desarrollo, y no menos de lo que realmente es capaz de hacer para que exista una mejora en su forma física.

Es por ello, que en el crossfit cada uno decide el nivel de esfuerzo y la fuerza que su cuerpo es capaz de realizar, ya que la mayoría de los entrenamientos dan vía libre para realizar el número de repeticiones que el cuerpo pueda ejecutar, según el tiempo del que se disponga para terminar el entrenamiento. Es decir, sin estándares a seguir, cada uno pone su propio límite. Por eso, es que los ejercicios son fácilmente modificados para acomodarse al nivel físico del interesado. El crossfit prepara al cuerpo para explosiones de máximo esfuerzo seguidas por un recobro corto. También resalta la utilización de fuerza en varias modalidades y posiciones similares a situaciones de la vida real.

El crossfit se caracteriza por:

Ser un sistema de acondicionamiento físico basado en ejercicios constantemente variados, con movimientos funcionales, ejecutados a alta intensidad.

Estar diseñado para ser aplicado a todos los niveles y todas las edades, desde personas con problemas cardíacos hasta deportistas de combate.

La combinación de ejercicios con el peso del cuerpo, levantamiento de pesas en estilo olímpico y de potencia, y actividades monoestructurales como correr o remar, tradicionalmente conocidas como “cardio”.

Objetivos

Desde el comienzo, el objetivo de crossfit ha sido lograr un fitness amplio, general e integral, que brinde la mejor preparación a quienes entrenan para una contingencia física. Todas las actividades deportivas y físicas permiten lograr una ventaja de rendimiento.

Diferencia del Crossfit con un gimnasio tradicional

No usa máquinas para aislar músculos porque considera que el cuerpo es una unidad y así hay que ejercitarlo.

Busca que el deportista desarrolle una vitalidad real, no solamente la apariencia de vitalidad.

Busca que sea capaz de cumplir tareas de la vida real, desde cargar a tu hijo hasta el cuarto piso sin que te falte el aliento, mover muebles sin lesionarte la espalda, jugar tu partido de fin de semana con una resistencia que sorprenderá a tus compañeros y cualquier actividad cotidiana, y más.

El ejercicio es tan divertido y emocionante tan intenso que no necesita distracciones.

Regula el peso, modela el cuerpo y desarrolla 10 capacidades físicas:

- Resistencia cardiovascular o “cardio”
- Resistencia muscular o stamina
- Fuerza

- Potencia
- Velocidad
- Flexibilidad
- Coordinación
- Equilibrio
- Precisión
- Agilidad

El Crossfit:

Es bueno para personas que:

- Han intentado adelgazar con otros sistemas sin tener éxito. Que bajan de peso pero vuelven a subir, una y otra vez.
- Han probado los gimnasios tradicionales y se aburren con las infinitas series en máquinas que motivan a...bostezar.
- Son sedentarios, oficinistas, amas de casa o estudiantes que buscan estar en forma.
- Son deportistas y quieren potenciar el rendimiento.

Método de enseñanza

Predominará la asignación de tareas, ya que es el estilo que mejor se adapta a la forma de ejecución de la actividad:

- El técnico da la información de los ejercicios.
- Los alumnos los ejecutan.
- El nivel del alumno se corresponde a las tareas.

- Los ejercicios son los mismos para todos.
- Se ejecutan de forma alternativa, simultánea o consecutiva.
- Todo el grupo trabaja.
- El técnico hace feedback.
- Propio ritmo de trabajo.
- Se presenta en una hoja la lista de tareas.

Método Crossfit

Los 5 pilares:

Nutrición: sienta las bases moleculares para la salud y para la aptitud física.

Acondicionamiento metabólico: genera la capacidad en cada una de las tres vías metabólicas, comenzando con la aeróbica, luego la vía glucolítica o láctica y de los fosfágenos o aláctica.

Gimnasia: establece la capacidad funcional para el control del cuerpo y el rango del movimiento.

Levantamiento de pesas y lanzamiento: desarrolla la habilidad de controlar objetos externos y producir potencia.

Deportes: aplica a la aptitud física en la atmósfera competitiva, con movimientos más aleatorios y con dominio de habilidades.

El ideal de CrossFit es entrenar para cualquier situación. Por tanto, los entrenamientos no se repitan. Es obvio, que sólo es posible si existe gran calidad y

variedad de ejercicios. Es por ello, que promueve composiciones creativas y de continua variación que ponen a prueba las funciones fisiológicas frente a cada combinación de factores de estrés, aumentando el rendimiento de los mejores deportistas claramente reside en exigirles a los deportistas competencia física total y completa.

2.3 Bases Legales

La propuesta debe ampararse a las leyes, planes y artículos que se refieran al deporte dentro del país. Para esto los lineamientos serán aquellos establecidos para la creación de espacios deportivos.

Según la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela de 2000 en su artículo 111:

“Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción. La educación física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia...”

Constitución de República de Venezuela (2000). Publicada en Gaceta Oficial del jueves 30 de diciembre de 2000 N° 36.860.

Artículo 156. Es de la competencia del Poder Público Nacional:

19. El establecimiento, coordinación y unificación de normas y procedimientos técnicos para obras de ingeniería, de arquitectura y de urbanismo, y la legislación sobre ordenación urbanística.

23. Las políticas nacionales y la legislación en materia naviera, de sanidad, vivienda, seguridad alimentaria, ambiente, aguas, turismo, ordenación del territorio.

Artículo 178. Son de la competencia del Municipio el gobierno y administración de sus intereses y la gestión de las materias que le asigne esta Constitución y las leyes nacionales, en cuanto concierne a la vida local, en especial la ordenación y promoción del desarrollo económico y social, la dotación y prestación de los servicios públicos domiciliarios, la aplicación de la política referente a la materia inquilinaria con criterios de equidad, justicia y contenido de interés social, de conformidad con la delegación prevista en la ley que rige la materia, la promoción de la participación, y el mejoramiento, en general, de las condiciones de vida de la comunidad, en las siguientes áreas:

1. Ordenación territorial y urbanística; patrimonio histórico; vivienda de interés social; turismo local; parques y jardines, plazas, balnearios y otros sitios de recreación; arquitectura civil, nomenclatura y ornato público.

2. Vialidad urbana; circulación y ordenación del tránsito de vehículos y personas en las vías municipales; servicios de transporte público urbano de pasajeros y pasajeras.

Ley Orgánica para la Ordenación del Territorio (1983). Publicada en Gaceta Oficial Extraordinario de fecha 11 de Agosto de 1983 N° 3.238.

Artículo 19. Los planes de ordenación urbanística contendrán:

La delimitación, dentro del área urbana, de las áreas de expansión de las ciudades;

La definición del uso del suelo urbano y sus densidades;

La determinación de los aspectos ambientales tales como la definición del sistema de zonas verdes y espacios libres y de protección y conservación ambiental, y la definición de los parámetros de calidad ambiental;

La ubicación de los edificios o instalaciones públicas y en especial, los destinados a servicios de abastecimiento, educacionales deportivos, asistenciales, recreacionales y otros;

El sistema de vialidad urbana y el sistema de transporte colectivo y las principales rutas del mismo;

El sistema de drenaje primario;

Definición en el tiempo de las acciones que los organismos públicos realizarán en el ámbito determinado por el plan;

La precisión de las áreas o unidades mínimas de urbanización;

La determinación de los normales y mínimos de dotación para servicios culturales, educativos, deportivos y recreacionales.

Ley Orgánica de Ordenación Urbanística (1987). Publicada en Gaceta Oficial del miércoles 16 de diciembre de 1987 N° 33.868.

Artículo 45. En cuanto a los planes de desarrollo urbano local, cualquier modificación o reforma queda sujeta a los mismos requisitos de consulta, información y aprobación, previstos para su sanción original en esta Ley, pudiéndose establecer, por ordenanza, requerimientos adicionales.

Artículo 49. Son planes especiales aquellos cuyo objetivo fundamental es la ordenación, creación, defensa o mejoramiento de algún sector particular de la ciudad, en especial las áreas de conservación histórica, monumental, arquitectónica o ambiental, las zonas de interés turístico o paisajístico, los asentamientos no controlados las áreas de urbanización progresiva o cualquier otra área cuyas condiciones específicas ameriten un tratamiento por separado, dentro del plan de desarrollo urbano local. La autoridad urbanística municipal dispondrá lo concerniente a la elaboración, aprobación y ejecución de estos planes.

Artículo 34. Los planes de desarrollo urbano local se elaborarán teniendo en cuenta las directrices y determinantes establecidas en los planes de ordenación urbanística, y contendrán:

12. La identificación de los terrenos de propiedad privada que resultarán afectados por la ejecución del plan, indicando plazo para la expropiación y disponibilidad de recursos para implantar el servicio o realizar la obra.

Ley Orgánica del Ambiente (2006). Publicada en Gaceta Oficial del Viernes 22 de diciembre de 2006 N° 5.833.

Artículo 12. El Estado, conjuntamente con la sociedad, deberá orientar sus acciones para lograr una adecuada calidad ambiental que permita alcanzar condiciones que aseguren el desarrollo y el máximo bienestar de los seres humanos, así como el mejoramiento de los ecosistemas, promoviendo la conservación de los recursos naturales, los procesos

ecológicos y demás elementos del ambiente, en los términos establecidos en esta Ley.

Artículo 22. La planificación del ambiente constituye un proceso que tiene por finalidad conciliar el desarrollo económico y social con la gestión del ambiente, en el marco del desarrollo sustentable.

Artículo 34. La educación ambiental tiene por objeto promover, generar, desarrollar y consolidar en los ciudadanos y ciudadanas conocimientos, aptitudes y actitudes para contribuir con la transformación de la sociedad, que se reflejará en alternativas de solución a los problemas socio ambientales, contribuyendo así al logro del bienestar social, integrándose en la gestión del ambiente a través de la participación activa y protagónica, bajo la premisa del desarrollo sustentable.

Artículo 37. Las instituciones públicas y privadas deberán incorporar principios de educación ambiental en los programas de capacitación de su personal.

Artículo 39. Todas las personas tienen el derecho y el deber de participar en los asuntos relativos a la gestión del ambiente.

Artículo 45. El presente Título establece las disposiciones que regirán el manejo, la conservación de los ecosistemas y sus funciones, los recursos naturales y de la diversidad biológica, para garantizar su permanencia y los beneficios sociales que se derivan de ellos como elementos indispensables para la vida y su contribución para el desarrollo sustentable.

Artículo 102. El Estado establecerá los incentivos económicos y fiscales que se otorgarán a las personas naturales y jurídicas que efectúen inversiones para conservar el ambiente en los términos establecidos en la presente Ley, en las leyes que la desarrollen y en las normas técnicas ambientales, a fin de garantizar el desarrollo sustentable.

2.4 Definición de términos

Consiste en dar el significado preciso según el contexto a los conceptos principales, expresiones o variables involucradas en el problema formulado. Se

enfoca en todas esas palabras que no suelen ser muy comunes y mayormente son términos muy técnicos con respecto a la investigación, en este punto se resaltan la definición muy concreta de cada una de esas palabras o términos usados en dicho proyecto. Según Arias (2012) “consiste en dar el significado preciso y según el contexto a los conceptos principales, expresiones o variables involucrados en el problema y en los objetivos formulados” (p. 108).

Aire libre: es un sector transversal destinado a realizar todo tipo de actividades relacionadas con el medio natural y el deporte. Estas actividades no son exclusivas de ningún sector en concreto, pues se pueden ofrecer actividades de todo tipo, para todas las edades, y a lo largo de todo el año.

Box: lugar de entrenamiento en donde se practica CrossFit.

Centro deportivo: es un recinto o una construcción provista de los medios necesarios para el aprendizaje, la práctica y la competición de uno o más deportes. Incluyen las áreas donde se realizan las actividades deportivas, los diferentes espacios complementarios y los de servicios auxiliares. Las instalaciones deportivas se componen de uno o más espacios deportivos específicos para un tipo de deporte.

Centro de entrenamiento: lugares que ofertan servicio de ejercicio por medio de máquinas o rutinas; por ejemplo, gimnasios, lucha, yoga, pilates, centros deportivos o crossfit, entre otros.

Complejo deportivo: se trata de dos o más instalaciones deportivas ubicadas en un recinto común y con fácil acceso entre cada una de sus partes; funcionan independientemente entre sí y se conocen generalmente bajo una misma denominación.

Crossfit: es una actividad que emplea movimientos funcionales, intensos y variados, creados por Greg Glassman y su esposa Lauren Glassman para acondicionar el cuerpo humano y sentirse con vitalidad.

Crossfitter: persona que practica crossfit.

Crossfitear: acto de hacer crossfit.

Diseño: es el proceso previo de configuración mental, prefiguración, en la búsqueda de una solución en cualquier campo. Se aplica habitualmente en el contexto de la industria, ingeniería, arquitectura, comunicación y otras disciplinas que requieren creatividad. El diseño involucra variadas dimensiones que van más allá del aspecto, la forma y el color, abarcando también la función de un objeto y su interacción con el usuario. Durante el proceso se debe tener en cuenta además la funcionalidad, la operatividad, la eficiencia y la vida útil del objeto del diseño.

Entrenamiento funcional: se conoce al tipo de ejercicio que se relaciona con la práctica de gimnasio convencional. Pero que usa otro tipo de mecanismos para fortalecer el cuerpo.

Espacio deportivo: es el espacio donde se desarrolla una actividad deportiva específica, por ejemplo una sala de artes marciales, la pista de carreras en un estadio de atletismo, un campo de tiro al plato o una pista de snowboard.

Espacios deportivos convencionales: dan servicio a las prácticas deportivas más comunes, y atienden a referentes reglamentados con dimensiones normalizadas, aunque no siempre se ajustan a ellas.

Espacio deportivo no convencional: dan servicio a las prácticas deportivas más comunes, y no atienden a reglamentos con dimensiones normalizadas.

Fitness: hace referencia regularmente en español a una actividad física de movimientos repetidos que se sigue constantemente para mejorar o mantener el cuerpo en buenas condiciones.

Instalaciones deportivas: comprende el conjunto de infraestructuras físicas idóneas para la práctica deportiva de pequeñas o grandes magnitudes, sujetas a reglamentos técnicos, condiciones y las normas de cada deporte en particular.

Infraestructura deportiva: constituye un concepto que atiende a aglutinar el conjunto de áreas y espacios que conforman el recinto deportivo en su totalidad, es decir, los espacios propiamente deportivos, los equipamientos y las instalaciones.

Nutrición: aprovechar con una dieta el máximo de nutrientes en cada comida diaria.

Wod (work out of the day): tarea a realizarse durante el día en el crossfit.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

En toda investigación social se hace uso de una serie de herramientas metodológicas para realizar con éxito un determinado estudio. A los efectos de esta investigación, dirigida al diseño de un centro deportivo no convencional al aire libre destinado al crossfit ubicado en el sector Paseo Cabriales del Municipio Valencia - Estado Carabobo, se contó con un método científico que requirió la definición de aspectos asociados con el diseño y tipo de investigación, la unidad de análisis, la población y muestra, definición de variables, estrategias y técnicas para la recolección de datos, procesamiento y análisis de la información.

Así mismo, la metodología de un proyecto de investigación está constituida por todas aquellas técnicas y procedimientos que se utilizan para llevarla a cabo. El fin esencial del marco metodológico es precisar, a través de un lenguaje claro y sencillo, los métodos, técnicas, estrategias, procedimientos e instrumentos utilizados por el investigador para lograr los objetivos.

3.1 Tipo y Diseño de Investigación

Esta investigación es de diseño documental dado que establece una estructura de información sobre el diseño de un centro deportivo no convencional al aire libre destinado al crossfit, por ende Arias F. (2012), lo define como “un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales:

impresas, audiovisuales o electrónicas, como en toda investigación, el propósito de este diseño es el aporte de nuevos conocimientos”. (p. 27).

De igual forma, por la naturaleza de los datos que se obtendrán en esta investigación se destaca además que la misma es de campo, ya que, consiste en la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar variable alguna. Según el autor Arias F. (2012), la investigación de campo es aquella que consiste en la recolección de todos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variables alguna, es decir, el investigador obtiene la información pero no altera las condiciones existentes.

Claro está, en una investigación de campo también se emplea datos secundarios, sobre todo los provenientes de fuentes bibliográficas, a partir de los cuales se elabora el marco teórico. No obstante, son los datos primarios obtenidos a través del diseño de campo, lo esenciales para el logro de los objetivos y la solución del problema planteado. La investigación de campo, al igual que la documental, se puede realizar a nivel exploratorio, descriptivo y explicativo. (p.31).

3.2 Población y muestra

Según Tamayo M. (2012) señala que la población es la totalidad de un fenómeno de estudio, incluye la totalidad de unidades de análisis que integran dicho fenómeno y que debe cuantificarse para un determinado estudio integrando un conjunto N de entidades que participan de una determinada característica, y se le denomina la población por constituir la totalidad del fenómeno adscrito a una investigación. Al

mismo tiempo Arias F. (2012), la define como el conjunto finito o infinito de elementos con características comunes. (p.81).

Por consiguiente, es importante señalar que cuando la población es pequeña o inferior a 100 elementos o individuo, se puede trabajar con todos los elementos como muestra, es decir que no debe aplicarse ninguna fórmula para calcular la muestra; por lo que la población será la misma muestra. De tal manera, con base al área donde se determinó el estudio y las delimitaciones del planteamiento en el sector Paseo Cabriales del Municipio Valencia, se toma una población de alrededor 490 habitantes.

Así mismo López F. (2013), considera que la muestra está formada por un grupo pequeño de individuos de una población y para poder ser representativa debe estar formada por el 30% de dicha población como mínimo. (p.41). Sin embargo, cuando se requiere hacer cálculo de muestra no se debe tomar directamente el 30% sino aplicar su respectiva fórmula. Por ejemplo cuando exista una población de trescientos (300) elementos o más, es necesario aplicar cálculos por medio de fórmulas matemáticas para obtenerla o por programas, como el SPS para obtener la muestra estadística. Tomando en cuenta el total de 400 personas. Se tomó en consideración el 30%, del sector Paseo Cabriales del Municipio Valencia.

Fórmula:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{(N-1) \cdot e^2 + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Nomenclatura:

n = Tamaño de la Muestra.

N = Número de Elementos de la Población.

Z^2c = Zeta crítico: valor determinado por el nivel de confianza adoptado, elevado al cuadrado. Para un grado de confianza de 95% el coeficiente es igual a 2, entonces el valor de zeta crítico es igual a $2^2= 4$.

e = Error de muestreo: falla que se produce al extraer la muestra de la población.

Generalmente, oscila entre 1% y 5%.

p = Proporción de Éxito (50%).

q = Proporción de Fracaso (50%).

Con los datos necesarios podemos proceder a aplicarlos en la fórmula de la siguiente manera:

$$n = \frac{400 (2)^2 .40.60}{400. (5) + 2 .40.60}$$

$$n = \frac{2.556.000}{10.000 + 9600}$$

$$n = \frac{2.556.000}{19.600}$$

$$n = \boxed{130} \text{ Muestra}$$

Por lo tanto, se determinó el tamaño de la muestra es de 130, la cual es representativa del universo que arrojará los datos y problemáticas actuales en el sector Paseo Cabriales del Municipio Valencia.

3.3 Técnicas e Instrumento de Recolección de Datos

Según, Arias (2012), “las técnicas de recolección de datos son las distintas formas o maneras de obtener la información”. Son ejemplos de técnicas, la observación directa, la encuesta y la entrevista, el análisis documental, de contenido, entre otros. En cuanto a los instrumentos, el autor citado anteriormente afirma que: “son los medios materiales que se emplean para recoger y almacenar la información” ejemplo de ellos son: formatos de cuestionarios y guías de entrevistas. (p.53).

Tomando como base lo expuesto anteriormente, la presente investigación utilizó como instrumento de recolección de datos la observación directa es “un método para la recolección de información que tiene como característica principal la utilización de los sentidos, a fin de identificar lo que está sucediendo en un determinado proceso. Así lo expresa González (ob. cit. p. 122), conjuntamente la entrevista estructurada, la cual se efectuó a treinta (130) habitantes del Municipio Valencia. La entrevista se efectuó en base a un plan de entrevista diseñado y consistió en formulación de preguntas abiertas y cerradas para mayor flexibilidad del entrevistado. Así mismo se efectuaron investigaciones, análisis y revisión de documentos y normativas en el sector Paseo Cabriales del Municipio Valencia Estado Carabobo.

3.3.1 La Encuesta

De acuerdo a Tamayo y Tamayo (2012), la encuesta “es aquella que permite dar respuestas a problemas en términos descriptivos como de relación de variables, tras la recogida sistemática de información según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida”. (p. 24). Es importante señalar, que esta técnica estuvo dirigida a la población del Municipio Valencia de acuerdo a la muestra.

Por otro lado, Arias (2012), define la encuesta como una técnica que pretende obtener información que suministra un grupo o muestra de sujetos acerca de sí mismos, o en relación con un tema en particular. ”. (p.72). Según el autor Tamayo y Tamayo (2012), señala que “el cuestionario contiene los aspectos del fenómeno que se consideran esenciales; permite, además, aislar ciertos problemas que nos interesan principalmente; reduce la realidad a cierto número de datos esenciales y precisa el objeto de estudio”. (p.124).

De tal manera, el cuestionario estuvo estructurado con la información general sobre el diseño de los centros deportivos. El mismo estuvo conformado por treinta (30) ítems abanicos, aplicados a la muestra del sector Paseo Cabriales del Municipio Valencia seleccionado de manera aleatoria. Por otra parte, Arias (2012), es la modalidad de encuesta que se realiza de forma escrita mediante un instrumento o formato en papel contentivo de una serie de preguntas. Se le denomina cuestionario autoadministrado porque debe ser llenado por el encuestado, sin intervención del encuestador. ”. (p.75).

Por consiguiente, ésta técnica se considera pertinente en la investigación ya que permitió obtener información de la muestra seleccionada, con la finalidad de recopilar todo lo referente a las actuaciones dentro del diseño del centro deportivo en el Sector

Paseo Cabriales objeto de estudio, a través de la modalidad escrita, el cuestionario, así que para esta encuesta se plantean respuestas con un sí o no, de manera que se facilite la recolección de datos. Se hace una búsqueda de información basada en el sector Paseo Cabriales en el Municipio Valencia, el cual se trabaja con el fin de realizar preguntas a la población investigada y así obtener una serie de respuestas que sirvan de información para sustentar dicha investigación. Según lo mencionado, la encuesta incluye un estructurado cuestionario diseñado para obtener información específica, las cuales serán aplicadas para recolectar información sobre el sector del Paseo Cabriales del Municipio Valencia Estado Carabobo. (Ver Cuadro N° 1).

3.3.2 Modelo de la Encuesta



UNIVERSIDAD JOSÉ ANTONIO PÁEZ FACULTAD DE INGENIERIA ESCUELA DE ARQUITECTURA ENCUESTA

ITEMS	PREGUNTA		SI	NO
	Usted como persona considera que:			
1	La construcción de centros deportivos son indispensables en una sociedad			
2	Es importante el sistema de programas deportivos en cualquier sector de la comunidad			
3	El deporte debe responder a las necesidades individuales y sociales en función de las condiciones de cada sector e institución			
4	Las instalaciones deportivas deben ser utilizadas sin discriminación de ningún tipo			
5	El deporte debe tener una transformación que contribuya al desarrollo de una sociedad			
6	Las actividades físicas deportivas se realicen en un lugar determinado			
7	Los centros deportivos pueden ser cubiertos o techados			
8	La infraestructura de un centro deportivo comprende elementos y accesorios según su unidad funcional			
9	Los centros deportivos son atraídos por un ambiente agradable, limpio y ordenado lleno de naturaleza que pudieran lograr la participación espontánea y voluntaria de los ciudadanos			
10	El deporte y la recreación son actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva			

11	El Estado asume el deporte y la recreación como un asunto de interés público, garantizando los recursos humanos, económicos y de promoción		
12	El ordenamiento jurídico, los recursos humanos, económicos, infraestructura y estructura son elementos básicos para una organización		
13	Son necesarios los recursos económicos para la realización de proyectos, programas y actividades planificadas en una organización		
14	La infraestructura deportiva adecuada es indispensable para la práctica deportiva y las actividades administrativas de una organización		
15	Se establecen funciones, jerarquías y actividades necesarias para lograr los objetivos propuestos		
16	Lo que diferencia una estructura deportiva son las relaciones que se establecen en las distintas organizaciones		
17	Los factores que determinan una estructura deportiva se encargan de aumentar y promover el deporte físico		
18	Se puede desarrollar la eficacia y eficiencia de las actividades deportivas sin las organizaciones		
19	Sabe que son los centros deportivos		
20	Conoce de algún centro deportivo no convencional al aire libre para el crossfit		
21	Conoce acerca del crossfit		
22	El programa crossfit fue desarrollado para aumentar la competencia de una persona en todas las tareas físicas		
23	El crossfit es un programa físico		
24	El programa crossfit es un programa físico completo, de alta intensidad que incorpora levantamiento de peso olímpico, movimientos gimnásticos y acondicionamiento metabólico		
25	El crossfit es un programa de fuerza y preparación física basado en movimientos funcionales que brindan la capacidad de llevar a cabo las tareas diarias dentro y fuera del gimnasio		
26	El crossfit proporciona una gran cantidad de pruebas sobre las cuales se entrena, tratando de mantener el sentido, amplitud y persistencia		
27	Muchos deportistas profesionales de elite practican el crossfit		
28	Personas sedentarias, por sobre peso y de tercera edad aplican para el programa de crossfit		


29	El crossfit es un sistema completamente abierto y adaptable para cualquier persona		
30	El crossfit se caracteriza por ser un método divertido y emocionante que no necesita distracción		

Cuadro N° 1.

3.3.3 Lista de cotejo o de Chequeo

Según Arias (2012), también denominada lista de control o de verificación, es un instrumento en el que se indica la presencia o ausencia de un aspecto o conducta a ser observada. (p. 70). Se estructura en un registro sistemático de observación de los elementos y condiciones del sector, servicios de infraestructura, vialidad, mobiliario urbano, organismos que la suministran entre otros. (Ver cuadro N° 2).

3.3.4 Modelo de la Lista de Cotejo

 UNIVERSIDAD JOSE ANTONIO PAEZ Facultad de Ingeniería-Escuela de Arquitectura Lista de cotejo Sector Paseo Cabriales, Municipio Valencia.			
Variables	SI	NO	Observación
Vialidad	X		Las vías de acceso se encuentran saturadas y en mal estado.
Aceras	X		Hay existencia de aceras pero estas no presentan la dimensión más idónea para que exista un paso fluido de peatones.
Vegetación	X		La mayor de cantidad de vegetación en el sector se encuentra en el sector.
Áreas de Esparcimiento	X		La principal área destinada a este uso es el sector de Paseo Cabriales que cuenta con la dimensión necesaria y las áreas requeridas.

Contaminación	X		El síntoma más visible de contaminación es el río cabriales, que puede apreciar por su color y olor.
Espacios culturales		X	No hay áreas destinadas al desarrollo cultural
Postes de luz	X		Si están presentes pero sin bombillos.
Mobiliario	X		En estado de abandono
Desniveles en el terreno	X		Un desnivel sentido av. Bolívar-río de unos 5 mts.
Drenajes	X		Existen drenajes pero estos se encuentran saturados, se evidencia en gran medida en las temporadas de lluvias cuando el sector se inunda.
Aguas Blancas	X		Existe un sistema de aguas blancas en el sector pero no apto para soportar el uso de Complejo Cultural
Aguas Negras	X		Debido al sistema mixto en el sector, en las temporadas de lluvias este sistema colapsa.

Cuadro N° 2.

3.4 Técnicas de Análisis de Datos

En este caso se analizaron los datos obtenidos en el paso anterior, donde se ordenaron, manipularon y se resumieron según su categoría. Arias señala (2012), en este punto se describen operaciones a las que serán sometidos los datos que se obtengan: clasificación, registro, tabulación y codificación si fuera el caso. En lo referente al análisis, se definieron las técnicas lógicas (inducción, deducción, análisis, síntesis) o estadísticas (descriptivas o inferenciales) que fueron empleadas para descifrar lo que revelan los datos que serán recogidos (p.54).

A partir de esto, se presentó la información en tablas de porcentaje y frecuencia, además de su representación gráfica, lo que permitió visualizar el comportamiento de las respuestas obtenidas de cada pregunta. El análisis se refiere a la información de tipo verbal que, de un modo general mediante fichas de uno u otro tipo. Fue preciso tomar cada uno de los grupos ya formados para proceder a analizarlos.

3.5 Gráficos de resultados

En el caso específico de la representación gráfica según Balestrini (1976): “Las técnicas gráficas, permiten representar los fenómenos estudiados a través de figuras, que pueden ser interpretadas y comparadas fácilmente entre sí. Cuando reúnen ciertas características de simplicidad y precisión pueden ser más expresivas que las descripciones verbales” (p. 167). Al permitir representar los valores arrojados por la encuesta puede presentarse de una manera más explicativa y didáctica ya que pueden ser representadas de manera mucho más rápida, que una descripción verbal.

De esta manera Arias (2012), comenta que la estadística descriptiva “es necesaria para considerar los daños resumidos a través de uno o varios valores que determinen los principales caracteres del fenómeno que se estudia” (p.59). Según las citas antes leídas, se previó que los cuadros estadísticos permitirían tener una visión e información de las relaciones existentes entre los ítems y la frecuencia de las respuestas, a los mismos encuestados para de esa forma tomarlos en cuenta, analizarlos y concluir con un aporte que sea favorable según la comunidad o población.

Ítem 1: ¿La construcción de centros deportivos son indispensables en una sociedad?

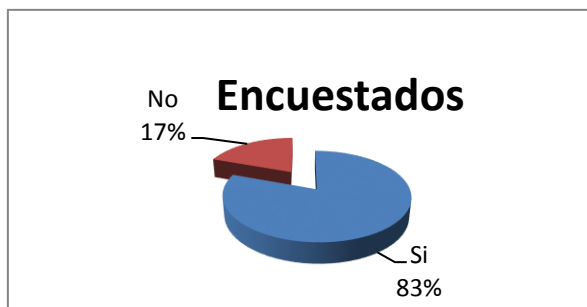


Gráfico 1: Representación porcentual ítem 1

Interpretación: El ítem presentó unos resultados de 83% que dicen que las construcciones de centros deportivos son indispensables en una sociedad y el 17% no.

Ítem 2: ¿Es importante el sistema de programas deportivos en cualquier sector de la comunidad?

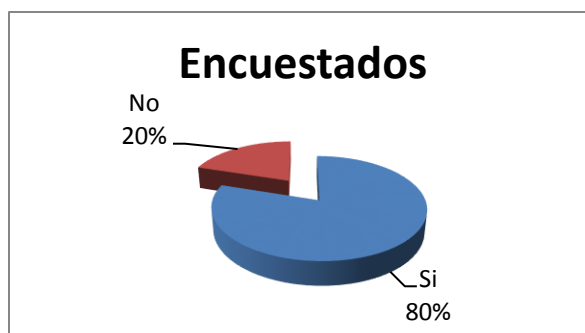


Gráfico 2: Representación porcentual ítem 2

Interpretación: El 80% de las personas entrevistadas opinan que es importante el sistema de programas deportivos en cualquier sector de la comunidad y el 20% restante opinan que no.

Ítem 3: ¿El deporte debe responder a las necesidades individuales y sociales en función de las condiciones de cada sector e institución?

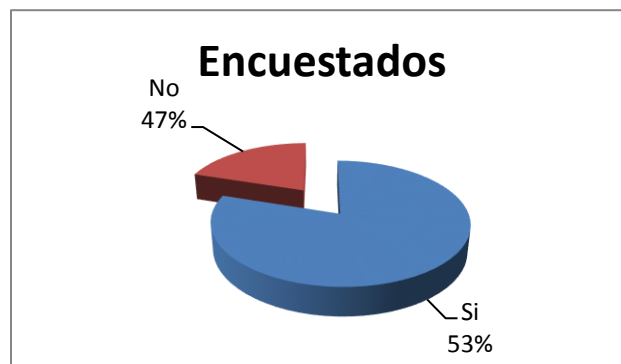


Gráfico 3: Representación porcentual ítem 3

Interpretación: El 53% de la muestra considera el deporte debe responder a las necesidades individuales y sociales en función de las condiciones de cada sector e institución, mientras que el 47% opina que no.

Ítem 4: ¿Las instalaciones deportivas deben ser utilizadas sin discriminación de ningún tipo?

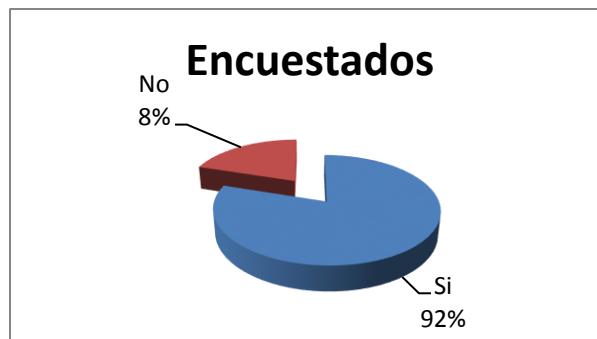


Gráfico 4: Representación porcentual ítem 4

Interpretación: El 92% de la muestra considera que, las instalaciones deportivas deben ser utilizadas sin discriminación de ningún tipo y el 8% restante dice que no.

Ítem 5: ¿El deporte debe tener una transformación que contribuya al desarrollo de una sociedad?

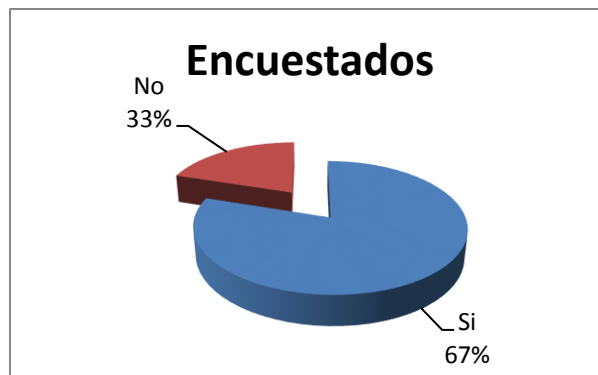


Gráfico 5: Representación porcentual ítem 5

Interpretación: El 67% de la muestra está de acuerdo con que el deporte debe tener una transformación que contribuya al desarrollo de una sociedad mientras que el 33% no está de acuerdo.

Ítem 6: ¿Las actividades físicas deportivas se realicen en un lugar determinado?

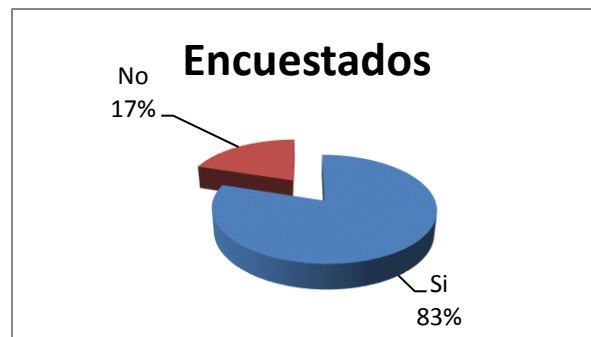


Gráfico 6: Representación porcentual ítem 6

Interpretación: El 83% de la muestra está de acuerdo con las actividades físicas deportivas que se realicen en un lugar determinado mientras que el 17% no lo consideran.

Ítem 7: ¿Los centros deportivos pueden ser cubiertos o techados?

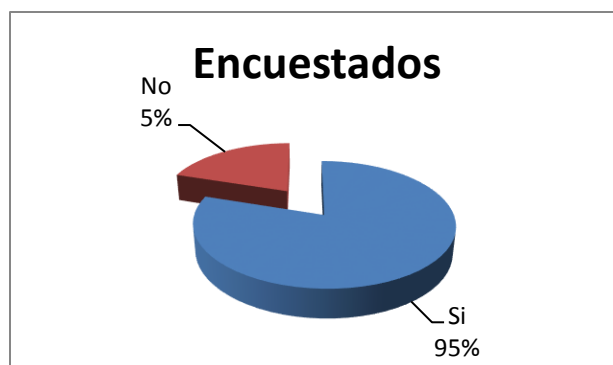


Gráfico 7: Representación porcentual ítem 7

Interpretación: El 95% de la muestra opinan que los centros deportivos pueden ser cubiertos o techados, mientras que el 5% dice que no.

Ítem 8: ¿La infraestructura de un centro deportivo comprende elementos y accesorios según su unidad funcional?

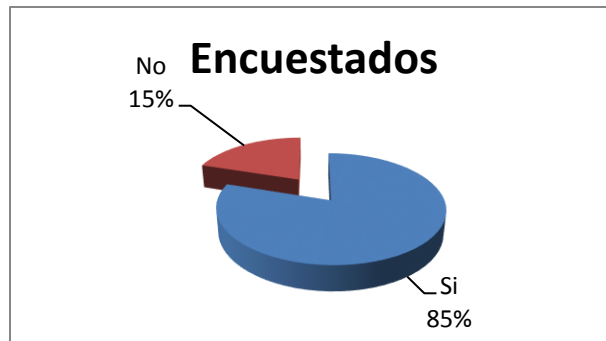


Gráfico 8: Representación porcentual ítem 8

Interpretación: El 85% de la muestra dice que la infraestructura de un centro deportivo comprende elementos y accesorios según su unidad, mientras que el 15% opinan que no.

Ítem 9: ¿Los centros deportivos son atraídos por un ambiente agradable, limpio y ordenado lleno de naturaleza que pudieran lograr la participación espontánea y voluntaria de los ciudadanos?

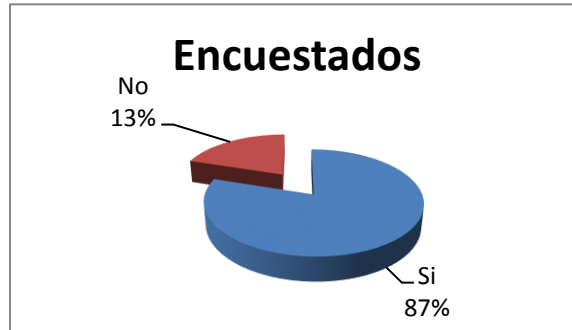


Gráfico 9: Representación porcentual ítem 9

Interpretación: 87% de la muestra dicen que los centros deportivos son atraídos por un ambiente agradable, limpio y ordenado lleno de naturaleza que pudieran lograr la participación espontánea y voluntaria de los ciudadanos y el 13% dice no.

Ítem 10: ¿El deporte y la recreación son actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva?

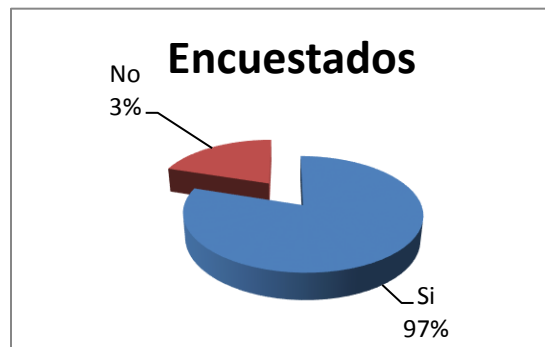


Gráfico 10: Representación porcentual ítem 10

Interpretación: El 97% de la muestra cree que el deporte y la recreación son actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva, mientras que el 3% no está de acuerdo con este planteamiento.

Ítem 11: ¿El Estado asume el deporte y la recreación como un asunto de interés

público, garantizando los recursos humanos, económicos y de promoción?

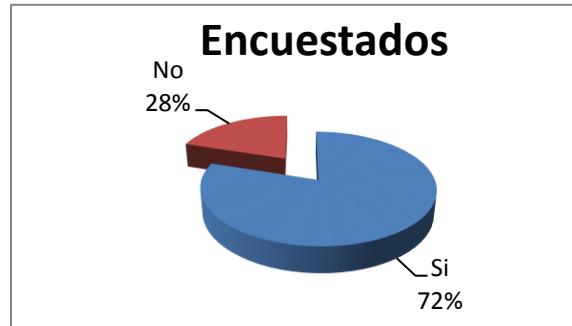


Gráfico 11: Representación porcentual ítem 11

Interpretación: El 72% de la muestra cree el Estado asume el deporte y la recreación como un asunto de interés público, garantizando los recursos humanos, económicos y de promoción, mientras que el 28% no está de acuerdo.

Ítem 12: ¿El ordenamiento jurídico, los recursos humanos, económicos, infraestructura y estructura son elementos básicos para una organización?

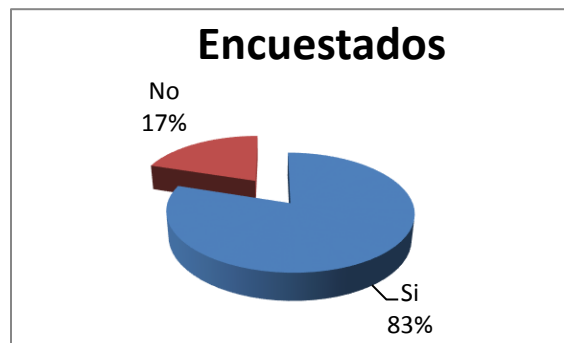


Gráfico 12: Representación porcentual ítem 12

Interpretación: El 83% de la muestra opina que el ordenamiento jurídico, los recursos humanos, económicos, infraestructura y estructura son elementos básicos para una organización, por el otro lado el 17% no opina lo mismo.

Ítem 13: ¿Son necesarios los recursos económicos para la realización de proyectos, programas y actividades planificadas en una organización?

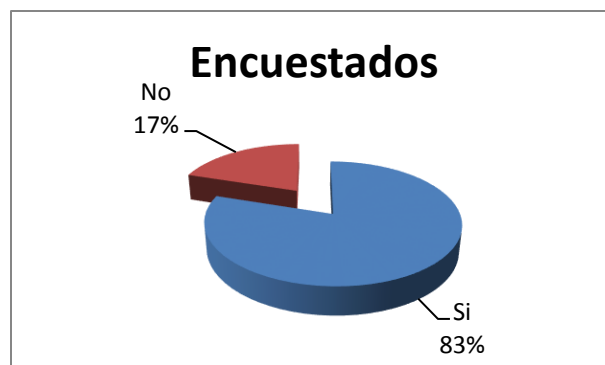


Gráfico 13: Representación porcentual ítem 13

Interpretación: El 83% de la muestra opinan que si son necesarios los recursos económicos para la realización de proyectos, programas y actividades planificadas en una organización, mientras que el 17% no opina lo mismo.

Ítem 14: ¿La infraestructura deportiva adecuada es indispensable para la práctica deportiva y las actividades administrativas de una organización?

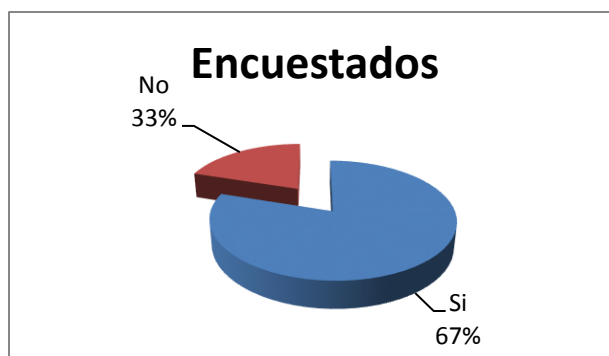


Gráfico 14: Representación porcentual ítem 14

Interpretación: El 67% de la muestra opina que la infraestructura deportiva adecuada es indispensable para la práctica deportiva y las actividades administrativas de una organización, mientras que el 33% no está de acuerdo.

Ítem 15: ¿Se establecen funciones, jerarquías y actividades necesarias para lograr los objetivos propuestos?

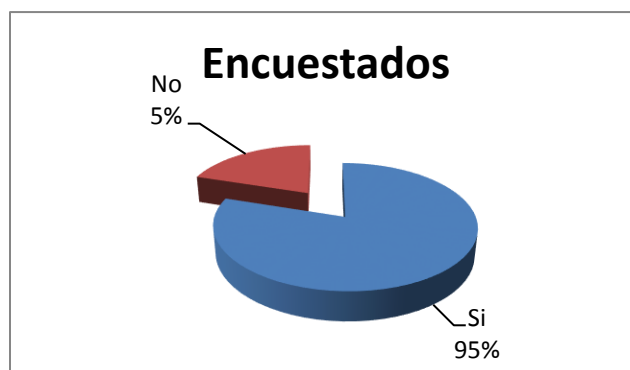


Gráfico 15: Representación porcentual ítem 15

Interpretación: El 95% de la muestra opinan que si se establecen funciones, jerarquías y actividades necesarias para lograr los objetivos propuestos, mientras que el 5% dice que no.

Ítem 16: ¿Lo que diferencia un estructura deportiva son las relaciones que se establecen en las distintas organizaciones?

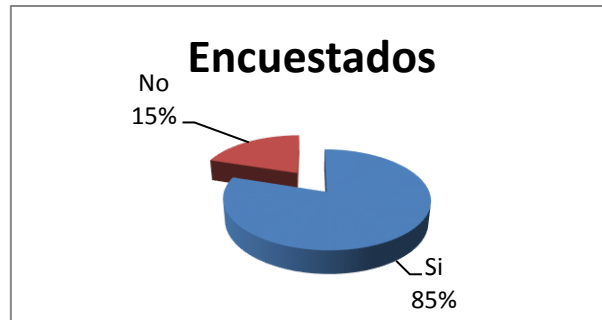


Gráfico 16: Representación porcentual ítem 16

Interpretación: El 85% de la muestra dice que lo que diferencia una estructura deportiva son las relaciones que se establecen en las distintas organizaciones, mientras que el 15% opinan que no.

Ítem 17: ¿Los factores que determinan una estructura deportiva se encargan de aumentar y promover el deporte físico?

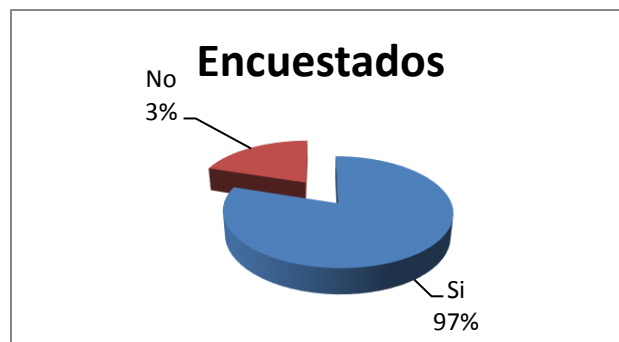


Gráfico 17: Representación porcentual ítem 17

Interpretación: El 97% de la muestra cree que los factores que determinan una estructura deportiva se encargan de aumentar y promover el deporte físico, mientras que el 3% no está de acuerdo con este planteamiento.

Ítem 18: ¿Se puede desarrollar la eficacia y eficiencia de las actividades deportivas sin las organizaciones?

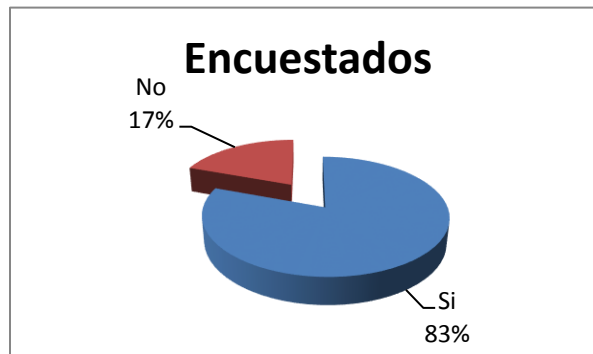


Gráfico 18: Representación porcentual ítem 18

Interpretación: El ítem presentó unos resultados de 83% que dicen que si se puede desarrollar la eficacia y eficiencia de las actividades deportivas sin las organizaciones y el 17% dice que no.

Ítem 19: ¿Sabe que son los centros deportivos?

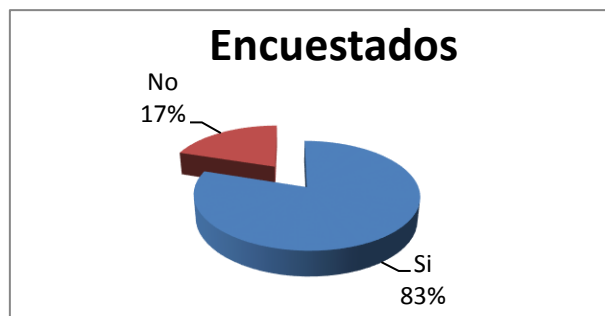


Gráfico 19: Representación porcentual ítem 19

Interpretación: El 83% de la muestra sabe que son los centros deportivos, por el otro lado el 17% lo desconocen.

Ítem 20: ¿Conoce de algún centro deportivo no convencional al aire libre para el crossfit?

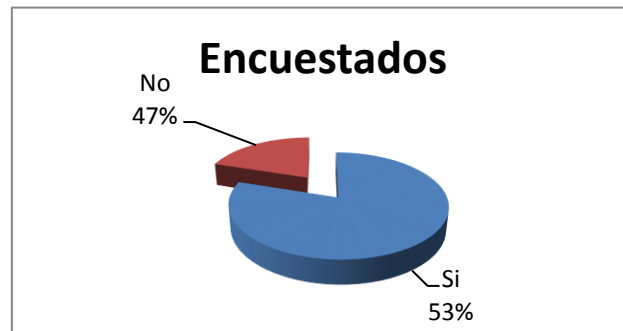


Gráfico 20: Representación porcentual ítem 20

Interpretación: El 53% de la muestra considera que conoce de algún centro deportivo no convencional al aire libre para el crossfit, mientras que el 47% opina que no.

Ítem 21: ¿Conoce acerca del crossfit?

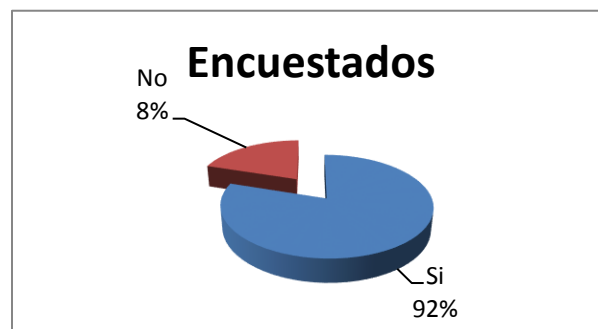


Gráfico 21: Representación porcentual ítem 21

Interpretación: El 92% de la muestra conoce acerca del crossfit y el 8% restante dice que no conoce sobre el crossfit.

Ítem 22: ¿El programa crossfit fue desarrollado para aumentar la competencia de una persona en todas las tareas físicas?

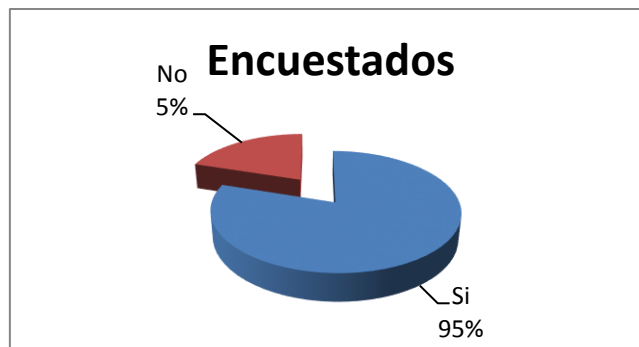


Gráfico 22: Representación porcentual ítem 22

Interpretación: El 95% de la muestra opinan que el programa crossfit fue desarrollado para aumentar la competencia de una persona en todas las tareas físicas, mientras que el 5% dice que no.

Ítem 23: ¿El crossfit es un programa físico?

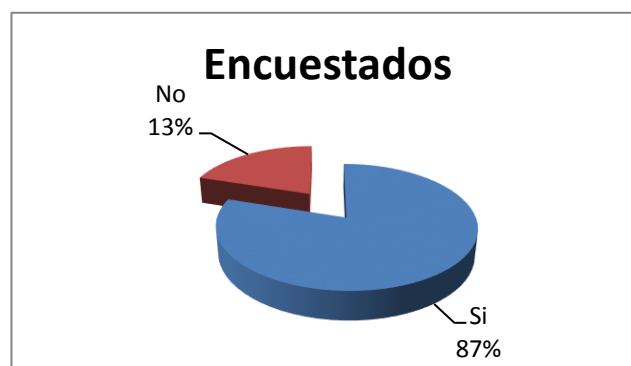


Gráfico 23: Representación porcentual ítem 23

Interpretación: 87% de la muestra dice que el crossfit es un programa físico y el 13% dice no.

Ítem 24: ¿El programa crossfit es un programa físico completo, de alta intensidad que incorpora levantamiento de peso olímpico, movimientos gimnásticos y acondicionamiento metabólico?

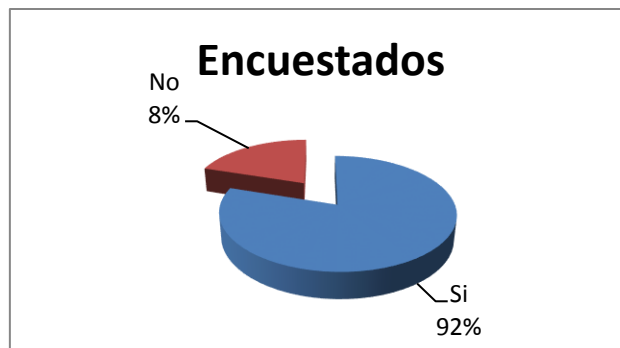


Gráfico 24: Representación porcentual ítem 24

Interpretación: El 92% de la muestra considera que el programa crossfit es un programa físico completo, de alta intensidad que incorpora levantamiento de peso olímpico, movimientos gimnásticos y acondicionamiento metabólico y el 8% restante dice que no.

Ítem 25: ¿El crossfit es un programa de fuerza y preparación física basado en movimientos funcionales que brindan la capacidad de llevar a cabo las tareas diarias dentro y fuera del gimnasio.

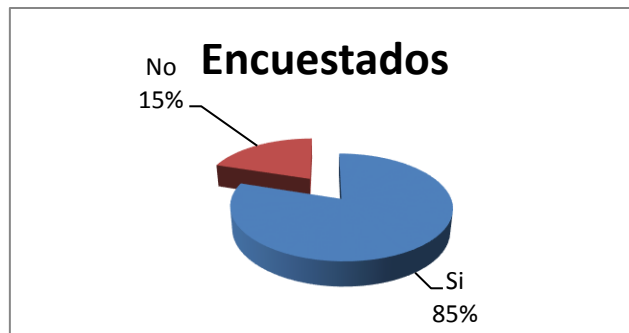


Gráfico 25: Representación porcentual ítem 25

Interpretación: El 85% de la muestra dice que el crossfit es un programa de fuerza y preparación física basado en movimientos funcionales que brindan la capacidad de llevar a cabo las tareas diarias dentro y fuera del gimnasio, mientras que el 15% opinan que no.

Ítem 26: ¿El crossfit proporciona una gran cantidad de pruebas sobre las cuales se entrena, tratando de mantener el sentido, amplitud y persistencia?

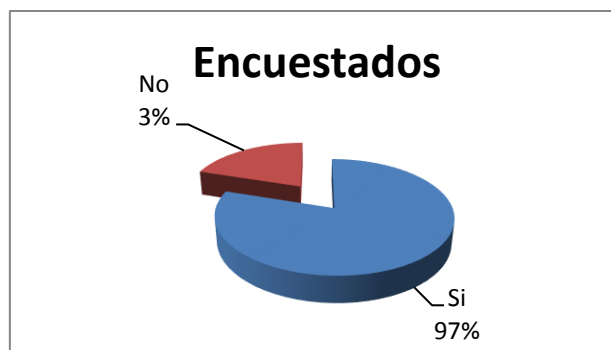


Gráfico 26: Representación porcentual ítem 26

Interpretación: El 97% de la muestra opina que el crossfit proporciona una gran cantidad de pruebas sobre las cuales se entrena, tratando de mantener el sentido, amplitud y persistencia, mientras que el 3% no está de acuerdo con este

planteamiento.

Ítem 27: ¿Muchos deportistas profesionales de elite practican el crossfit?

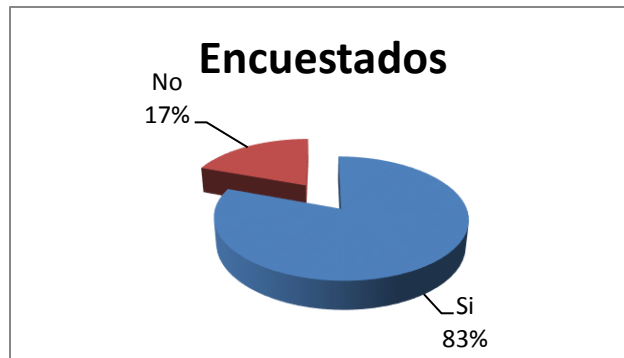


Gráfico 27: Representación porcentual ítem 27

Interpretación: El ítem presentó unos resultados de 83% que dicen que muchos deportistas profesionales de elite practican el crossfit y el 17% opina que no.

Ítem 28: ¿Personas sedentarias, por sobre peso y de tercera edad aplican para el programa de crossfit?

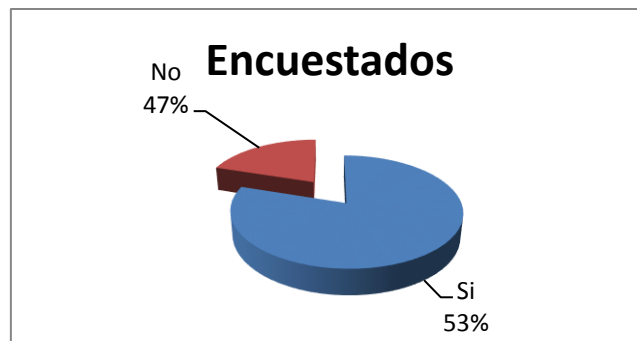


Gráfico 28: Representación porcentual ítem 28

Interpretación: El 53% de la muestra considera que las personas sedentarias, por sobre peso y de tercera edad aplican para el programa de crossfit, mientras que el 47% opina que no.

Ítem 29: ¿El crossfit es un sistema completamente abierto y adaptable para cualquier persona?

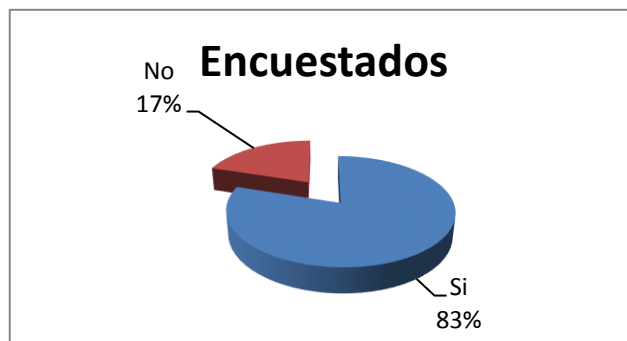


Gráfico 29: Representación porcentual ítem 29

Interpretación: El 83% de la muestra opina que el crossfit es un sistema completamente abierto y adaptable para cualquier persona, mientras que el 17% no lo consideran.

Ítem 30: ¿El crossfit se caracteriza por ser un método divertido y emocionante que no necesita distracción?.

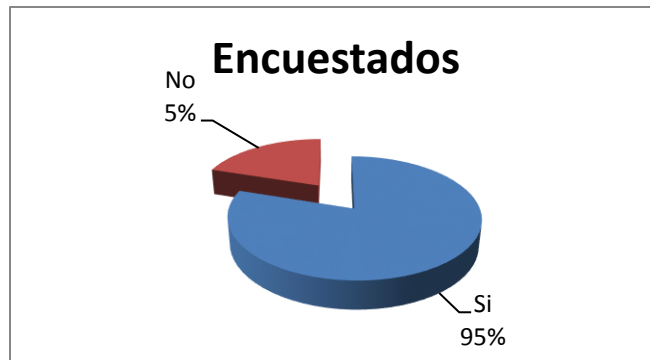


Gráfico 30: Representación porcentual ítem 30

Interpretación: El 95% de la muestra opinan que el crossfit se caracteriza por ser un método divertido y emocionante que no necesita distracción, mientras que el 5% no opina lo mismo.

3.6 Fases de la Investigación

Diagnosticar la necesidad de diseñar un centro deportivo no convencional al aire libre de manera directa de la realidad e investigativa, que permite a los habitantes la práctica del crossfit, en el sector Paseo Cabriales del Municipio Valencia- Estado Carabobo.

Fase I: Diagnóstico

Son los resultados que arrojó el estudio preliminar realizado, y a su vez la realidad de los acontecimientos que suceden y que existen en el sitio de investigación. Por consiguiente, los datos obtenidos dieron forma al problema que se presenta en el sector Paseo Cabriales y a sus habitantes en el cual fue el punto a tratar en el trabajo de investigación, por medio de la propuesta urbana planteada, la cual buscará dar solución a que los habitantes puedan practicar el crossfit sin ningún inconveniente.

Analizar los aspectos que forman parte del diseño de un centro deportivo no convencional al aire libre a través de la recolección de datos que acceda a los habitantes la práctica del crossfit, en el sector Paseo Cabriales del Municipio Valencia- Estado Carabobo.

Fase II: Análisis

Se concibe el estado actual de la población, mediante la recolección de datos, con el análisis de los aspectos que forman parte del diseño de centro deportivo no convencional al aire libre para la práctica del crossfit. En este caso en la ciudad de Valencia, sector Paseo Cabriales del Municipio Valencia, Estado Carabobo. Algunos de los instrumentos de apoyo que conformaron esta fase fueron: la encuesta, la lista de cotejo, métodos de recopilación y extracción de datos, entre otros.

Generar un centro deportivo no convencional al aire libre para que los habitantes practiquen el crossfit, en el sector Paseo Cabriales del Municipio Valencia- Estado Carabobo.

Fase III: Generar

De acuerdo a las investigaciones realizadas para la propuesta, en esta fase, se diseñó el centro deportivo el cual beneficiará al sector Paseo Cabriales y dotará de un nuevo espacio deportivo y recreativo, por medio de la incentivación al crecimiento personal y cultural, con una serie de normativas según los entes pertinentes y mejorando la calidad de vida de los que allí residen.

Fase IV: Propuesta Urbana

Esta fase se inició luego de estudiar las condiciones del sector donde se realizó el planteamiento de dicho trabajo investigativo, que en dicho caso fué el sector Paseo Cabriales del Municipio Valencia, Estado Carabobo. El análisis se realizó a nivel del planeamiento urbano, el área económica, social y cultural, y dichos datos establecieron una serie de normativas para poder generar una propuesta urbana, que se fundamentó en resolver la problemática a corto, mediano y largo plazo. Dicho planteamiento consta de edificaciones que complementarían el equipamiento faltante en el sector, mejorando la calidad de vida de los lugareños que allí residen.

Fase V: Diseño del Proyecto

Una vez culminadas las fases de investigación, se debe tomar en cuenta hacer la proyección de un proyecto factible, sustentable y ecológico para dicho sector. Por consiguiente, el proyecto constó de un “diseño de centro deportivo no convencional al aire libre destinado al crossfit ubicado en el sector Paseo Cabriales del Municipio Valencia - Estado Carabobo”, El cual beneficiará al sector y dotará de un nuevo espacio deportivo y recreativo, por medio de la incentivación al crecimiento personal y cultural, además la apertura de nuevas áreas verdes de carácter atractiva contribuyendo al ordenamiento y crecimiento de dicho parque.

3.7 Recursos

3.7.1 Recursos Humanos

En cuanto a los recursos humanos, fueron utilizados en primera instancia los habitantes del Municipio Valencia del Estado Carabobo; por parte del consejo

municipal de Valencia, con la presencia y constante corrección del Ingeniero Sergio Sánchez, presidente de dicho ente, y la Arquitecto María De Sanctis. Por la Universidad, el tutor: Arq. Gennys D`alessio, así como el tutor metodológico Arq. Dick Moreno.

3.7.2 Recursos Institucionales

La Universidad José Antonio Páez se presentó como la institución que colaborará en la transformación de este proyecto de investigación. Por parte de las instituciones que brindaron ayuda en la obtención oportuna de información para el desarrollo permanente del proyecto: Así mismo la participación del consejo municipal de Valencia en la división de arquitectura y urbanismo, y la alcaldía de Valencia.

3.7.3 Recursos Materiales

Los recursos materiales específicamente de escritorio y oficina, equipos electrónicos, y material papelerero con los cuales servirán de medio para el investigador para de hacerlo físico y poder presentar la información requerida para la elaboración del proyecto, siendo estos: tinta, tinta de impresora, computador, plotter, fotocopidora, papel bond base 20, marcadores, lápices, engrapadora, libretas de anotación, textos bibliográficos, pent drive, e internet. (Ver cuadro N° 3).

Dando a conocer esto se podrá definir aproximadamente una idea de los gastos estimados, a través de:

Cantidad	Descripción	Precio Unitario	Precio Total
2	Recarga de cartuchos de tinta color	12000 Bs F	24000 Bs F
2	Recarga de cartuchos de tinta negra	10000 Bs F	10000 Bs F
1	Resmas de Papel Bond de base 20	320000Bs F	320000Bs F
1	Caja de lápices	5000 Bs F	5000 Bs F
1	Libreta de anotaciones	15000 Bs F	15000 Bs F
1	Caja de grapas	3500 Bs F	3500 Bs F
1	Paquete de fichas	8000 Bs F	8000Bs F
1	Encuadernados	35000 Bs F	35000 Bs F
1	Empastado	18000 Bs F	18000 Bs F
1	Mica	10000 Bs F	10000 Bs F
4	Pega Silicón	30000 Bs F	120000 Bs F
1	Mdf	500000 Bs F	500000 Bs F
1	Pega Blanca	8000 Bs F	8000 Bs F
1	Madera Balsa	100000 Bs F	100000 Bs F
2	Juego de Planos	10000 Bsf	20000 Bs F
Total Presupuesto			1.196500 Bs F

Cuadro N° 3

3.7.4 Recursos de Tiempo

El tiempo estimado para la planificación y culminación de este trabajo, se expresará mediante un gráfico en el que se especifican las actividades que se realizarán durante el desarrollo de la investigación y el tiempo específico requerido para su ejecución: (Ver cuadro N° 4).

Cronograma de Actividades

ACTIVIDADES	Tiempo							
	Abril 2019	Mayo 2019	Junio 2019	Julio 2019	Agosto 2019	Septiembre 2019	Octubre 2019	Total en meses
Capítulo I Planteamiento del Problema	x							1
El Problema y Formulación	x							1
Objetivos y Justificación	x							1
	x							1
Capítulo II Marco Teórico		x						1
Antecedentes		x						1
Bases Teóricas y Legales		x						1
		x						1
Definición de términos		x						1
		x						1
Capítulo III Marco metodológico			x					1
Tipo de Investigación			x					1
Población y Muestra			x					1
Técnicas e instrumentos de recolección de dato			x					1
				x				1
Técnicas de análisis de Datos				x				1
				x				1
				x				1
Gráficos de los Resultados				x				1

Fases de la investigación				x				1
				x				1
Recursos				x				1
				x				1
				x				1
Capítulo IV Propuesta					x			1
					x			1
					x			1
					x			1
Capítulo V Planos Arquitectónicos						x		1
						x		1
							x	1
							x	1
TOTAL SEMANAS							32	

Cuadro N° 4.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

4.1 El sitio urbano

Ubicación

La Avenida Paseo Cabriales es una arteria vial que conecta gran parte de la ciudad de Valencia en el Estado Carabobo. Figura como una de las principales obras viales de la historia democrática. Fue planificada y ejecutada en sus primeras fases por la administración del Presidente Jaime Lusinchi y el Gobernador Oscar Celli Gerbasi. La vigencia de esta importante obra resalta a través del tiempo, debido a la magnitud dinámica de 8 canales de fluido vehicular rápido en diversos sentidos. Parte de su recorrido forma un par vial en ambas riberas del río Cabriales en sentido sur a norte en el lado este y de norte a sur en el lado oeste.

Por consiguiente, esta avenida pertenece al Municipio Valencia el cual es uno de los 14 municipios autónomos que conforman el Estado Carabobo en la Región Central de Venezuela, así como también uno de los 5 municipios que integran la ciudad de Valencia. Nace bajo el nombre de Nuestra Señora de la Anunciación de Nueva Valencia del Rey que posteriormente evolucionó a Nueva Valencia del Rey. Su capital municipal es la ciudad de Valencia. Se encuentra ubicada en la Región Centro-Sur del Estado Carabobo. El Municipio Valencia se encuentra ubicado en la región centro-Sur del Estado Carabobo, y cuenta con una superficie de seiscientos veintitrés kilómetros cuadrados (623) Km². este mismo se encuentra dividido en un total de 9 parroquias urbanas. (Ver figura 7).



Figura 7. Ubicación del Municipio Valencia en el estado Carabobo.
Fuente: <https://nicktop.es.tl/Mapa-de-Ubicacion-.htm>

Localización

Paseo Cabriales al Norte

De norte a sur comienza su recorrido en ambos sentidos de circulación por la ribera oeste del río Cabriales, desde la Avenida Hispanidad, justo en el Club Hogar Hispano, dando acceso al Colegio María Montessori, al Centro Comercial y Profesional Avenida Bolívar, el antiguo sector Majay y la sucursal del Abasto Bicentenario (antes supermercados Éxito), conecta con el Puente Galicia (club Hermandad Gallega y Forum de Valencia) y se ve interrumpido brevemente su recorrido por la Avenida San José de Tarbes ya que no cuenta con un puente elevado sobre la misma. El flujo vehicular de la Avenida San José de Tarbes es mucho mayor y por tanto tiene preferencia de paso para conectar con la Urbanización El Trigal.

El recorrido de la obra incluye la sección oeste del Parque Negra Hipólita, cara principal elevada del Palacio Iturriza así como conexiones viales con el Parque Metropolitano y Parque Don Rómulo Betancourt. Al llegar al cruce con la Calle Navas Espínola, cerca de la Comandancia General de la Policía Estatal de Carabobo, comienza su trayecto en ambas riberas del río Cabriales. Una de las principales secciones del paseo cabriales incluye la conexión con la avenida Cedeño de Valencia. Como se muestra en la figura 8.

Desde su apertura en 1986 han transitado por esta avenida millones de vehículos, facilitando además en gran medida el acceso a la sede de la Región Central del SENIAT, la Casa del Artista Plástico de Carabobo sede del orfeón de Carabobo, Comandancia de la Policía de Carabobo “Navas Spinola”, Museo de la Cultura Braulio Salazar, Parque del Periodista, Parque Metropolitano, Protección Civil Carabobo, Parque Don Rómulo Betancourt, Puente Morrillo, Clínica privada Guerra Méndez, Clínica privada Lomas del Este y sede del CICPC Las Acacias.



Figura 8. Av. Paseo Cabriales cruce con Av. Cedeño.
Fuente: <https://grupoam.net/project/proyecto-de-paisajismo-de-la-av-paseo-cabriales-valencia-estado-carabobo/>

Paseo Cabriales al Sur

Comienza en la Avenida Sesquicentenario, bordeando siempre la sinuosidad de las riberas del río Cabriales y une a la Urbanización Parque Valencia con la urbanización Santa Inés y beneficia a más de 100 000 habitantes de la Parroquia Rafael Urdaneta y la Parroquia Miguel Peña.

Por ende, la avenida Paseo Cabriales está dentro de la parroquia San José, es una de las 23 parroquias urbanas de la ciudad de Valencia en Venezuela y una de las 38 parroquias civiles que integran al Estado Carabobo. Su creación tuvo lugar el 21 de diciembre de 1855. Las primeras zonas urbanizadas en la ciudad comenzaron a aparecer a finales de la década de los cincuenta del siglo XX, con el crecimiento poblacional intempestivo que llevó a la construcción habitacional fuera de la cuadrícula original existente en relación al Casco Central de Valencia.

Está ubicada al norte-este-oeste de la ciudad, haciendo frontera con el Municipio Naguanagua por en dirección norte, conectada además con la Autopista Circunvalación del Este. Es la segunda parroquia urbana más importante y poblada de toda el Área metropolitana de Valencia. Así mismo, alberga la mayor parte de las urbanizaciones más lujosas de la ciudad.

Población

El Municipio posee una superficie de 623 km² y una población para el año 2018 de 829.856 habitantes, acogiendo al 37% de la población total del estado, de acuerdo a los datos derivados del Censo INE 2011.

Clima

Su temperatura media anual es de 26 °C, con máximo de 32,6 °C y mínima de 18,5 °C, con un promedio de 23,3 °C a la sombra. Su elevación es de 479 msnm promedio. Como la mayor parte de Venezuela, la parroquia tiene un período de lluvias que va desde mayo a noviembre. El resto del año hay pocas precipitaciones.

Hidrología

Cuenta con el Rio Cabriales que es el rio más importante de la ciudad sobre el cual se hizo la fundación original de la ciudad. Atravesando el Municipio Valencia de norte a sur. Los afluentes y riachuelos recorren por el municipio atravesando las parroquias de la ciudad.

Vegetación

Posee una vegetación tropical y las zonas más verdes se encuentran en los cerros en las temporadas de lluvia como el cerro el casupo, donde se pueden encontrar gran variedad de vegetación donde predomina el Camoruco (Ver figura 9), el Samán (Ver figura 10), el Apamate rosa (Ver figura 11) y el Araguaney (Ver figura 12)..



Imagen 9. Árbol El Camoruco. Fuente:
<https://www.pinterest.com/pin/370632244314996031/>



Imagen10. El Samán. Fuente:
<http://historiadevalenciaysusforjadores.blogspot.com/2015/06/celebrar-el-dia-del-arbol-sembrando.html>



Figura 11. Apamate Rosa
Fuente:https://www.google.com/search?q=APAMATE+ROSA&sxsrf=ACYBGNQJgcPm8pxnqofgWeTEYdhilDGg:1571498305744&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjpo52yz6jlAhWLmuAKHYmVDbkQ_AUIEigB&biw=1280&bih=689#imgrc=TDSsEIo1ZykMOM:



Figura 12: Araguaney.

Fuente: <https://steemit.com/spanish/@yoryanaoliveros/araguaney-hermoso-araguaney>

Vialidad:

De norte a sur Valencia tiene dos grandes ejes viales la Avenida Bolívar y Autopista del Este, que conecta la zona costera con el centro del país. Este conecta a las urbanizaciones con tres distribuidores tipo trébol. También cuenta con importantes avenidas como; la Cedeño, Andrés Eloy blanco, Paseo Cabriales y Rojas Queipo que entrelazan la ciudad. A continuación se muestra en la Figura 13.

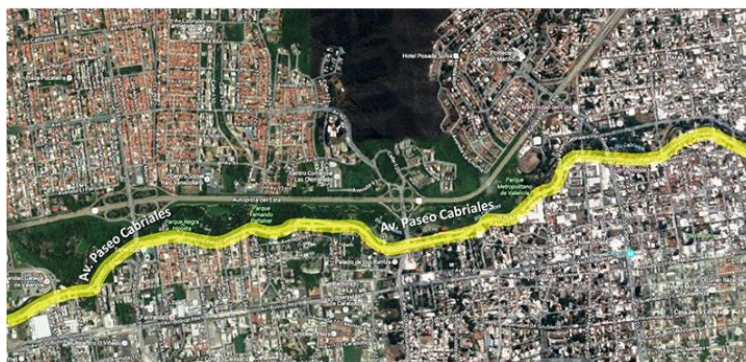


Figura 13. Vialidad Parroquia San José.

Fuente: <https://grupoam.net/project/proyecto-av-cabriales-norte-valencia-edo-carabobo/>

Transporte:

Dentro de los límites del Municipio, se encuentran 7 estaciones de la Línea 1, pertenecientes al sistema Metro de Valencia. Los nombres de dichas estaciones son: Monumental, Las Ferias, Palotal, Santa Rosa, Michelena, Lara y Cedeño. El segundo tramo de la Línea 1, son 6 estaciones y está previsto que se culmine para el año 2024. Además, el municipio está surcado por la Autopista Regional del Centro, la Autopista Circunvalación del Este y la Autopista Circunvalación del Sur y la Autopista Valencia - Campo Carabobo. (Ver figura 14).



Figura 14. Andén del Metro de Valencia.

Fuente: <http://www.infoenlace.net/?p=30592>

Zonificación:

El sistema urbano de Valencia, es el resultado de una relación dinámica entre la sociedad y su espacio geográfico. Ambos imponen determinaciones que caracterizan e identifican nuestra ciudad que a pesar de los síntomas de destrucción e irrespeto,

busca la utilización óptima de sus recursos y la reconquista de un equilibrio que coadyuve a una mejor calidad de vida urbana (ver figura 15).

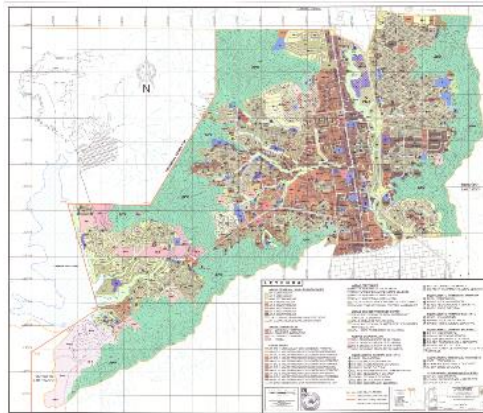


Figura 15. Zonificación Parroquia San José.
Fuente: Plan de Desarrollo Urbano Local (zonificación 2013)

4.2 Plan urbano

La Propuesta Urbana

Dentro de la propuesta urbana se plantea principalmente generar un eje deportivo que involucre a los vecinos del sector Paseo Cabriales, aunque el proyecto comienza tomando como punto de referencia el skate park del Paseo Cabriales ubicado en el casco histórico de la ciudad de Valencia, la propuesta urbana se plantea en la Parroquia San José, siendo así, el box de crossfit, el inicio de lo que se refiere al paseo deportivo, desde ese punto, se van generando distintos espacios destinados a la práctica, enseñanza y eventos de estos deportes no convencionales.

De tal manera, que la edificación en el sector de la Av. Paseo Cabriales, tendrá una gran preeminencia ya que brindará un hito de gran envergadura que está conformado por diversos espacios como: una plaza familiar, consultorios médicos, áreas para el entrenamiento del deporte, ciclo vía entre otros espacios. Todo esto con la finalidad

de reactivar el sector y generar un intercambio social y cultura de una importancia y dimensión en la ciudad de Valencia.

4.3 La Propuesta Arquitectónica

De ahí, generar espacios deportivos en la ciudad es una manera muy eficaz de resolver distintos problemas en la sociedad que por ocio o por falta de buenas costumbres prevalecen. Está comprobado científicamente que hacer ejercicio y hacer deporte genera cambios físicos en las personas, también afecta de forma positiva el cerebro y ayuda no solo con el stress si no también con la felicidad, pues, la liberación de endorfinas a través del ejercicio es una de las motivaciones más grandes de quienes practican algún deporte porque simplemente se sienten bien consigo mismos al hacerlo.

Tomando en cuenta los espacios existentes en la comunidad, en su mayoría destinados a viviendas, y sabiendo que cumple con el porcentaje de educación y recreación necesaria, además de su cercanía con el casco histórico y por ende del comercio, proponer en esta zona el eje deportivo fue un plus para aprovechar en todos los sentidos esta área de Valencia, además de aprovechar el río Cabrales para incluir la naturaleza en los proyectos deportivos que bien una de sus premisas es generar paz a sus atletas. Es por ello, que al implementar en el sector un centro deportivo no convencional como lo es el CrossFit, se estaría dando una posibilidad a las personas de tener no solo un espacio para practicar el deporte sino un nuevo estilo de vida, ya que el CrossFit no solo adecua a sus atletas a vivir de una manera más sana, sino que también aporta el compañerismo y la interacción de las personas, ya que es un deporte en el que los entrenamientos son de forma grupal o colectiva.

Tipología de la edificación

Es una edificación de tipo deportivo educacional y recreativo, la propuesta plantea la unificación de la práctica, la enseñanza y la competición del deporte en un espacio arquitectónico que sirva de hito en la ciudad, en el cual se desarrolle la actividad física en todo su esplendor, se implanta sobre una plaza familiar con áreas verdes, un recorrido peatonal a través de boulevard en las proximidades del río Cabrales dando acceso en conjunto con la siguiente parcela al parque metropolitano de Valencia

El Usuario

La propuesta genera por sí misma una fuente de desarrollo para los habitantes de la zona, tanto para el que practica como para quien trabaja el crossfit se caracteriza por crear familias, es otra comunidad dentro de una comunidad y desde ese punto de partida existirán distintos usuarios que la conformaran. (Ver cuadro N° 5).

Usuario trabajador:

El proyecto necesitará de personal calificado en la formación del crossfit, para ello se requieren entrenadores aprobados y legalizados por crossfit Inc., así mismo, personal médico calificado en el área de fisioterapia y medicina general, el personal administrativo también formará parte de este proyecto y por supuesto el personal obrero no se dejará de lado en el equipo de trabajadores necesarios para el buen funcionamiento del proyecto en cuestión.

Usuario atleta:

El proyecto albergará a los atletas que practiquen el deporte sin importar condiciones ni edades, siempre y cuando estén dispuestos a aceptar las condiciones de la capacitación para la práctica del CrossFit.

Usuario del sector:

La propuesta incluye un boulevard el cual permite el uso de los habitantes de la ciudad en dicho espacio urbano, es por ello, que el usuario ajeno a quien trabaje o practique en la edificación, será tomado en cuenta en el proyecto, además de que el proyecto es la invitación a recorrer el eje deportivo que se plantea y el acceso peatonal desde la Av. Cedeño hasta el Parque Metropolitano y sus adyacencias.

Usuario de transición:

El centro deportivo está calificado para la creación de eventos nacionales de crossfit, es por ello, que para estos eventos son tomados en cuenta los visitantes que podrían asistir a los eventos, siendo considerados usuarios de transición.

Cuadro de usuarios:

TIPO DE USUARIO	EDAD	CARACTERÍSTICAS	CANTIDAD DE PERSONAS	TIEMPO EN EL COMPLEJO
Personal Trabajador	18 - 45	Oficinistas	20	Jornada laboral
		Medico	8 - 10	
		Entrenadores	5	
		Obreros	10	
		Personal de limpieza	4 - 6	
Atleta	5 - 80	Deportistas	20 por cada coach	1 hora al día (cada grupo).
Del sector	Todas las	Vecinos que hagan uso de la plaza y áreas	Sin limite	Todo el día

	edades	verdes.		
De transición	Todas las edades	Invitados a competencias	200	Según evento
De transición	Todas las edades	Invitados a competencias	200	Según evento

Cuadro N° 5.

El Sitio y su Contexto

La parcela se encuentra ubicada entre las Av. Paseo Cabriales al Este y al Oeste, la Av. Cedeño al Sur y la Av. Navas Espínola al Norte, es separada por el río Cabriales sentido Norte- Sur, quedando una mayor proporción de terreno hacia el este, siendo el mismo el área en donde se implanta el edificio. El terreno posee un acceso vehicular por la av. Navas Espínola y peatonal por todo el borde, siendo este la acera de las avenidas antes mencionadas. (Ver figura 16).






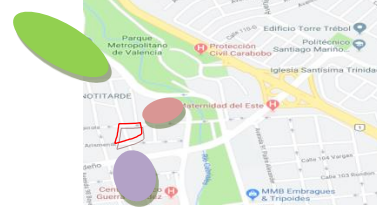


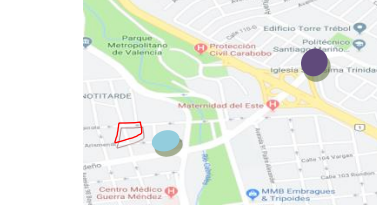


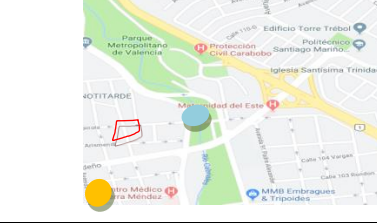


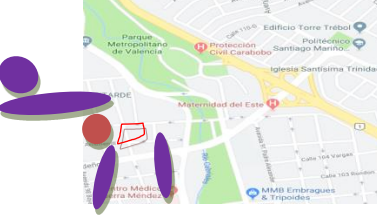
Figura 16. Ubicación del terreno en el contexto.

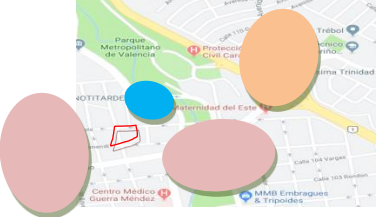
Fuente: <https://www.google.com/maps/search/paseo+cabriales/@10.188560,-67.99859>

Usos:

Dentro del sector se pueden encontrar diferentes edificaciones que conforman la comunidad, cada uno de ellos corresponde a una necesidad distinta, se encuentran relativamente bien ubicadas generando así un sector completo en cuanto a las necesidades básicas que puedan requerir sus habitantes. (Ver cuadro N° 6).

Usos:

Edificaciones de tipo	Existentes	Ubicación en el contexto
<p>Recreacional</p>	<ul style="list-style-type: none">  Parque los enanitos  Parque metropolitano  Plaza los periodistas 	
<p>Educacional</p>	<ul style="list-style-type: none">  Liceo Martín J. Sanabria  Politécnico Santiago Mariño 	
<p>Médico</p>	<ul style="list-style-type: none">  Clínica Guerra Méndez  Maternidad del este 	
<p>Laboral</p>	<ul style="list-style-type: none">  Comercio vecinal  Galpones 	

Residencial	<ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-bottom: 5px;">● Urb. El Rosarito <li style="margin-bottom: 5px;">● Urb. Paseo cabriales <li style="margin-bottom: 5px;">● Urb. Lomas del este 	
--------------------	--	---

Cuadro N° 6.

Dureza del edificio

La dureza de las edificaciones abarca desde el material con que están construidos cada edificación hasta la importancia y valor que tenga la misma dentro de la ciudad, en este sentido, se puede considerar como:

Edificaciones blandas de grado moderado:

Existen diferentes galpones que colindan con la Av. Paseo Cabriales los cuales podrían reubicarse; en su mayoría son estructuras metálicas con techos de zinc cerrado en su perímetro con reja de alfajor.

Edificaciones duras:

Entre las edificaciones duras encontramos las viviendas de la Urbanización el Rosarito, la Urbanización Paseo Cabriales y la Urbanización Lomas del Este., los institutos educacionales, el museo, los institutos nacionales entre otros edificaciones que sin referir el uso son de importancia para la ciudad.

Topografía

La parcela tiene una topografía regular con una ligera diferencia de cota de 3 metros en las proximidades al Rio Cabriales (Ver figura 17).



Figura 17. Topografía original.

Fuente: Levantamiento topográfico vía SketchUp.

Relieve

Cota +470 y cota +473

Orientación y vientos

La parcela está ubicada al Este de la ciudad de Valencia con fachada libres por los 4 puntos cardinales y sin interrupción de vientos por edificaciones altas debido a que en su mayoría existen viviendas unifamiliares. Por esta razón, existe una buena corriente de los vientos Alisios del noreste, los cuales tiene una velocidad promedio de 600km/h. tal como se muestra en la figura 18.



Figura 18. Vientos alisios del nor-este e insolación
Fuente: <https://www.google.com/maps/search/paseo+cabriales/@10.188560,-67.998590>

Vegetación

En la parcela abunda una gran variedad de vegetación propia de la zona, arboles grandes de tipo mijao, camoruco, mango y yagrumo (ver figura 19).



Figura 19: Vegetación existente en el terreno.
Fuente: foto tomada en el sitio.

Servicios

La parcela cuenta con los servicios básicos necesarios, posee punto de luz y de teléfono cantv, tanquilla de aguas negras, el rio cabriales sirve de evacuación natural de aguas de lluvias y aunque no posee punto de aguas blancas, se puede tomar de la parcela vecina debido a que al estar en la misma cota es de fácil acceso integrar el punto de aguas blancas de ambas parcelas.

Variables de usos

Tomando en cuenta el plan de desarrollo urbano local de la parroquia urbana San José, la parcela en la que se está implantando la edificación es identificada como EG-RDE, es decir, recreacional deportivo tal como lo muestra la figura 20 cumpliendo esta zona con las determinantes sugeridas en la norma.

ARTÍCULO 83.- DESCRIPCIÓN DE LA ZONA: Son áreas destinadas a la recreación y el deporte de la población, a escala general, intermedio y primario.

ARTÍCULO 84.- USOS PERMITIDOS: Se permite la construcción o reconstrucción de edificaciones destinadas a prestar servicios recreacionales y deportivos, según la siguiente clasificación:

a) Equipamientos primarios: Comprenden parques infantiles, parques vecinales, verde territorial, campos de juego y canchas deportivas, localizados a distancia peatonal del uso residencial.

b) Equipamientos intermedios: Comprenden plazas, parques comunales y el deporte de competencia, localizados a distancia vehicular del uso residencial.

c) Equipamientos generales: Comprenden el sistema de parques del Parque Metropolitano, jardín botánico, jardín zoológico, plazas, parques y áreas deportivas, cuyo radio de influencia abarca toda el área urbana.



Figura 20. Zonificación según PDUL.
Fuente: Plan de Desarrollo Urbano Local (zonificación 2013)

Vías de acceso

Sentido Este- Oeste existe acceso por la Av. Cedeño. Y la Av. Navas Espínola y sentido Norte- Sur como vía de acceso el terreno cuenta con la Av. Paseo Cabriales. Así mismo, por su cercanía con la autopista regional del centro, el elevado de lomas del este también es un nodo importante en la vialidad (ver figura 21).



Figura 21. Vialidad Parroquia San José.
Fuente: plano de vialidad PDUL San José.

Vialidad expresa

Autopista regional del centro

Vialidad arterial

- Av. Paseo Cabriales
- Av. Cedeño
- Av. Navas Espínola
- Av. Constitución
- Calle independencia
- Av. Lara

Vialidad colectora

- Av. Branger
- Av. Urdaneta

Trama urbana

Rio Cabriales: trama orgánica.

Manzanas: trama formal regular.

Parcelas: trama informal irregular.

Hitos

Dentro de las cercanías del terreno encontramos varios establecimientos de importancia en el municipio los cuales al trascender el tiempo se han convertido en hitos de la zona (Ver figura 22).



Figura 22. Mapa ubicación de hitos.

Perfil urbano

Alturas:

Arboles: 20-25 metros.

Construcciones 1, 2 y 3 alturas.

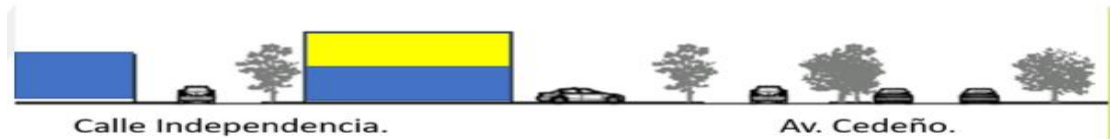


Figura 23 Perfil urbano Av. Cedeño.
Fuente: PDUL.



Figura 24. Perfil urbano Av. Paseo Cabriales.
Fuente: PDUL.

Condicionantes

Determinantes de diseño

Forma, función, espacios, partiendo de este principio básico que todo arquitecto conoce y aprende con el paso del tiempo y la buena práctica a trabajar, aunque no todos concuerdan con ese orden, pero si con los elementos que lo conforman, se parte a diseñar cualquier edificación arquitectónica. Para el diseño de este proyecto lo primero que tomamos en cuenta fue el deporte a desarrollar en el edificio y es por ello que luego de hacer un estudio referente al crossfit y saliendo del patrón de la mayoría de box que nacen en un simple galpón, se quiso generar un edificio que permita a los atletas escoger el espacio en el cual quieren entrenar, al estar ubicado en esta área verde y arbolada, cercana al cauce del río en todo el centro de la ciudad, permite al usuario tener lo mejor de dos mundos al alcance de sus manos.

Por esta razón, se tomaron en cuenta las siguientes condicionantes como determinantes principales: el cauce del río y su retiro según norma, los ejes de las 4 avenidas que colindan el terreno, la dirección de los vientos, la vegetación existente y la implantación del edificio para realizar un edificio capaz de ventilar e iluminar naturalmente los espacios el mayor tiempo del día. Al implantar el proyecto en el área menos arbolada del terreno, permite hacer parte del proyecto a toda la vegetación existente que bordea la parcela, dando así origen a la creación del boulevard peatonal que dirigirá el recorrido a los peatones y patinadores de la ciudad por el Paseo Cabriales.

Programa de áreas

Corresponde a la integración total de espacios que se requieren para la óptima función del edificio, determinando en cada uno de los espacios el total de metros cuadrados que ocupan dentro del edificio (Ver cuadro N° 7).

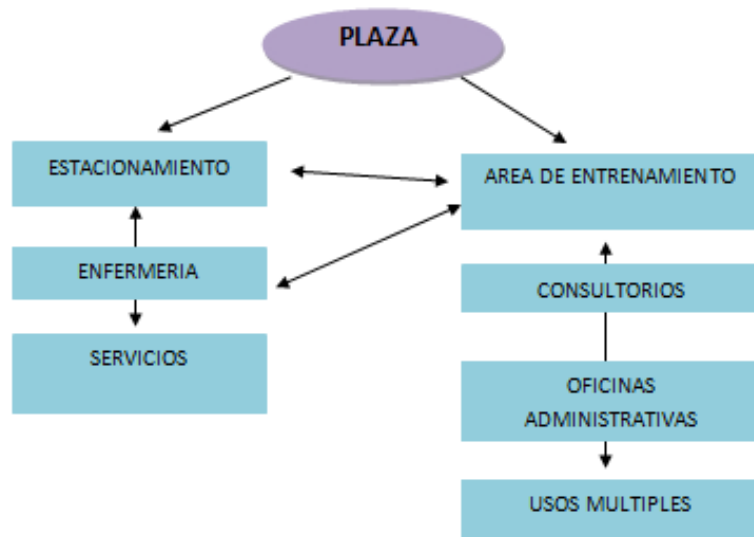
ESPACIO	METROS CUADRADOS
ÁREA PÚBLICA	
ACCESO VEHICULAR	
ESTACIONAMIENTO	1.007,00 M2
ACCESO PEATONAL	
PLAZA	7.200,00 M2
CAFETIN	97,00 M2
CONTROL ACCESO ATLETAS	2,00 M2
ÁREA SEMI PRIVADA	
RECEPCION CONSULTORIOS	3,90 M2
SALA DE ESPERA	20,24 M2
SALAS SANITARIAS	9,40 M2
CONSULTORIO MEDICO GENERAL	17,21 M2
CONSULTORIO FISIOTERAPEUTA	16,42 M2
<i>CONSULTORIO MASAJES TERAPEUTUCOS</i>	

HALL	13,16	M2
OFICINA TERAPEUTA	7,56	M2
REHABILITACION	26,00	M2
SALA DE MASAJES 1	6,00	M2
SALA DE MASAJES 2	7,18	M2
SALA DE MASAJES 3	4,5	M2
KICHINETTE MASAJES	6,47	M2
RECEPCION OFICINAS	5,00	M2
SALA DE ESPERA	9,40	M2
SALAS SANITARIAS	15,00	M2
TAQUILLA DE ATENCION Y EVENTOS	18,13	M2
OFICINA DE EVENTOS	15,81	M2
ÁREA PRIVADA		
AREA DE ENTRENAMIENTO	376,00	M2
ENFERMERIA	19,00	M2
<i>BAÑOS DAMAS</i>		
SANITARIOS	22,00	M2
DUCHAS Y VESTIDORES	51,30	M2
<i>BAÑOS CABALLEROS</i>		
SANITARIOS	22,00	M2
DUCHAS Y VESTIDORES	51,30	M2
LAVAMOPAS 2 / LAVANDERIA	16,00	M2
OFICINA ADMINISTRADOR	14,00	M2
OFICINA TESORERO	11,00	M2
OFICINA CONTADOR	11,00	M2
COMEDOR	13,00	M2
KICHINETTE 2	7,50	M2
<i>RECURSOS HUMANOS</i>		
SECRETARIA	11,00	M2
DIRECCIÓN	14,00	M2
SALA DE REUNIONES	13,00	M2
OFICINA ABOGADO	11,00	M2
OFICINA ASISTENTE	11,00	M2
OFICINA	14,00	M2
OFICINA GERENTE	14,00	M2
RECEPCION RRHH	5,00	M2
SANITARIOS RRHH	9,40	M2
SALA DE ESPERA RRHH	15,00	M2
<i>SALA USOS MULTIPLES</i>		
PODIO		
BUTACAS		

CUARTO AUDIOVISUAL	
SANITARIOS	22,66 M2
ÁREA SERVICIOS	
CUARTO JARDINERIA	13,50 M2
LAVAMOPAS 1	7,00 M2
CONTROL EMPLEADOS/ SERVICIOS	21,70 M2
<i>TALLER DE MANTENIMIENTO</i>	
CONTROL	8,75 M2
AREA DE TRABAJO	58,16 M2
KICHINETTE 1	7,10 M2
COMEDOR Y DESCANSO DEL PERSONAL	34,79 M2
DEPOSITO	40,36 M2
CONTROL DEPOSITO	15,00 M2
LAVAMOPAS 3	3,40 M2
<i>BAÑOS EMPLEADOS DAMAS</i>	
SANITARIOS	10,20 M2
DUCHAS Y VESTIDORES	16,50 M2
<i>BAÑOS EMPLEADOS CABALLEROS</i>	
SANITARIOS	14,50 M2
DUCHAS Y VESTIDORES	22,70 M2
MONTACARGA	11,00 M2

Cuadro N° 7.

Esquema de relaciones



Concepto Generador

El edificio parte de la premisa más importante del crossfit “en el crossfit no usamos máquinas, creamos maquinas” es por ello que el edificio se amolda a las necesidades del deporte y de los atletas que lo practican, siendo el mismo la maquina creada para la práctica del deporte. Es decir, son útiles para la práctica del deporte los distintos elementos arquitectónicos que fueron utilizados en el diseño del edificio. Formalmente el edificio se compone por dos rectángulos que nacen de la intercepción de dos líneas tangentes pero que fueron deformados con ángulos para dar una sensación distinta y romper con la característica convencional de practicar el deporte en un galpón.

Así mismo, se pueden apreciar las relaciones espaciales en las áreas de entrenamiento, ya que por su forma, el edificio se fractura en 3 espacios bien definidos, y que según la función de las áreas que se relacionan en cada edificio va tomando una proporción adecuada. (Ver figura 25).

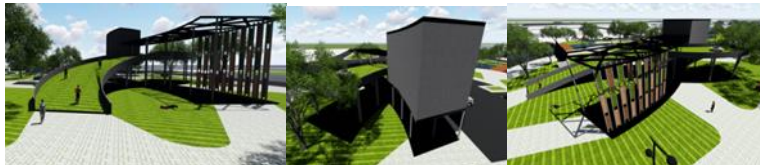


Figura 25: Volumetría box de crossfit.

4.4 Memoria descriptiva

La propuesta consiste en el diseño de un centro deportivo no convencional destinado al crossfit dentro del reordenamiento urbano del sector Paseo Cabriales, con la finalidad de impulsar el desarrollo deportivo a los habitantes de Valencia, Edo.

Carabobo, tras la propuesta de recorrido deportivo que abarca desde el distribuidor Lomas del Este hasta el distribuidor el trigal, por la Avenida Paseo Cabriales. El centro deportivo propone un recorrido entre la parcela en cuestión y la próxima para generar un recorrido más ameno para dar acceso al Parque Metropolitano de Valencia, dando prioridad al peatón y al ciclista en la ciudad, permitiendo que hagan un buen uso de los espacios, no solo para la práctica del deporte sino para la recreación en sí. El edificio se compone por espacios destinados a la práctica del deporte con los servicios específicos para el buen funcionamiento, cuenta no solo con grandes espacios para el deporte sino también con consultorios

Análisis formal y funcional

La propuesta arquitectónica consiste en dos volúmenes interceptados; uno que tiene mayor altura en el que se albergan en el extremo Oeste las oficinas administrativas, los consultorios médicos y la sala de usos múltiples. Así mismo, al Este, éste edificio alberga un área de entrenamiento a doble altura la cual es interceptada por otro edificio en el que se recrea otra área de entrenamiento y el servicio de todo el proyecto, el cual está cubierto por un manto verde que genera un espacio abierto para la práctica del deporte en un nivel superior permitiendo al atleta entrenar con vista 360° del sector Paseo Cabriales, dando visuales hacia la Av. Cedeño, hacia el Parque Metropolitano de Valencia, el Parque del Periodista y las proximidades de la Av. Paseo Cabriales.

Análisis Espacial

Al ser un edificio que se compone por la intercepción de dos volúmenes, el juego espacial da mayor capacidad de aprovecharse, el diseño plantea un juego de alturas entre el recubrimiento de techo del área oeste y el manto verde que recubre el edificio norte. Así mismo, por la predominación del ala Oeste y el cerramiento verde que se

plante en las áreas de espera, permite tener visuales y libre flujo del viento desde dentro del edificio hacia las áreas próximas del box.

Arquitectura

Esquema de funcionamiento

Semisótano, nivel – 3,00

El semisótano es destinado al servicio de los atletas, se accede a través de una rampa o de las escaleras ubicadas al oeste del área de entrenamiento respectivamente. En este nivel encontramos los sanitarios, las duchas y los vestidores de los atletas además del servicio de lavandería para toallas que prestara el complejo a sus beneficiarios. Se trabajó la ventilación e iluminación natural dejando dos metros libres de cada lado del semisótano, espacio sobre el que se origina el uso de puentes para tener acceso al área de exhibición y cuarto de jardinería. (Ver figura 26).

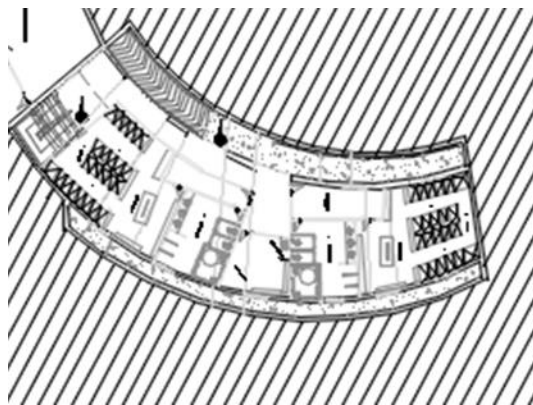


Figura 26: Semisótano, nivel – 3,00

Sótano nivel – 4,00

El sótano está destinado netamente al servicio del edificio, se accede a través del núcleo de circulación vertical principal. En esta planta encontramos un depósito de almacenamiento, talleres de mantenimiento para el mobiliario del box, sala de descanso con comedor y kitchenette para empleados, los sanitarios, duchas y vestidores para los mismos. Para la ventilación de los sanitarios, duchas y vestidores se generó una abertura en la tierra de 2,00 metros de ancho por 4,00 metros de profundidad en el perímetro Este de ésta área (Ver figura 27).

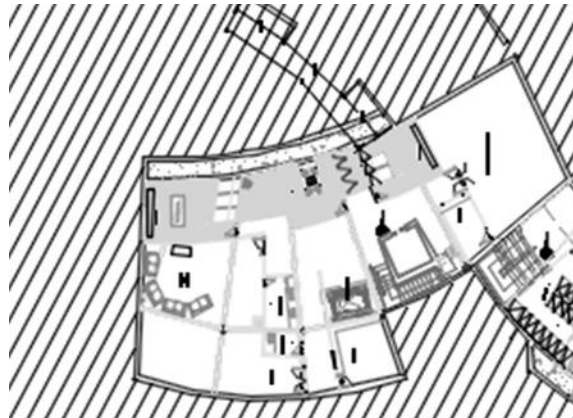


Figura 27: Sótano nivel – 4,00

Plaza de acceso, conjunto nivel 0,00

La parcela en la que se ubica el edificio, funciona como una gran plaza de acceso interrumpida por el Rio Cabriales, razón por la cual se propone una conexión peatonal a través de puentes colgantes, en este sentido, el box de crossfit se ubica dentro de esta plaza tipo boulevard en donde se genera un recorrido guiado para peatones y ciclistas a través de los distintos espacios de permanencia que se albergan

en la misma, en este primer nivel no solo se ofrecen el uso deportivo del edificio, sino también áreas de descanso, áreas de esparcimiento familiar y maquinaria para ejercicio convencional al aire libre, para el beneficio de los atletas, se anexó en la parcela una pequeña área destinada al estacionamiento de vehículos y los accesos principales a las áreas de entrenamiento bajo techo y al aire libre, el cafetín y demás áreas del edificio (Ver figura 28).

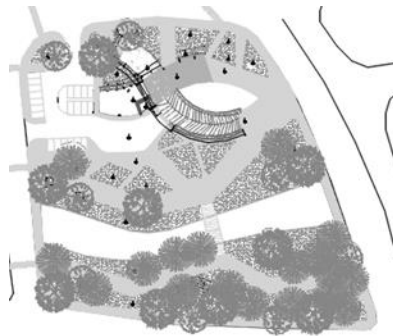


Figura 28: Plaza acceso, conjunto nivel 0,00

Planta baja, nivel +0,15

En este nivel se da acceso al edificio por 3 entradas, una que invita a recorrer el edificio de norte a sur, accediendo desde el estacionamiento pasando por el cafetín hasta llegar a la recepción en donde se puede ingresar hacia los niveles superiores a través del núcleo de circulación vertical el cual está compuesto por un ascensor con capacidad para 8 personas y las escaleras; o hacer uso de los espacios para entrenar, así mismo en este nivel encontramos la enfermería y el inicio de la rampa de acceso que lleva hacia la zona de vestidores y sanitarios ubicada en el semisótano, destinado a los atletas que hacen uso del complejo deportivo (Ver figura 29).

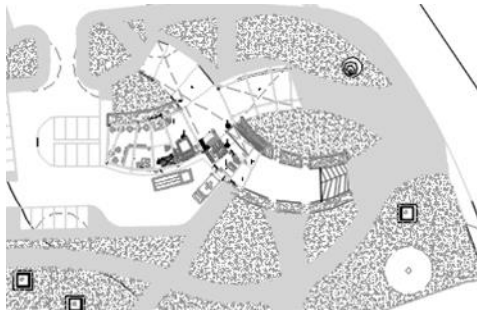


Figura 29: Planta baja nivel + 0,15

Primer piso, nivel + 4,15

El primer piso de la edificación va destinado a los consultorios de los especialistas que forman parte del buen desarrollo de los atletas, la planta posee una gran sala de espera, cuenta con un consultorio de medicina general, un consultorio de fisioterapia y un área de terapias con posibilidad de ofrecer masajes terapéuticos y rehabilitación (Ver figura 30).

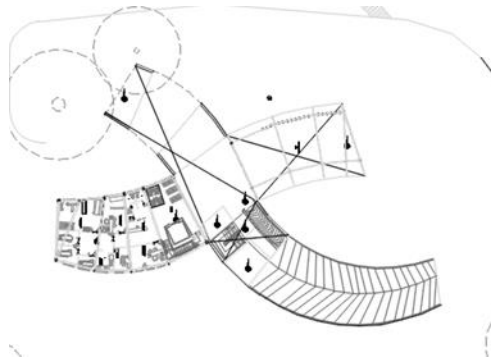


Figura 30. Primer piso nivel + 4,15

Terraza, nivel + 5.80

Aunque esta terraza posee su acceso desde el nivel 0,00 a través de una rampa que sirve como cubrimiento superior del área de exhibición, la terraza funciona en el día como un área de entrenamiento con vista 360° del sector, dando la posibilidad a los atletas de sentir más cerca de la naturaleza, esto debido a la vegetación de la parcela, ya que se tiene una mayor cercanía con la copa de los árboles, generando así una sensación de frescura y tranquilidad (Ver figura 31).

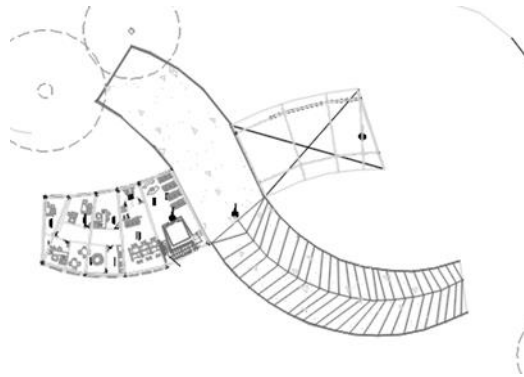


Figura 31: Terraza, nivel +5,80

Segundo piso, nivel + 8,15

En este nivel encontramos las oficinas administrativas que alojaran a los profesionales encargados de mantener la buena administración del complejo, es por ello que se destinan las oficinas ubicadas en este nivel al administrador, el tesorero y al contador, además de tres taquillas para atención al público y manejo de eventos y una oficina para eventos, por otro lado el kitchenette y el comedor de empleados está ubicado en este nivel para mayor comodidad de quienes laboran (Ver figura 32).



Figura 32: Segundo piso, nivel + 8,15

Tercer piso, nivel + 12,15

El tercer nivel está destinado a las oficinas de recursos humanos, en primera estancia encontramos la oficina del gerente y del director del complejo, así mismo, abogados, asistentes y secretarias poseen su oficina en este nivel al igual que una sala de juntas con capacidad para 8 personas. Así mismo, desde la sala de espera de este nivel se puede apreciar el recubrimiento de techo del ala Este la cual pasea por encima de la terraza y se posa sobre la estructura del ala norte. (Ver figura 33).

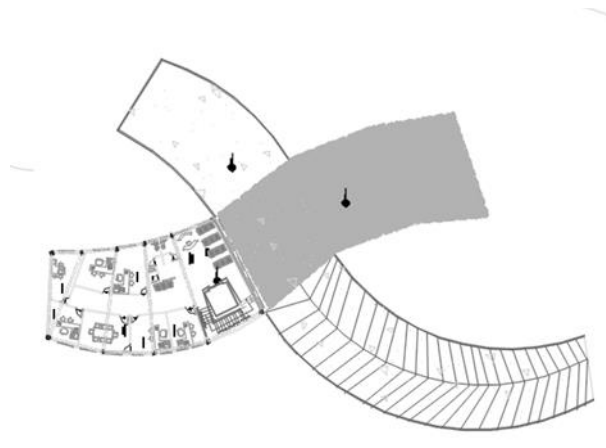


Figura 33: Tercer piso, nivel + 12,15

Cuarto piso, nivel + 16.15

Este último nivel alberga una sala de usos múltiples con capacidad para 30 espectadores (Ver figura 34), la misma posee una mezanina a 2,50 metros de altura destinada al trabajo audiovisual y de sonido necesario para el uso de esta área. (Ver figura 35).

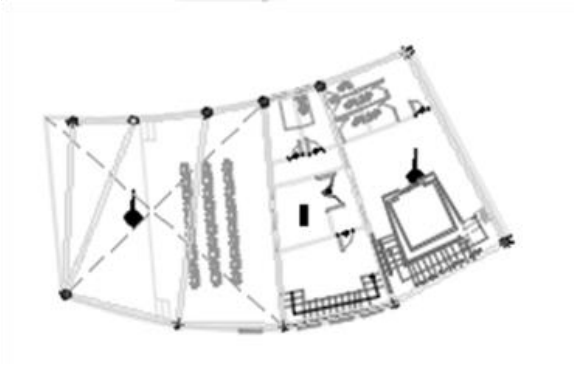


Figura 34: Cuarto piso, nivel + 16.15

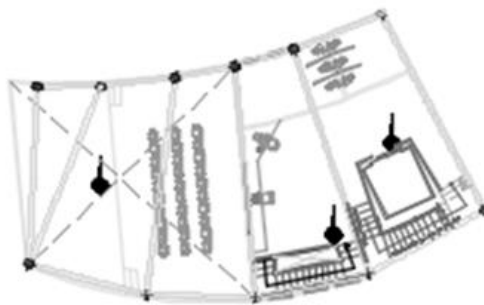


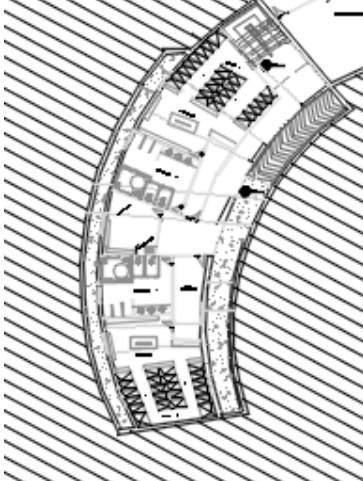





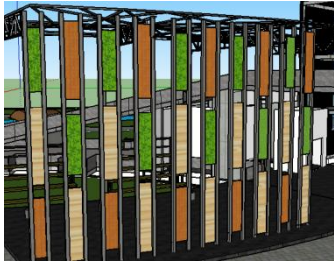


Figura 35: Mezzanina nivel +18.65

Materiales y acabados

Espacio	Material	Imagen
Piso caminerías plaza	Placas triangulares piezoeléctricas.	
Piso área de Entrenamiento	Láminas de Caucho de 40 cm x 40cm x 2 cm de espesor. Liso, color negro	
Semisótano	Muros de concreto armado en obra limpia, paredes de bloque revestidas en azulejo en sanitarios, duchas, lava mopas y lavandería. Ventanas de vidrio transparente, puertas de acero.	
Terraza	Techo verde.	
Oficinas administrativas y sala de usos múltiples	Pared de bloque, ventanas y ventanales de vidrio, puertas de vidrio y pisos de	

	granito.	
Jardín vertical	Celosía vertical como cerramiento lateral en los niveles 1, 2, 3 y 4.	
Fachadas	Concreto armado en obra limpia láminas de 1 metro cuadrado. Ventanales de vidrio.	
Recubrimiento de techo área de entrenamiento	Celosía metálica de formas irregulares, sostenida por cerchas metálicas apertadas a columnas de metal.	
Elementos de protección solar.	15 Láminas de madera de 2,50 m x 50 cm y 15 de 2 m x 50 cm (10 láminas forradas en grama artificial) sostenidas por columnas de acero	

Cuadro N° 8.

Estructura

La estructura utilizada en el complejo es de tipo mixta, el ala Este de la edificación se sostiene sobre una estructura metálica compuesta por columnas trapezoidales formadas con ángulos simples sobre una placa metálica con base de 25 cm x 40 cm apornada a muros circulares de concreto armado de diámetro 65cm y 50 cm de altura. (Ver figura 36).

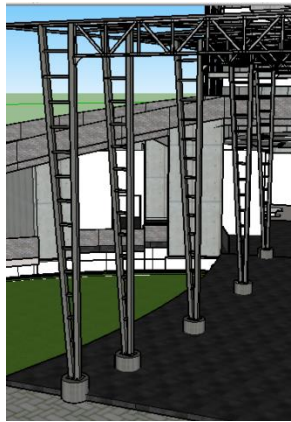


Figura 36. Estructura metálica.

Por otra parte, el proyecto también va sostenido por estructura de concreto armado, un primer edificio que propone una rampa que sirve de terraza apoyada sobre pantallas de concreto estructural las cuales definen las áreas en planta baja siendo la misma parte del cerramiento las cuales nacen de los muros portantes desde el sótano. Así mismo, el ala norte de la edificación se sostiene sobre una planta semi libre con columnas redondas de 40cm de diámetro y vigas de concreto de diferentes secciones según sea la luz, en las plantas posteriores las columnas son de base cuadrada de 40cm x 40 cm todas apoyadas sobre la zapata de 1 metro² de base. (Ver figura 37).



Ver figura 37. Zapata, vigas de riostre y columna
Fuente: <https://www.pinterest.com/pin/821132944540476763/>

Todas las losas de la edificación son de tipo macizas para aportar mayor resistencia a la edificación debido a que los bordes reposan sobre vigas que mantienen su peso y su carga a través de las columnas. En la losa maciza, el apoyo de sus extremos es rígido, el cual le permite soportar su gran peso. Para la construcción de una losa maciza, debe colocarse el refuerzo en dos direcciones para que de esta forma puedan soportar todo el peso del hormigón armado.

Instalaciones Sanitarias

Para la integración de las instalaciones sanitarias al proyecto se tomó en cuenta la gaceta extraordinaria 4.044 empleando los materiales necesarios para el buen funcionamiento de las instalaciones.

Aguas blancas

Tras calcular todas las piezas sanitarias que requieren de suministro de aguas blancas según lo indica la norma antes mencionada, se determinó que el proyecto requiere de tuberías de PVC de 2" las cuales subirán las aguas hacia los pisos

posteriores, estas tuberías viajan dentro de la pared de 40 cm de espesor. La conexión a cada aparato sanitario es:

Inodoro 1/2" pulg.

Lavamanos 1/2" pulg.

Urinario 1/2" pulg.

Aguas Servidas

Las tuberías destinadas al drenaje de aguas servidas estarán compuestas por tuberías de PVC de 6" de diámetro embonadas por la pared de 40 cm de espesor, hasta el nivel de planta baja en donde se distribuirá hacia la tanquilla principal para posteriormente drenar hacia el cachimbo. La conexión a cada aparato sanitario es:

Inodoro 4"

Lavamanos 2"

Aguas pluviales

El proyecto dispone de un sistema de recolección de aguas de lluvias que baja desde el techo direccionando la pendiente hacia la rejilla hasta el tanque subterráneo tras una tubería de 4" embonada a la estructura del ala norte. Según Artículo 457: Cuando las cloacas públicas hayan sido diseñadas para recibir aguas servidas únicamente, no se permitirá descargar a ellas, aguas de lluvia, las que en este caso deberán ir a la calle o al jardín, utilizando un colector independiente de la cloaca de la edificación, razón por la cual este sistema de recolección de aguas de lluvias está destinado a regar el jardín vertical dispuesto en la fachada y el resto de áreas verdes del complejo.

Instalaciones Eléctricas

El proyecto requiere un sistema de tensión media este consta de 1 tablero general y un sistema de montante hecho con caños y cajas de paso, hasta llegar al tablero seccional de cada piso, también requiere una zona de medidores, destinada a la instalación de medidores monofásicos y/o trifásicos y la zona de térmicas destinada a la protección primaria de cada tablero seccional.

Instalaciones Mecánicas

El proyecto posee 1 ascensor para el fácil acceso de los niveles superiores, destinado a los visitantes con un área de 6 metros cuadrados. Así mismo, posee un montacargas en el área de servicio destinado al fácil ingreso del mobiliario hacia o desde el sótano con un área de 5 metros cuadrados. El sistema de hidroneumáticos lo encontramos en el sótano, área que también está destinada para la bomba de recolección de aguas pluviales.

Sistema contra incendio

El proyecto posee una escalera de emergencia, con ventilación natural, también, posee un sistema de contra incendios de aspersores para asegurar la salida de la edificación de las personas que se encuentren en ella, cumpliendo así con la norma COVENIN vías y medios de escape.

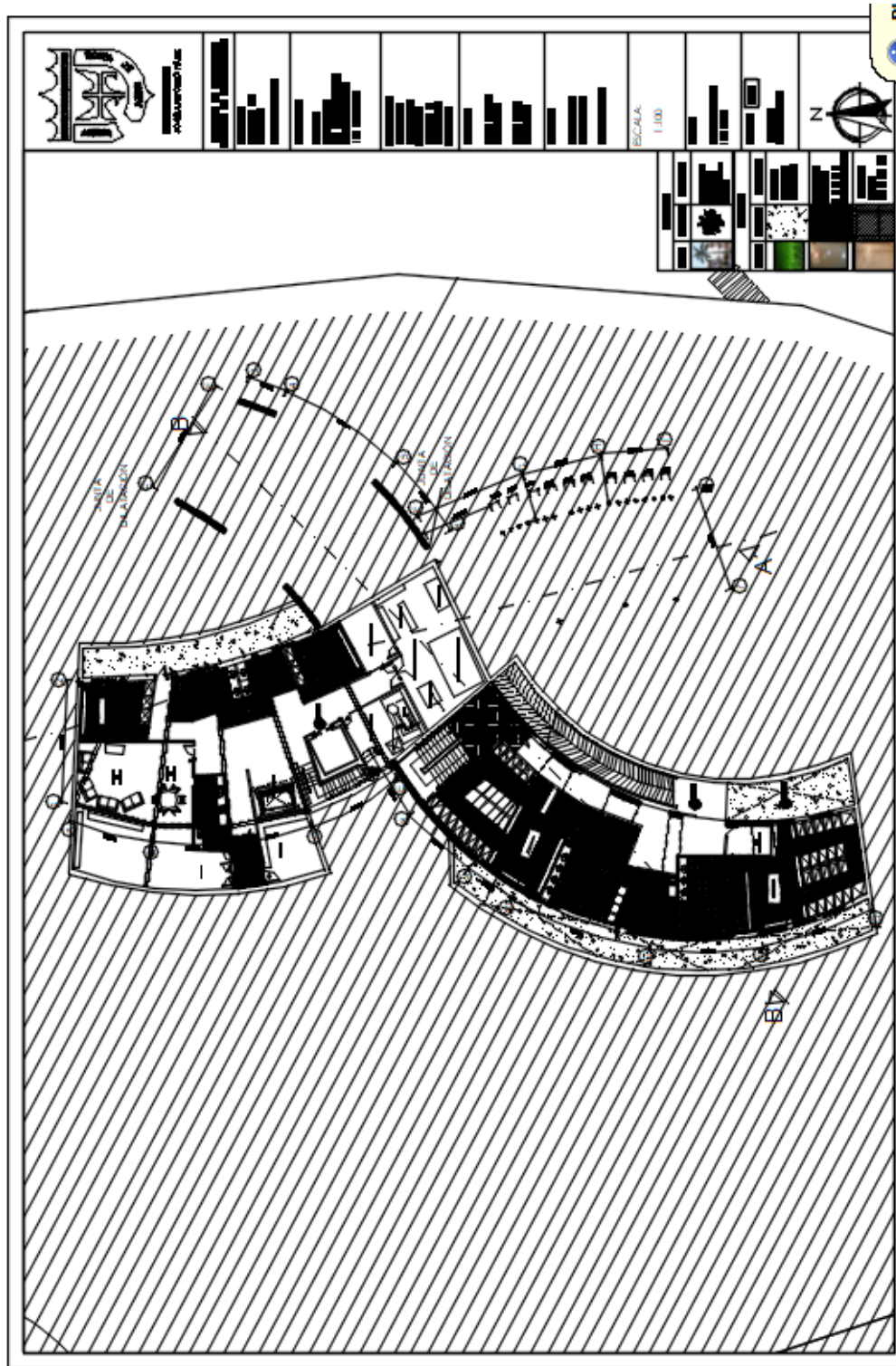
CAPITULO V
PLANOS ARQUITECTÓNICOS



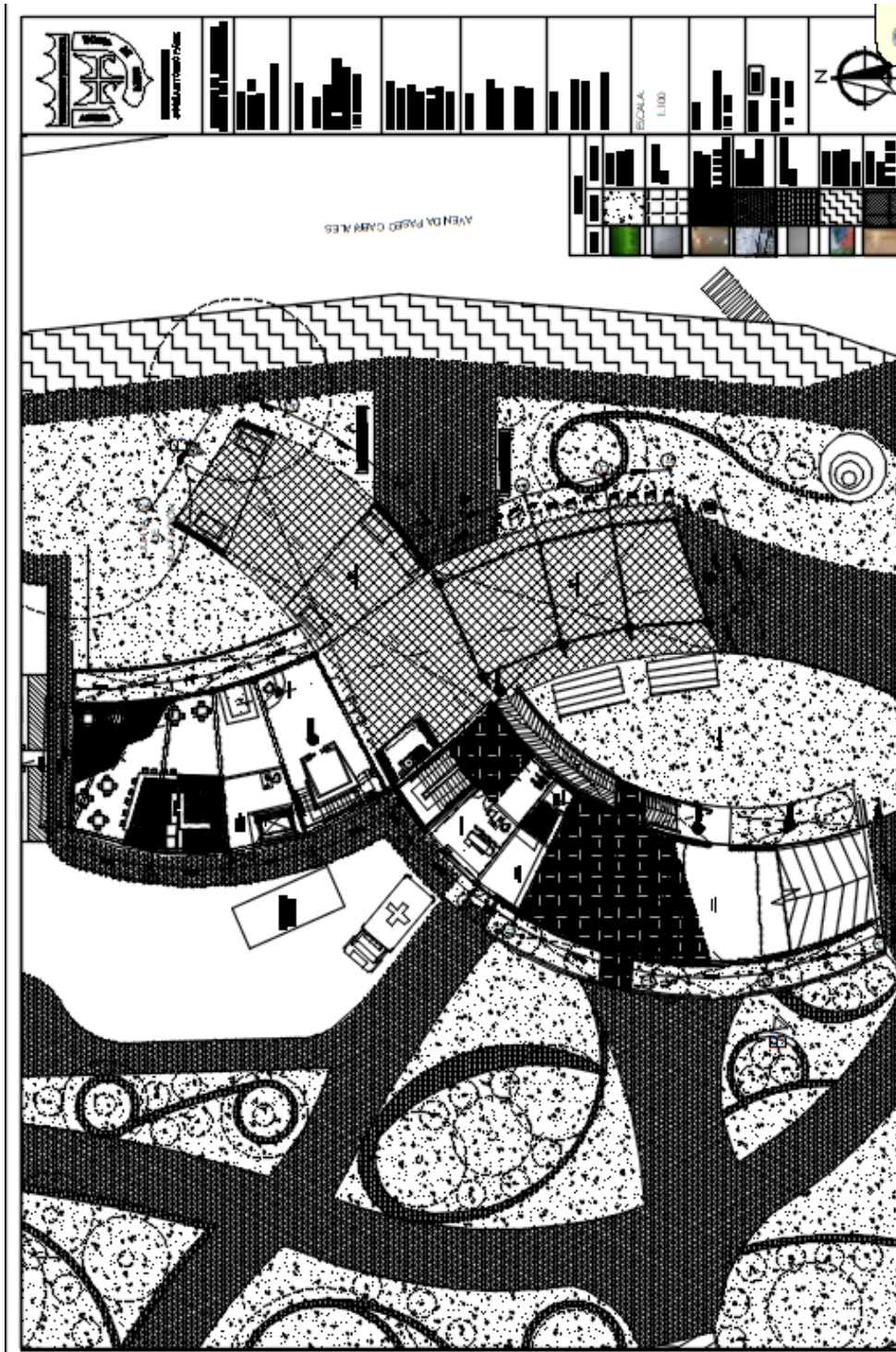
Plano N° 1. Topografía original.



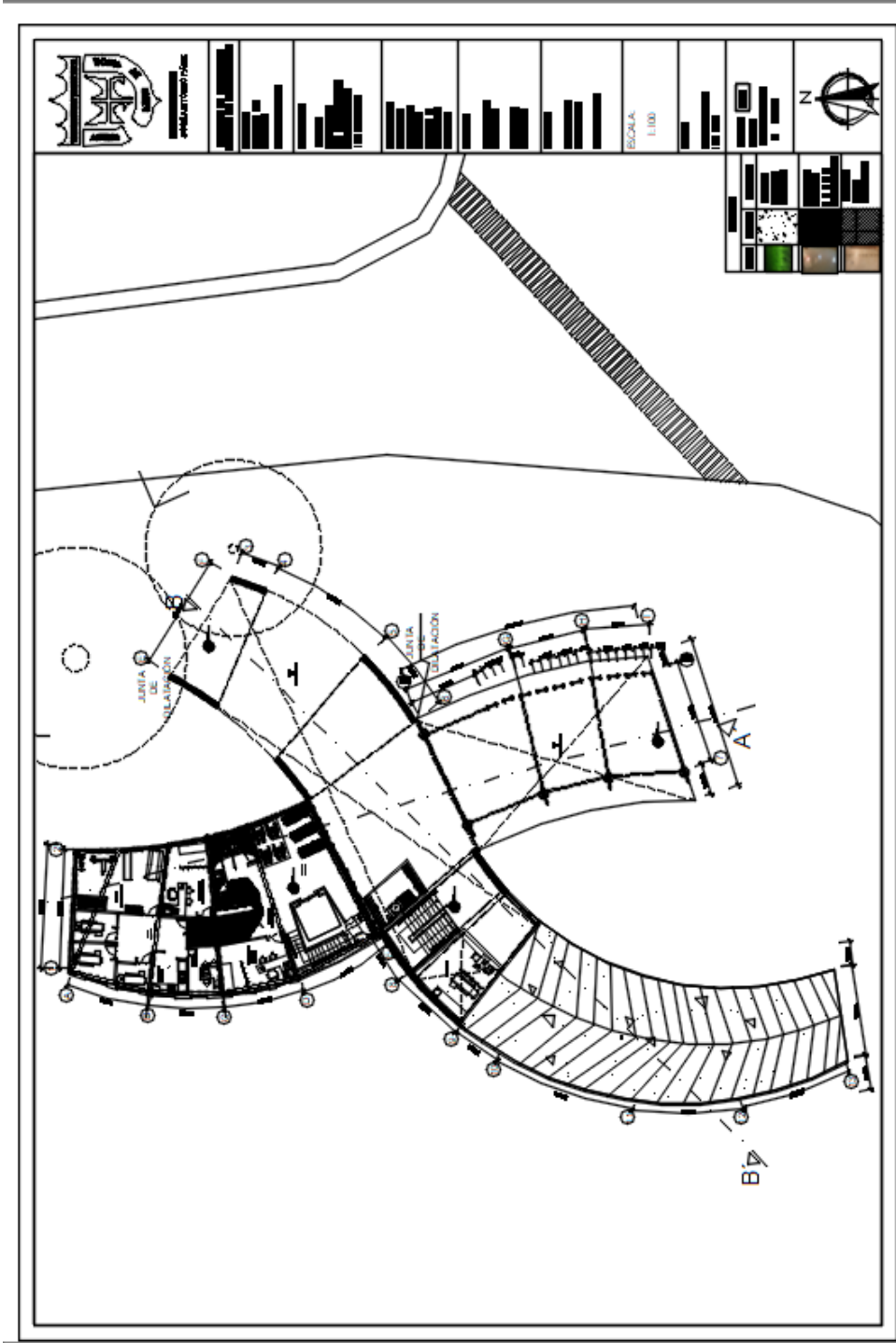
Plano N° 3. Planta conjunto



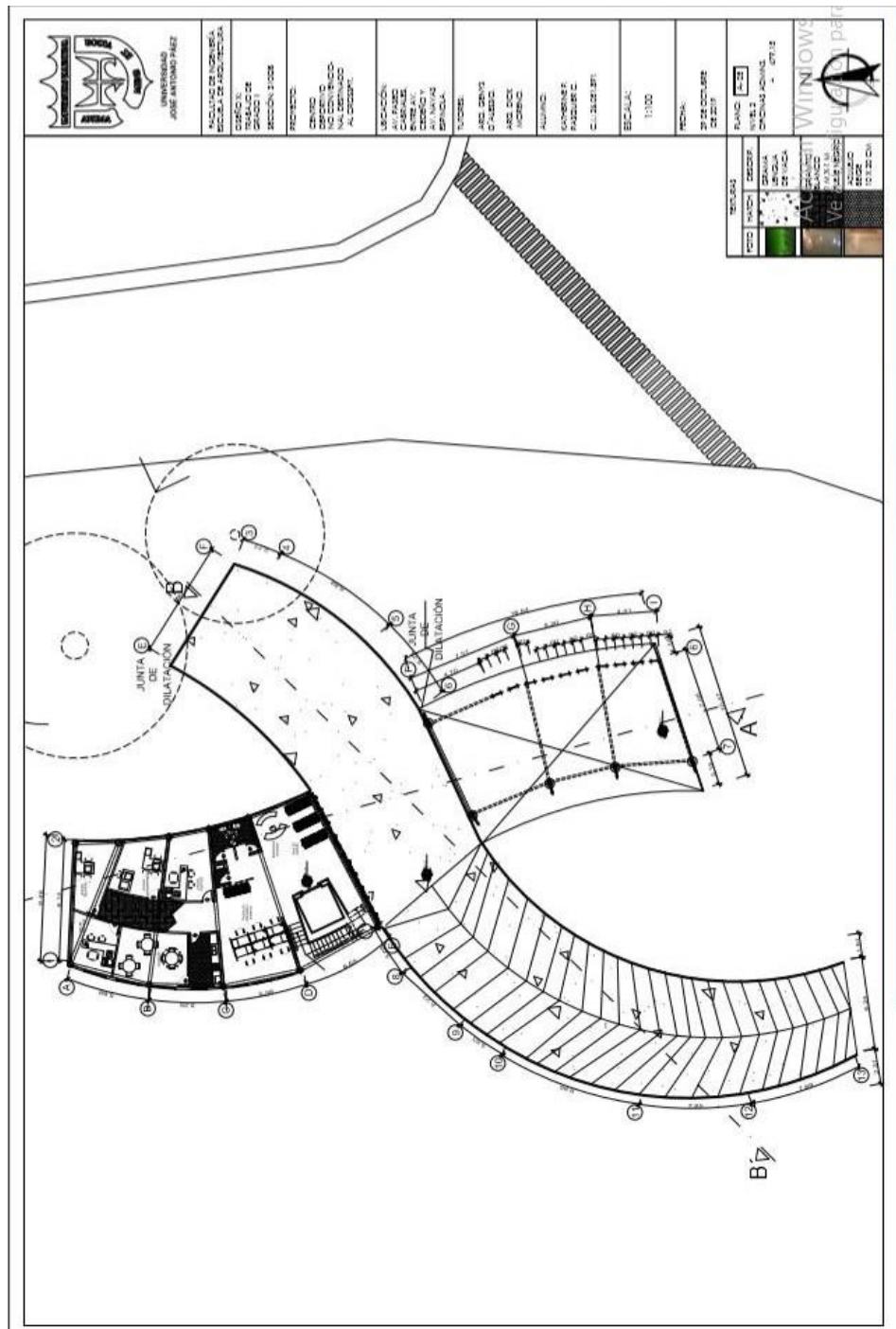
Plano N° 4. Sótano



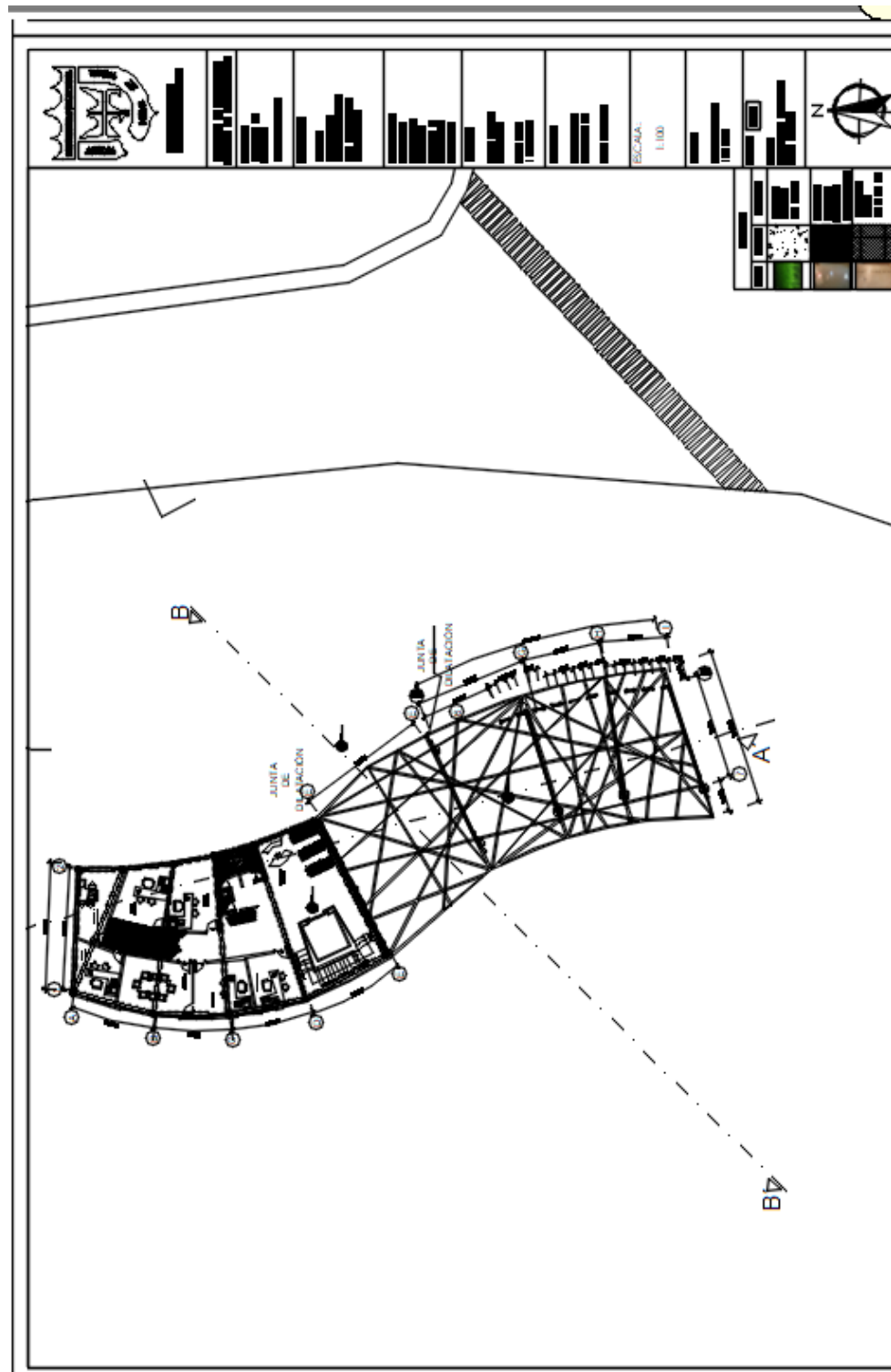
Plano N° 5. Planta baja.



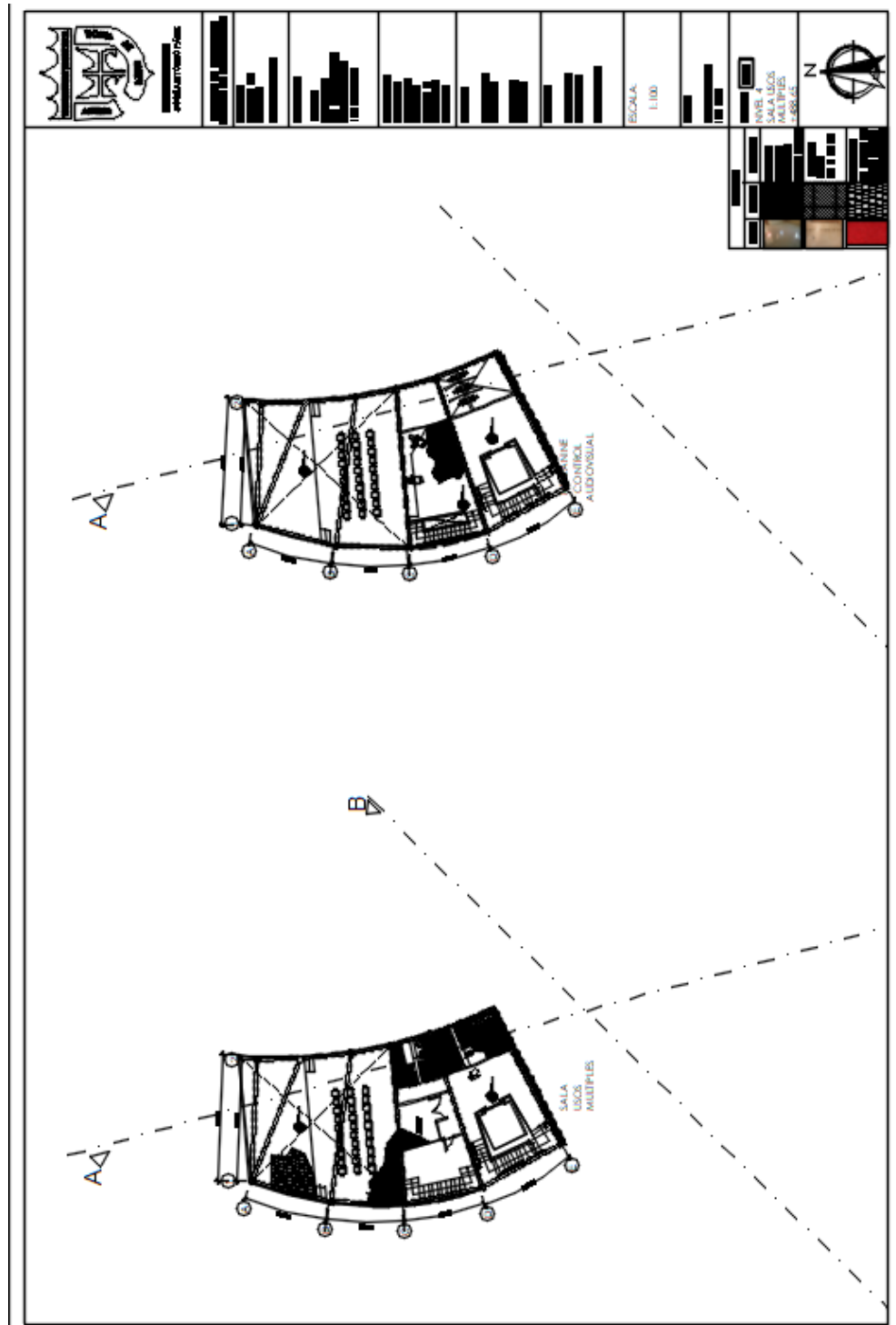
Plano N° 6. Planta nivel 1



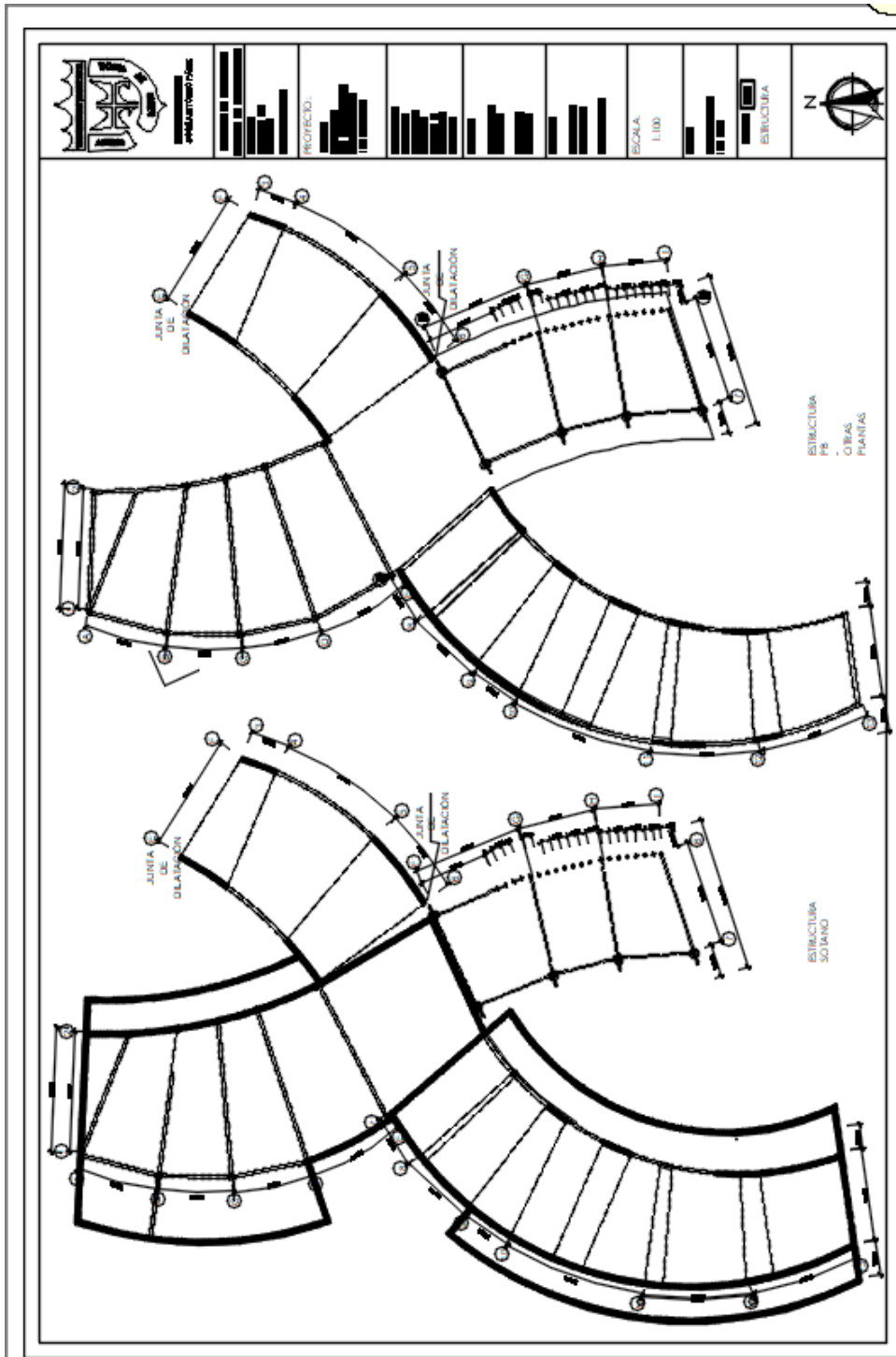
Plano N° 7. Planta nivel 2. Oficinas administrativas



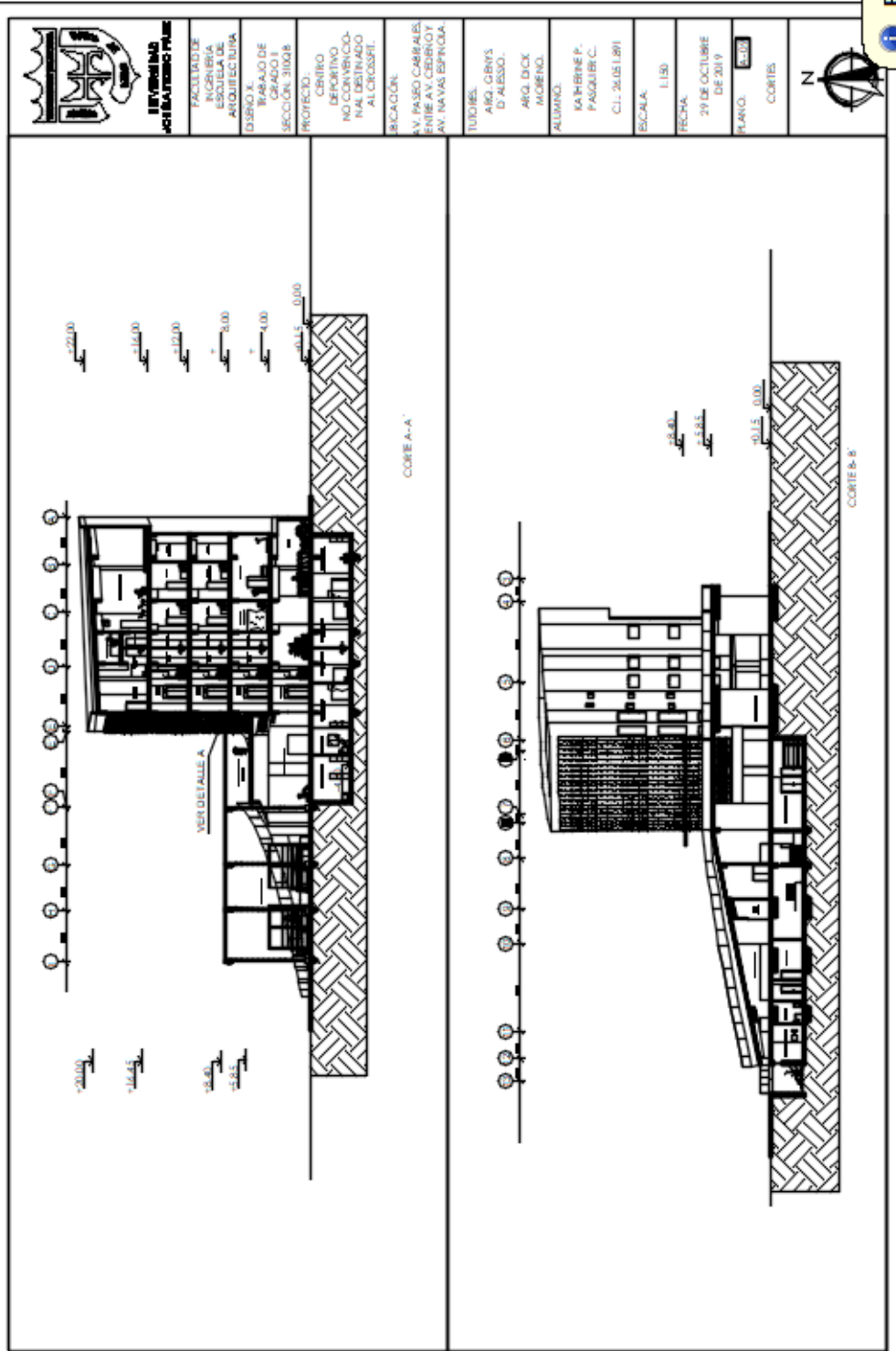
Plano N° 8. Planta nivel 3: Recursos humano



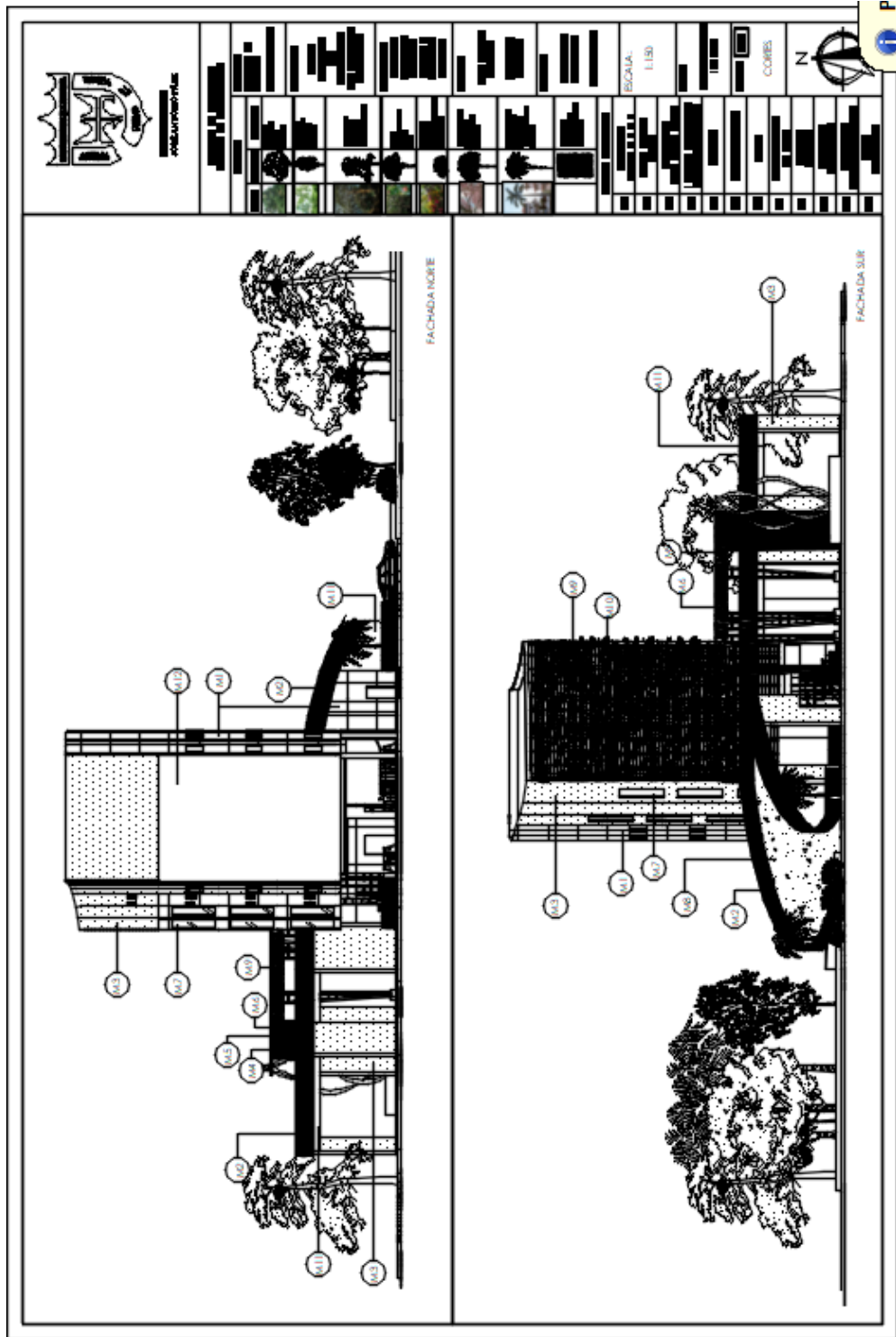
Plano N° 9. Planta nivel 4: usos múltiples



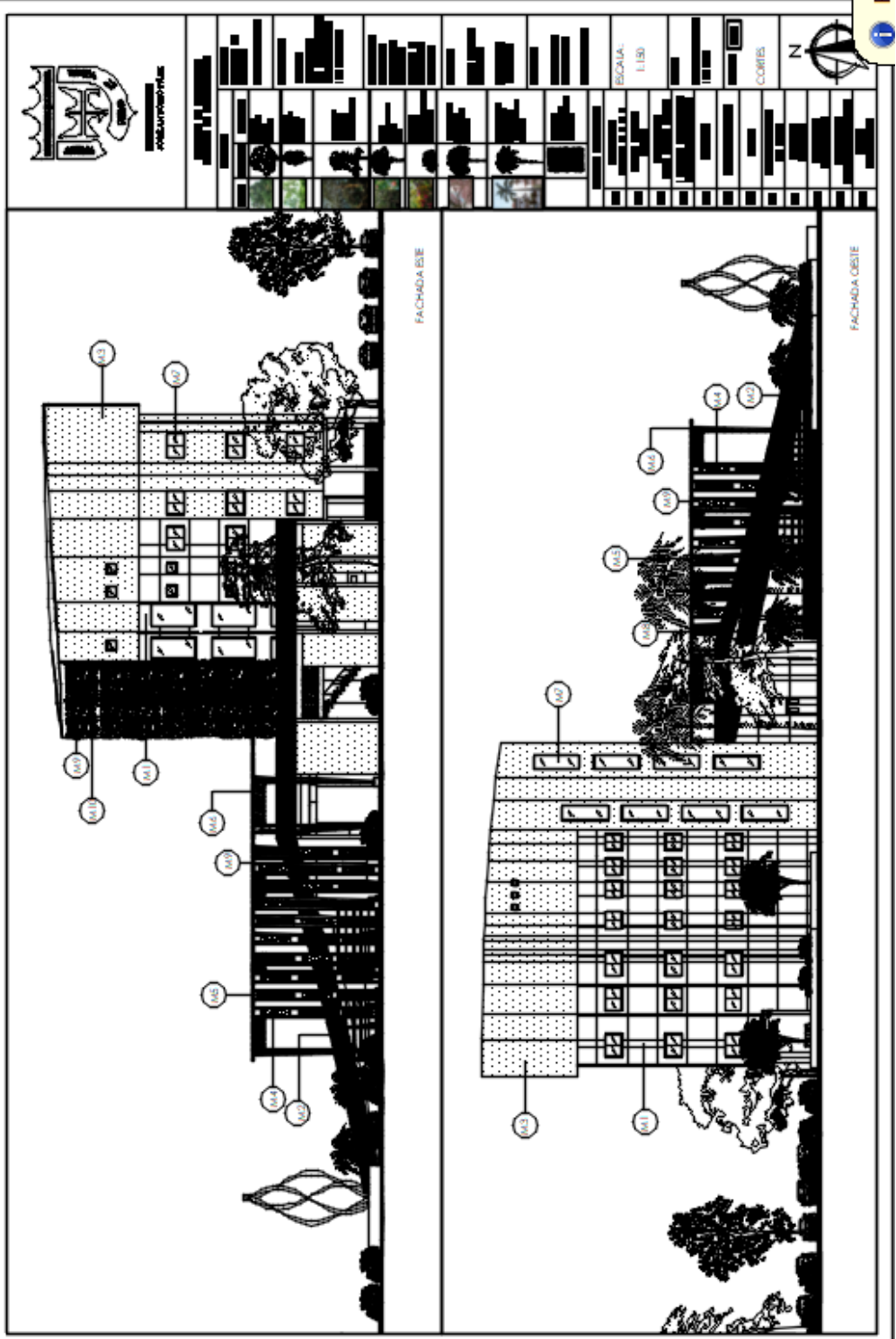
Plano N° 10. Estructura



Plano N° 11. Cortes



Plano Nº 12. Fachadas



CONCLUSIÓN

A partir de la investigación expuesta, se puede concluir que tras el diseño de un centro deportivo no convencional destinado al crossfit ubicado dentro del sector Paseo Cabriales en el Municipio Valencia, Estado Carabobo, los cambios positivos para la ciudad serían muy satisfactorios para la comunidad, debido a que el principal objetivo de dicho proyecto es devolver el espacio urbano a la ciudad, y aprovechar los espacios verdes existentes en la ciudad para hacer deporte, la integración de nuevos deportes agrega un valor a la zona, ya que tras la investigación de campo realizada, se demostró la inexistencia de áreas de esparcimiento dedicadas al deporte en la zona, así mismo, al plantear un eje deportivo, se logró integrar toda una zona olvidada.

La arquitectura tiene un valor exageradamente importante en la ciudad, los habitantes de toda comunidad requieren de espacios para poder hacer vida, recrearse, trabajar, divertirse, entre otros. El valor de los espacios arquitectónicos, más allá de la belleza que pueden llevar a las ciudades, es la garantía de generar un nuevo espacio para algo que falte, la arquitectura logra llenar los vacíos existentes en toda ciudad, crea cultura, da vida. Integrar el crossfit a la ciudad a través de una propuesta arquitectónica que integra todos los espacios necesarios para cada atleta, fue un proyecto de gran estudio, pero al final se logró completar el objetivo y satisfacer todas las exigencias que el deporte requiere.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias F. (2012), El Proyecto de Investigación. Introducción a la Metodología Científica. Sexta Edición. Editorial Episteme, C.A. Caracas. República Bolivariana de Venezuela.
- Balestrini, M. (1997) Como se elabora un proyecto de investigación. Séptima edición. Caracas-Venezuela.
- CrossFit Journal. (2011). The Crossfit Training Guide. CrossFit Journal. Estados Unidos: Greg Glassman
- Glassman, G. (2005). Foundations by Greg Glassman. Crossfit Journal, 1-8.
- López F. (2013) El ABC de la Revolución Metodológica. Primera Edición, JHL Editorial Express, C.A. Caracas. República Bolivariana de Venezuela
- Prieto, César (2004) Financiamiento y Presupuesto en el Deporte. División de Estudios para Graduados. Facultad de Humanidades y Educación. Maracaibo – Venezuela.
- Senlle, Andrés y col (2004). Calidad en las Organizaciones Deportivas. Ediciones Gestión 2.000, España.
- Sierra B. (2000) Técnicas de Investigación Social. Teoría y Ejercicios. Editorial Paraninfo, SA. Madrid, España.
- Supo, J. (2015). Como empezar una tesis: Tu proyecto de investigación en un solo día. (1° Ed.). Arequipa, Perú: Bioestadístico EIRL.
- Tamayo y Tamayo, M. (2012) El Proceso de la Investigación Científica. Cuarta edición. Limusa Noriega Editores. México.
- Vera C. (1992). Educación Física, Deporte y Recreación. Su importancia, Tendencias y Perspectivas. Editorial Fuser. Caracas, Venezuela.
- Weineck, J. (2001). SALUD, EJERCICIO Y DEPORTE (Primera edición ed.). (C. d. Ciento, Ed.) Barcelona, España: Editorial Paidotribo

Legales

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. Gaceta oficial N° 36.850 del 30 de Diciembre de 2000.

Ley Orgánica para la Ordenación del Territorio. Gaceta Oficial N° 3.238 extraordinario del 11 de Agosto de 1983.

Electrónicas

CrossFit Afiliates. (2014). Official CrossFit Affiliate Gym Locator. <http://map.crossfit.com/>. [Consultada: 02-05-2019].

Real Academia Española. (2001). Diccionario de la lengua española (22.aed.). <http://www.rae.es/>. [Consultada: 03-05-2019].

Instrumento de recolección de datos. [Doc. En la web]. Disponible en la página: <https://dialnet.unirioja.es/>