

**PROYECTO DE GRADUACION**  
Trabajo Final de Grado

**Parques públicos saludables**  
Mobiliario para realizar ejercicio en la ciudad

Daniela Andrea Nieto Jaramillo  
Cuerpo B del PG  
18-12-2015  
Diseño Industrial  
Creación y Expresión  
Diseño y producción de objetos, espacios e imágenes

## Índice

<b>Introducción</b>	<b>3</b>
<b>Capítulo 1. El espacio público: el espacio de todos</b>	<b>13</b>
1.1 Ciudadanía y espacio público	14
1.2 Relevancia del espacio público	19
1.3 El espacio público en la actualidad	24
1.4 Elementos que conforman el término	27
<b>Capítulo 2. La reconstrucción y puesta en valor de los espacios verdes</b>	<b>32</b>
2.1 Importancia de los espacios verdes en la Ciudad	32
2.2 Características del área	36
2.3 Problemáticas identificadas	38
2.4 Zonas verdes como factor de calidad de vida	42
<b>Capítulo 3. Parques de la ciudad como escenarios de actividad física</b>	<b>49</b>
3.1 Actividades físicas en los parques de la Ciudad	49
3.2 Beneficios de la actividad física	52
3.3 Consecuencias de la inactividad física	55
3.4 Actividad física en el ámbito público versus privado	56
<b>Capítulo 4. Parques saludables: Mobiliario urbano</b>	<b>62</b>
4.1 Mobiliarios urbanos en el parque	62
4.1.1 Mobiliarios para hacer ejercicio	64
4.2 Actuales mobiliarios en los parques de Buenos Aires	66
4.3 Situaciones identificadas	70
4.4 Casos relevantes	72
<b>Capítulo 5. El reto de la disciplina</b>	<b>75</b>
5.1 El rol del Diseñador Industrial ante la situación asignada	76
5.2 Posibles acciones para la solución de problemáticas	78
5.3 El reto del diseñador ante el punto discutible que se intenta resolver	83
<b>Capítulo 6. Desarrollo de un mobiliario para realizar ejercicio</b>	<b>86</b>
6.1 Idea rectora	87
6.2 Presentación de propuesta	87
6.3 Rutinas de ejercicio	91
6.4 Proceso de diseño	94
6.5 Justificación	97
<b>Conclusiones</b>	<b>99</b>
<b>Lista de referencias bibliográficas</b>	<b>105</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>109</b>

## **Introducción**

El siguiente Proyecto de Graduación titulado *Parques públicos saludables. Mobiliario para realizar ejercicio en la ciudad*, se inscribe en la categoría de Creación y Expresión, dado que el mismo buscará plasmar una propuesta concreta de gran importancia en los distintos barrios porteños de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, donde se tomará una situación actual como punto de partida, el desaprovechamiento de los espacios públicos y el deterioro del mismo, con lo dicho se busca brindar un aporte favorable para recuperar el mal aprovechamiento del mismo, en este caso basada en el diseño de un producto creativo que represente la comprensión de tal situación. Su línea temática se enmarca en el denominado diseño y producción de objetos, espacios e imágenes, debido que, logrando conjugar terminologías para convergirlas en la cuestión actual, se busca implementar un producto que presente soluciones para la sociedad y sea significativo para el usuario de éste.

Para caracterizar esta propuesta, se tomarán en cuenta elementos constructivos en relación al Diseño Industrial, con la finalidad de proponer un producto que dé respuesta a una problemática, se busca implementar las herramientas del diseñador industrial para generar un mobiliario urbano. Siendo así, la propuesta conlleva a crear un diseño creativo para la sociedad en presencia de promover con una alternativa, una experiencia dinámica en los espacios públicos. En el mismo hay numerosos ejemplos de mobiliarios urbanos que se han tomado de gran aceptación como una solución para satisfacer necesidades comunitarias y que implican el desarrollo de problemáticas.

La pregunta que guía el Proyecto de Graduación es ¿De qué manera el diseño de mobiliario influye en la motivación de los usuarios para realizar una actividad?

Por lo tanto, se establece como objetivo general en el Proyecto de Graduación, generar una dinámica para promover estilos de vida y hábitos saludables en los parques de distintos barrios porteños de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, y a su vez, aprovechar estos espacios. Con este propósito se plantea como objetivos específicos

en considerar los espacios públicos y las zonas verdes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires para recopilar información como guía durante todo el Proyecto de Graduación. Otro objetivo es analizar las condiciones preexistentes y las actividades que se desarrollan en los espacios verdes. Por último, especificar los actuales mobiliarios urbanos e identificar a través del criterio del diseño industrial los diferentes problemas, los factores que impulsan su degradación y los que influyen positivamente.

El espacio verde se tomará como escenario para el desarrollo del mobiliario urbano, en el marco de motivar e incentivar a la sociedad a alentar su uso y aprovechar los espacios públicos conformados en la ciudad, abarca en darle al ciudadano un espacio que se frecuenta hoy en día merecedor de ser recorrido y productivo. Para aprovechar los parques públicos con el mobiliario urbano en los distintos barrios, se pretende evitar la sectorización de una actividad maximizando su capacidad de adaptarse a distintos espacios.

Estos espacios se caracterizan por promover actividades para aprovechar el tiempo libre, además impulsan el interés de los ciudadanos para desenvolverse en estas dinámicas urbanas, para esto se tomará en cuenta la situación actual del espacio público, con las necesidades y las exigencias que estos presentan, determinando las relaciones y actitudes en su desplazamiento basadas con el entorno urbano en el cual se desenvuelven.

El tema del Proyecto de Graduación surgió a partir de la observación de los parques públicos de la ciudad y de las actividades diarias que se realizan en el mismo, se evidenció la importancia de estos para los ciudadanos que frecuentan y disfrutan de las diferentes actividades al aire libre, en el tiempo libre y en contacto con la naturaleza, también se evidenció que en varios parques hay numerosas actividades diarias para realizar, algunos parques son más grandes y tienen más. El punto de partida surgió por el desaprovechamiento o el deterioro de algunos parques de CABA, una gran parte de la sociedad realizan actividades físicas al aire libre en diferentes horarios, pero para ejercer

la actividad no tienen como prioridad un lugar, muchos habitantes trasladan sus propios objetos para desarrollar esas actividades, también gran parte de mobiliarios urbanos no son de preferencia.

Como consecuencia de esto, son motivo de rechazo, también se reconoció que no en todos se puede hacer uso de estos espacios por factores que impiden el aprovechamiento del espacio, las limitaciones se centran en las obligaciones, deberes laborales, la falta de acceso a equipamientos, mal uso del espacio, deterioros, vandalismos e inseguridad. Se requiere de un nivel alto de infraestructura para ser un lugar predominante para las actividades diarias de los habitantes. Sobre la base de las consideraciones anteriores, el mobiliario mejora la calidad de vida, puesto que, implica cambios positivos en el bienestar de la sociedad. Las actividades en el parque resultan placenteras por estar al aire libre, además, es una alternativa sin costo y no menos efectiva. También se evidenció que en muchos parques se han instalado mobiliarios y que están en proceso de recuperación para mejorarlos y que sean más productivos.

A partir de la recolección de datos a través de una encuesta online, se evaluó que gran parte de los habitantes concurren al lugar para realizar diferentes actividades físicas y se comprobó que no tienen como prioridad un lugar o un equipamiento, también se evidenció que en varios parques hay una fuerte atracción por los mobiliarios para realizar ejercicio, de acuerdo a la información recolectada del sitio oficial del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires se verificó que los parques que han instalado máquinas para hacer ejercicio, notablemente ha crecido la participación y ha incrementado el número de individuos en los parques.

Con la recolección de datos surge la idea de diseñar un mobiliario para realizar ejercicio en los distintos barrios de CABA, que ayuden a promover hábitos saludables, fortalecer el aprovechamiento de los parques, la integración de la sociedad y unificar en único mobiliario ejercer diferentes tipos de ejercicios en el que se aplica fuerza relativa para el acondicionamiento del cuerpo.

La metodología para llevar a cabo el Proyecto de Graduación y conseguir los objetivos estipulados, se realiza una encuesta online a personas que viven en CABA, una entrevista al Dr. Fernando Carrera Ojeda para profundizar el capítulo tres sobre la importancia de actividad física, por último se hizo análisis de casos que se centrará en el estado actual de los mobiliarios que se encuentran en los parques y plazas, también de algunas problemáticas identificadas en el mobiliario actual basados en los de realizar actividad física y especialmente en los de realizar ejercicio. Estos análisis de casos servirán como guía para el proceso de diseño.

El Proyecto de Graduación aporta una alternativa y una solución creativa en los parques, intentando reavivar e incitar a la sociedad a realizar actividad física y a largo plazo lograr una experiencia dinámica entre los usuarios. El planteo del mobiliario en las áreas verdes, en este caso los parques de la ciudad, se define a través del conocimiento del Diseño Industrial. Significa entonces que tomará los problemas junto con otros obstáculos del espacio público para buscar mejorar la imagen de la Ciudad de Buenos Aires, buscando solucionar una situación del entorno público actual y lograr una mejora progresiva, ya que gran parte los habitantes se encuentran ligados a un entorno poco productivo. Por lo tanto, la importancia de conocer y entender el entorno permite al diseñador observar una problemática para desarrollar un producto respondiendo a las necesidades de la sociedad en los parques de la ciudad, donde se aplique diferentes criterios del diseño para el desarrollo de una propuesta creativa y sea significativo para los usuarios de éste.

Con la intención, para lograr el cometido se quiere conocer las diversas funciones que cumple un espacio público en la ciudad, basado en las necesidades de la sociedad e identificar las problemáticas a las que se enfrentan los usuarios en los parques, analizando la tradición cultural y la evolución del mismo, donde se procederá al último que buscará presentar de forma pertinente soluciones favorables a través de un diseño de producto integrado con el entorno actual y que signifique un verdadero aporte para la

sociedad. La idea del mobiliario es mejorar con una alternativa, profesionalizar los mobiliarios existentes para promover hábitos saludables y activos, encontrarse con un espacio lo suficientemente equipado para realizar actividades, generando nuevas dinámicas de uso y lograr potenciar su uso, aprovechando así los espacios urbanos conformados dignos para la sociedad, en los que se realizan actividades complementarias a las de habitación y trabajo, principalmente en el tiempo libre.

Proponer actividades en los parques de la ciudad incrementa el nivel de individuos en los parques, y baja el nivel de inseguridad. Adicionalmente se quiere crear un sensación de percibir una actividad comunitaria y que cualquier persona participe de este y se disfrute destacando el rol simbólico del objeto, y de esta manera, funcione como una plataforma donde será una propuesta favorable para el sujeto que terminara siendo usuario del mismo, así como también implicando su importancia en la vida diaria.

Se tendrá en cuenta los aspectos técnicos, funcionales, ergonómicos y estéticos para realizar el mobiliario, la diferencia entre algunos mobiliarios urbanos, se debe a la presencia de falencias que se pueden mejorar con el diseño, en muchas ocasiones son muy rústicos, no tienen ningún tipo de sofisticación, son metales soldados y vinculados, además gran variedad de mobiliarios están deteriorados a causa del vandalismo, el maltrato o los cambios climáticos, dadas las condiciones que anteceden no incentivan a los habitantes su uso. El desaprovechamiento de los espacios verdes pasa desapercibido, con el diseño se podría mejorar notablemente la utilidad de estos espacios. Con lo anterior, se desarrollará con el fin de aprovechar los espacios verdes de la ciudad, mejorando así la calidad de vida de los habitantes.

En lo referente al marco teórico, el mismo estará conformado por los siguientes autores que servirán como guía e inspiración. Dentro de ellos están:

Gehl (2014) demuestra cómo los espacios públicos han contribuido a la sociedad para la interacción social, el intercambio económico y la expresión cultural. También expone que es el lugar donde las personas pueden satisfacer sus necesidades con bienes y servicios

públicos. Considera que el espacio público es el lugar en donde cualquier ciudadano tiene el derecho de circular, donde las personas se relacionan entre sí, formando y compartiendo un vínculo y una actividad. Plantea la ciudad saludable, la representación del espacio habitable como sano, seguro y grato visualmente para la calidad de vida en relación de vivir en términos saludables y confortables.

Borja (2003) determina diferentes enfoques de la ciudad como lugar de interacción, participación y conflictos entre los diferentes habitantes. Establece que la participación de las personas permite el progreso de su entorno y la reconstrucción del desarrollo urbano, y esas acciones que se emprenden sean para mejorar, con el objetivo de favorecer y facilitar una fluida interacción entre los ciudadanos en todas sus relaciones.

Chain (2014) Define las zonas urbanas diseñadas para favorecer y facilitar la integración entre los ciudadanos. Problematiza la concepción de un espacio desagradable y ajeno, donde se expone a menos cantidad de tiempo. Plantea el espacio como un lugar para satisfacer las necesidades.

Cardona (2009) Propone el espacio público, el deporte y la recreación en el marco de la inclusión, determina el espacio público dispuestos a ser vivenciados, favoreciendo el deporte y la actividad, además menciona el encuentro, los intercambios y experiencias en el disfrute de las expresiones recreativas de ocio y el tiempo libre como un espacio significativo.

A continuación se detallarán los antecedentes que previamente fueron encontrados y seleccionados de Proyectos de Graduación de la Universidad de Palermo: en primer lugar, Eugenio Benítez (2011) en su trabajo titulado *La Lógica de lo ilógico. Violencia, delincuencia, segregación, rebeldía*. Fue seleccionado porque determina los factores que impulsan la degradación de los espacios públicos, destacando la violencia, y cómo influye en el comportamiento de la sociedad, donde se pierden las comunicaciones, las relaciones, el intercambio cultural evitando recorrer y disfrutar la ciudad, donde los espacios han sufrido un continuo retroceso para el avance de calidad de vida.



Seguidamente se encontró el de Luis Carlos Bernal Huertas (2013). *Sinestesia Porteña. Relación mobiliario urbano vs ciudadano*. Se elige porque pretende retomar los espacios públicos perdidos por la apropiación de entidades privadas, estudia el concepto de la ciudad y el ciudadano y la relación existente entre estos, formando un vínculo dinámico y claro, proponiendo actividades de servicio de carácter público o institucional.

Para continuar Fabián Alejandro Hayon (2011). En su Proyecto de Graduación titulado *Segueta verde. Propuesta de diseño en la trama urbana de Buenos Aires para el aumento de espacios verdes en calles*. Analiza el concepto de espacios verdes en la ciudad, hace referencia a un espacio de transitar libremente, expresarse y compartir. Propone aumentar la cantidad de espacios verdes, y así, elevar los estándares de vida de los vecinos, para influir positivamente en la vida de las personas.

Otro Proyecto de Graduación que aporta a este desarrollo titulado *Ciudad, consecuencia de la sociedad. Conformación de Buenos Aires*. Por Bárbara Edith Hirsch (2012), se seleccionó porque analiza la ciudad y la sociedad, plantea el urbanismo de la mano con la sociedad, con el objetivo de invitar a la reflexión con el fin de incentivar una mejora en la calidad de vida del hombre con responsabilidad social y conciencia ecológica.

El siguiente proyecto de maestría, Gerline Melisa Ladera (2012). Titulado *imaginarios urbanos en el subterráneo de Buenos Aires: Las actividades de apropiación del espacio y su influencia en el diseño institucional*. Es seleccionado porque observa la ciudad y sus espacios públicos, estudia de qué manera el espacio es apropiado para la comunidad. Con el diseño pretende no solo caracterizarlo, describirlo y asociarlo con la institución a la que representa, si es funcional o estético sino reconocerlo como una práctica social.

Continuando con el listado se encuentra el de Elías Daniel Lee (2014), en su trabajo *Discapacidad y Espacio Público. Diseño de mobiliario urbano integrador*. Este Proyecto de Graduación fue seleccionado como antecedente porque profundiza la problemática de la discapacidad y la accesibilidad de los espacios públicos, considerando el espacio para todos, logra la integración a través del diseño universal y social. Plantea que el espacio

público es necesario que tenga el mismo valor para las personas y que los diferentes mobiliarios también sean aceptados por la comunidad con el mismo valor para todos.

El proyecto de graduación de Arturo Francisco Marroncelli (2014), titulado *El ADECÉ para una ciudad accesible. Infraestructura vial para la inclusión de la bicicleta en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires*. Determina problemáticas en la ciudad vinculadas al transporte urbano, donde impactan de manera negativa a los ciudadanos como la congestión vehicular, la seguridad de los viajeros, la ineficiencia de los transportes públicos y la contaminación.

María Florencia Parejas (2013) *Bajo influencia de la luz. Relación entre el sujeto y el entorno*. Observa las situaciones cotidianas de la ciudad, destacando los espacios de recreación al aire libre, también analiza con mayor profundidad los espacios públicos y que características lo componen, con el vínculo que se da con el usuario y cómo influye este vínculo, se enfoca en los parques de la ciudad para la resolución de conflictos.

También otro Proyecto de Graduación seleccionado es el de Caterina Spannagel (2014). *Un espacio para el tiempo. Mobiliario para plazas y parques en la ciudad*. Aborda las temáticas del espacio público, la calidad de vida y el tiempo libre. Intenta conservar el factor social de las plazas y parques y aumentar la interacción en los espacios públicos, y aprovechar la calidad del tiempo libre, agrega valor a estos espacios y a su vez, hacerlos más propicios para la sociedad.

En último lugar, Brenda Zornio (2014). *El hombre y su entorno. Actitudes y Comportamientos*. Como Proyecto de Graduación se tomó como antecedente porque describe el entorno, en donde se convierte en un conjunto de aspectos significativos en el nivel de interés que el sujeto puede establecer con el lugar y cómo se comportan en dicho lugar. Analiza el estudio del significado simbólico del espacio y los procesos en la base de la identidad social en relación con el entorno. Explica cómo influye el ambiente sobre las personas, como la conducta, la emoción. Dando cierre a los antecedentes académicos, Este presente proyecto está compuesto por capítulos ordenados para la

conclusión del trabajo, con la finalidad de orientar al lector en el sentido general del trabajo. A continuación se esboza brevemente una introducción a los capítulos para familiarizar al lector con los temas a desarrollar.

En el primer capítulo, se presentará el concepto de los espacios públicos, dado que la solución se aplica especialmente en ese entorno. Además se centra en la importancia de los espacios públicos en la ciudad y que representan para la sociedad. Seguidamente, se explica y se detalla el espacio público actual de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

En el segundo capítulo, se centrará especialmente en los espacios verdes de CABA, y su influencia en la sociedad. Presentará los estándares aceptables del mismo, para una buena calidad de vida y como se configura de gran importancia en la ciudad. Además se describirá las problemáticas de las áreas verdes que impulsan su degradación.

En el tercer capítulo, se toma los espacios verdes como escenario de actividad física. Se presentará un relevamiento de las distintas actividades físicas que se realizan en las áreas verdes. Se definirá los beneficios de realizar actividad física y las consecuencias de la inactividad física, se comparará la actividad física en el ámbito público y privado.

En el cuarto capítulo, se describe los diferentes mobiliarios para hacer ejercicio en los parques públicos y los presentes mobiliarios en CABA. Se hace una comparación entre los diferentes mobiliarios existentes de la ciudad. Se identifican las falencias y las posibles soluciones para abordar la propuesta de diseño y se expone una mirada crítica acerca de los mobiliarios existentes de la ciudad.

En el quinto capítulo, se enfocará en el diseñador industrial, cual es el rol principal y el aporte esencial del diseñador para la resolución de problemas. Es importante destacar que el diseñador industrial no solamente brinda un mejor diseño, sino que también podrá incorporar elementos técnicos y conocimientos sobre la materia que permitan usar materiales o procesos más aptos para realizar el mobiliario para hacer ejercicio. Además de brindar un aporte significativo para la sociedad como respuesta a una necesidad social.

Finalmente, en el sexto capítulo, se presentará el diseño y desarrollo de un mobiliario para realizar ejercicio en los parques de CABA, con una estructura, materialidad y morfología determinada. Se especifica los diferentes tipos de ejercicio a realizar y se encarga del cierre contundente del diseño y los procesos de producción. El diseño final cumplirá el objetivo propuesto al comienzo del Proyecto de Graduación, respondiendo a las diferentes prácticas a realizar.

## Capítulo 1. El espacio público: el espacio de todos

La concepción del espacio público como lugar común de sociabilidad y conflicto nos aproxima a la relación espacio-ciudadanía. Los problemas que plantea dicha relación, en términos de reconocimiento y de integración de los diversos grupos sociales, tienen que ver con las formas en que los habitantes y usuarios de la ciudad se conciben como ciudadanos, se relacionan entre sí, con las instituciones, y participan en la vida pública. (Ramírez, 2003, p. 39).

El espacio público de asocia, con la idea de lo abierto, aquél que acoge un lugar de libre acceso, en oposición a lo cerrado, aquél en el que tienen lugar los asuntos privados, administrados o restringidos.

El espacio abierto Incluye a todo lo que puede ser visto, conocido y manifestado, de utilidad común o interés general. Dicho de otro modo, es el sistema de calles, plazas, parques, aceras, entre otros, que estructura la ciudad, son de libre accesibilidad, encuentro, circulación y uso ciudadano. De tal manera incluir estos conceptos en el espacio, es permitir que sea compartido por los ciudadanos. Implica la aceptación de actividades similares, estas actividades pueden ser culturales, religiosas, comerciales o industriales.

El espacio público, es el lugar de todos, en donde cualquier ciudadano tiene el derecho de circular, donde no está definido por género, zona, región y estrato, al contrario de los espacios privados. En estos espacios los habitantes se relacionan entre sí, aunque no se conozcan, al encontrarse en un mismo espacio comparten un vínculo, es decir, una misma actividad o simplemente un mismo espacio.

El marco teórico, estará conformado por los siguientes autores, Gehl (2014) en su libro titulado *Ciudades para la gente*, se tomó los aportes del autor sobre la mirada general de los espacios públicos, las prácticas sociales y culturales que se desarrollan dentro de la ciudad, además como la sociedad se relaciona e interactúa con el encuentro con los otros para establecer una actividad.

Borja (2003) se recopiló diferentes enfoques del espacio público y la ciudad como un lugar de interacción y participación de los habitantes. Además, se tomaron las diferentes estrategias para la intervención en el espacio público.

Se consideró del autor Chain (2014) la concepción del espacio público como un lugar para satisfacer las necesidades, también el esfuerzo por ofrecer bienes y servicios públicos para la construcción de los espacios públicos y crear una identidad. También se retomó los diferentes enfoques del autor en los libros de *La humanización del espacio público*.

Cardona (2009) se apropió de los aportes del autor acerca del encuentro, los intercambios y experiencias en los espacios públicos para disfrutar de las expresiones recreativas de ocio y el tiempo libre.

Para comenzar, el presente capítulo uno, en primera instancia se tiene como objetivo brindar una introducción del espacio público, se centrará en los diferentes términos y se focaliza especialmente en el espacio público actual, además presta especial atención en la relevancia y el valor del mismo para la sociedad. El presente estará conformado por los siguientes subcapítulos que sirven de complemento para su entendimiento en el sentido global del capítulo.

### **1.1 Ciudadanía y espacio público**

El espacio público supone dominio público, uso social colectivo y multifuncionalidad. Se caracteriza físicamente por su accesibilidad, lo que lo convierte en factor de centralidad. La calidad del espacio público se puede evaluar sobre todo por la intensidad y calidad de las relaciones sociales que facilita, por su fuerza mezcladora de grupos y de comportamientos, por su capacidad para estimular la identificación simbólica, la expresión y la integración culturales. (Borja, 2003, p. 67).

El espacio público, entonces, es la esencia de la ciudad, y lo que es, debido a la factibilidad de encuentros y expresiones comunitarias, como un espacio de representación y de intercambio, donde los ciudadanos pueden converger y convivir en un mismo espacio.

Por otro lado, es un lugar que tiene la capacidad de interacción y relación, de contacto entre los individuos y de animación urbana. La expresión espacio público apunta como categoría central de la ciudad, que le da identidad material y simbólica.

La ciudad se organiza desde lo privado y espacios comunitarios. Los espacios privados, es aquél propiedad sobre la cual un grupo o individuo determinado ejerce dominio. Pero no sólo como aquel sobre el cual ejercen dominio, mediante su propiedad, un grupo o persona determinada, sino como una espacialidad que tiene características diferentes y que está compuesta en primer lugar del espacio individual, que da lugar a la intimidad y cuyo acceso es prohibido. Mientras el espacio público, lo que le hace un factor de centralidad en el proyecto de graduación, es un espacio sometido a una regulación específica por parte de la administración pública, que posee el dominio del suelo y que garantiza su accesibilidad a todos y fija las condiciones de su utilización y de instalación de actividades.

Las ciudades son problemas y oportunidades al mismo tiempo. Tienen una complejidad singular, lo que no significa necesariamente que las soluciones sean complicadas, sino que requieren un esfuerzo constante de gobernabilidad. Y este esfuerzo es ofrecer bienes y servicios públicos, crear, construir, pero también habilitar espacios de construcción ciudadana, de despliegue de intereses, difusión y participación plural. (Chain, 2012, p. 5).

La ciudad es, y siempre ha sido un espacio de desarrollo y transformación a los largo del tiempo, es un lugar de conflictos en donde surgen incertidumbres, reflejan las complejas relaciones entre los seres humanos y el territorio, en el momento actual la ciudad es forjada para mejorar su posicionamiento económico y social, facilitar la accesibilidad e interacción social. Este concepto refleja el esfuerzo realizado por las ciudades para mejorar la calidad del entorno, la calidad de vida de las personas, las oportunidades, bienes en común, sin agravar las desigualdades sociales o los impactos ambientales. La necesidad surge de mejorar las capacidades de competitividad, pero no pretende estimular la rivalidad.

Una ciudad tiene puntos débiles y fuertes para satisfacer los atributos que más puedan afectar al desarrollo socioeconómico y espacial; y satisfacer a las necesidades de los ciudadanos, otro rasgo sumamente importante son los requisitos, como la habitabilidad y sostenibilidad, que reside en mejorar la calidad de vida del entorno y de vida que ofrece una ciudad a sus habitantes para realizar sus funciones vitales y actividades de forma

satisfactoria, mejorar el nivel de bienestar social y la suma de la participación ciudadana. Además la ciudad para ser tal, debe conservar y reflejar el orden de las necesidades humanas a partir de la generación de nuevos espacios para permitir el desarrollo y transformación de una ciudad.

La reconstrucción del espacio público se toma como prioridad central, por motivo de construir una identidad ciudadana y mejorar la calidad de vida, con la idea de reflejar un modelo, generando el cambio que la infraestructura urbana requiere, para alcanzar la ciudad deseada impulsada por los bienes y las soluciones requeridas. El acercamiento de los espacios públicos como finalidad de conformar y construir, produciendo cambios importantes para la sociedad, en la que además de desarrollar tareas cotidianas, poder disfrutar de los espacios exteriores y de las actividades que se ofrecen para todos, permitiendo mejorar la calidad urbana.

Hay una diferencia entre el ocupar y el habitar. Ocupar solo significa estar utilizando un espacio, mientras que habitar significa algo más profundo, significa valorizar como algo propio, tener una experiencia, apropiarse del lugar en un nivel más personal. La participación del individuo solo se puede llegar a dar cuando el mismo está habitando el espacio público. (Lee, 2014, p. 46).

Estos espacios, deben resultar placenteros y cómodos al mismo tiempo, Como también que resulten productivos y de condiciones óptimas para las personas, en el sentido de lograr que los habitantes puedan insertarse, adaptarse y apropiarse a determinados lugares y que brinde la oportunidad de encontrarse a todos como iguales y no de forma desequilibrada en las mismas áreas. Un espacio, que resulte grato para el individuo crea una condición de placer que permite que el usuario pueda permanecer extendidamente en un lugar.

El peso simbólico de un espacio público viene determinado por las interacciones, el intercambio y por elementos estructurales de equipamiento e infraestructura, ambientales e históricos. La sociedad acepta como propio esos espacios en la medida que le resulte confortable, acogedor, participativo y agradable; y no querer apropiarse de aquello que le resulta irritante, molesto y deshabitado. Es precisamente que, enriquecer y mejorar estos



aspectos en el espacio público hacen un entorno altamente dinámico, vivo, funcional y estético.

En la ciudad, este espacio, está determinado por el entorno urbano de acceso, uso y disfrute ciudadano, tanto en su dimensión física como social y cultural. Si se tiene en cuenta el entorno del espacio público que remite a la sociedad, experiencias en común, como derecho que tiene cada habitante de la ciudad, a poder usar, gozar, disfrutar y disponer del espacio público para fines de recreación, encuentros y circulación. Esta sensación remitida a la sociedad causa que las personas se encuentren a gusto en determinado lugar y quieran aprovechar de las experiencias en común y apropiarse de los espacios públicos.

Se considera que el espacio público es aquel ámbito urbano donde las actividades generadas por y para los ciudadanos son de bien común dentro de una Nación. Es un lugar donde los vecinos gozan del derecho a transitar libremente, expresarse y compartir actividades sociales y culturales. (Hayon, 2011, p. 10).

Según la ciudad en la que se aloje dicho espacio, presenta diversidad de aspectos, funciones, rasgos visuales, ambientales y estructurales. Sin embargo, la relevancia de estos espacios es identificado en todas las ciudades de la misma manera ya que está conformado por las edificaciones, instalaciones y su compuesto entorno. Las personas necesitan de un espacio para poder circular libremente y tener bienes colectivos mientras se circula.

El espacio aparece cada vez que los ciudadanos se revelan ante los demás se crea cuando los individuos se reúnen para actuar y hablar. Las interrelaciones públicas entre los individuos determinan la importancia de los espacios públicos. El espacio público permite conversar con los amigos, pasear, disfrutar de la naturaleza, recrearse, transitar, realizar actividades físicas, entre otros.

Con el fin de aprovechar y disfrutar el tiempo libre para salir de las actividades de trabajo y estudio, además para desarrollar tareas cotidianas. Estas actividades varían dependiendo de la cultura, de las personas y de la geografía, además también por sus gustos y su preferencias por disfrutar el tiempo y de los servicios. La capacidad para

utilizar el espacio y las actividades, como también el control que el usuario llegue a ejercer sobre el espacio en el cual está ubicado. La necesidad de utilizar un determinado espacio, o de permanecer en el también modifican la percepción del lugar. Las costumbres y las normas establecidas en determinada ciudad se convierten en un uso específico. El concepto del espacio público implica una percepción individual, lo que determina que esta percepción varíe según la cultura del individuo, de lo que le gusta y lo que no.

Espacio democrático, espacio público, lugar de representación y de intercambio, todas las civilizaciones urbanas han desarrollado los conocimientos para la creación de sus espacios públicos. Ellos representan el grado de cultura y de poder económico. Simbolizan la importancia que una sociedad destina a las relaciones entre ciudadanos y la vida en comunidad. (Katz, 2009, p. 90).

Cuando el autor hace alusión al término espacio público, incluye un acceso permitido y las relaciones de poder condicionar la posibilidad de su uso equitativo de todos los bienes colectivos, y establece como iguales el uno con el otro. El espacio público es la porción de la ciudad, donde la sociedad tiene derecho a disponer o acceder fácilmente a dicha área, y así, poder disfrutar y aprovechar de estos espacios conformados para la sociedad.

Complementando adecuadamente los espacios públicos necesarios para la satisfacción de las necesidades de sus ciudadanos, mediante la existencia de un espacio público que al mismo tiempo le garanticen la accesibilidad a las actividades de la vida urbana, en un espacio confortable y reconocible. Recreando una ciudad a escala urbana con variedad de funciones, actividades y servicios, respaldando la accesibilidad universal que permitan a todos los individuos desarrollar al máximo sus capacidades y la asistencia a los más débiles.

En los espacios públicos que se expresa la diversidad, se producirá el intercambio y se aprende la tolerancia, se observará la calidad de vida y la accesibilidad de los espacios públicos definirán en buena medida el progreso de las ciudades a gran escala. Todo habitante de la nación, sea extranjero o nacional, tiene el derecho de disfrutar con

igualdad de todos los espacios públicos, así como también de cualquier beneficio que la ciudad brinde. Todos los ciudadanos, tienen la posibilidad de utilizar estos espacios, que son creados para el uso de todos, es por ese motivo que están situados en lugares estratégicos en los cuales cualquier persona puede acceder.

La ciudad vital envía señales amigables a sus habitantes, con promesas de interacción social. La presencia de otras personas, a su vez, nos señala a qué lugares vale la pena ir. Un teatro lleno y uno vacío envían mensajes completamente diferentes. En uno de ellos, anticipamos participar de un espectáculo placentero, de una experiencia común. En el otro caso, todo apunta a que algo anda mal. (Gehl, 2014, p. 63).

En el espacio público la sociedad al estar ligados en un lugar poco productivo, abandonan estos espacios rápidamente, la presencia de pocas personas, provoca que otros no recurran a este lugar, radica en que las personas se sienten inseguros o no se sienten privilegiados al estar en ese lugar.

Las personas indican que lugar resulta placentero y digno de ser recorrido, sea para transitar libremente, expresarse, circular, realizar una actividad o simplemente relacionarse con los demás. La calidad de vida de una ciudad depende de la calidad de su espacio público, que cada habitante de la ciudad pueda gozar y disponer de este lugar para múltiples fines.

Se puede apreciar la gran influencia que ejerce el espacio público en la vida de las personas. Es importante mantener un medio ambiente sano para las personas, así como también un espacio público bien cuidado y óptimo para ser habitable, que cumpla con los estándares que la sociedad misma le impone para poder ser un lugar apto para las personas. Además el medio ambiente, la calidad, y el diseño de los espacios públicos son un claro indicador de la calidad de vida que existe en un país.

## **1.2 Relevancia del espacio público**

El espacio público es de gran importancia para las ciudades ya que a diario los habitantes se encuentran con estos espacios para circular, transitar y hacer uso de los diferentes

bienes colectivos. Además, es el espacio de todos, y se debe cuidar y respetar como propio.

Este espacio le pertenece a todos, contar con los espacios públicos destinado a satisfacer las necesidades de los habitantes es un factor importante para mejorar la calidad de vida de las ciudades. Dicho espacio, los ciudadanos cuentan con un lugar para recrear, descansar, interactuar o realizar cualquier otra actividad a la de trabajo.

El espacio público es el lugar donde se dan los intercambios entre las personas, comerciales, laborales, de transporte, de ocio, y recreación, de salud y educación, amistosos. Es el lugar al cual la gente "sale" en busca de la satisfacción de sus necesidades y expectativas. (Chain, 2010, p. 3).

Los diferentes usos del espacio público pueden ser de categoría de usos lúdicos, de circulación y de descanso, las áreas verdes son el mejor ejemplo de un lugar para interactuar y compartir actividades de interés común en el tiempo libre. En el tiempo libre un individuo incorpora actividades a su vida cotidiana o tomarse un descanso antes de retomar sus obligaciones, en otras palabras el tiempo libre se puede disponer como quiera la persona.

En estas actividades en que se gasta el tiempo libre dependen de muchos factores, por ejemplo de cómo se distribuye las actividades según de lo que se tiene a disposición y de qué actividades se elige según el entorno en el que se encuentra.

Se distinguen actividades que pertenecen a la circulación y la permanencia. La circulación implica la idea de un ir, desde un lugar hacia otro. La permanencia, implica, necesariamente la agrupación por un motivo especial, el clima, el descanso y recrearse. Estas actividades de circulación y permanencia, la ciudad debe contar con los bienes suficientes para que la persona se pueda desenvolver en el lugar.

Los espacios públicos permiten la apacible convivencia de enormes cantidades de individuos, como el desarrollo de las potencialidades humanas y de la satisfacción de sus necesidades. No destruir los espacios y sociedades sino partiendo de ellos, realizar adecuadamente la articulación de los usos y dotaciones necesarias en cada espacio urbano. La progresiva mejora, aumenta el intercambio y el uso de los espacios públicos,

facilitando su acceso para el alcance de todos, los ciudadanos se apropian del lugar para disfrutar de los bienes colectivos que brinda la ciudad. Según, si el espacio satisface o no, las necesidades de las personas.

El espacio abierto, son las calles, parques y plazas de la ciudad, se encuentran al aire libre y cada habitante puede acceder a ese espacio. Es decir espacios accesibles al público. Tradicionalmente es un espacio compartido, donde todo el mundo es igual, y no se tiene ninguna superioridad jerárquica. Legalmente es un espacio de acceso, donde no se le puede negar la entrada a cualquier individuo.

En estos espacios el número de personas es ilimitado, se puede acceder a cualquier hora y tiempo, mientras en los espacios cerrados se puede limitar el número de personas y puede ser restringido por género, edad, estatus, entre otros. “Si bien los espacios públicos se representan en una forma material –aceras, calles, canchas, parques, plazas, senderos–, son ante todo escenarios de encuentro colectivo y representación social, espacio de las interrelaciones, las representaciones y la identidad”. (Cardona, 2009, p. 92).

A la ausencia de estos lugares no se pueden nutrir los tipos de relaciones, este espacio es un elemento importante para la vida urbana, con estos espacios se enriquece la ciudad y florece la vida cotidiana de los habitantes. Al aire libre los espacios tienen menos restricciones. La comunicación y la interacción de los ciudadanos son reflejadas en las actividades sociales, ya que si hay actividad hay intercambios. Si bien, el espacio público es y ha sido capaz de satisfacer a las necesidades de los individuos, además permite el desarrollo de las capacidades humanas.

La ciudad, debe sostener, conservar, rehabilitar y ampliar el orden de las necesidades humanas, debe generar nuevos espacios, para permitir el desarrollo de una ciudad, basada en la solidaridad y el pacto social. Sumando la calidad de vida y la integración de los ciudadanos en su entorno. La calidad de vida se relaciona con la conformación de vivir en términos saludables y confortables, para un espacio habitable asociados a lo

ecológico, económico y socio-cultural, capaz de satisfacer las necesidades básicas de sustentabilidad en relación del medio urbano y represente para los individuos un espacio habitable, sano y seguro.

El nivel de vida y la calidad de vida son términos utilizados como referencia, para medir en qué grado, un espacio satisface o no, los estándares aceptables para una buena calidad de vida, se hace referencia a todos aquellos elementos que hacen que esa vida sea digna, cómoda, agradable y satisfactoria, ya sea de una persona, o un grupo de personas. Parte de la calidad de vida está muy influido por el entorno en el que vive como la sociedad, la cultura, y los niveles de valores que pueden ser tanto emotivos, materiales o culturales.

El ingreso y salida de estos espacios determinan el grado de permanencia, intimidad o confort que el usuario pueda tener. Además, implica el nivel de permanencia en el lugar y el de volver al lugar. De este modo, es importante para la conservación de los parques de la ciudad, ofrecer bienes colectivos, calidad de los servicios y el estado de las infraestructuras. Depende cómo se conciben los espacios públicos, se mejora la calidad de vida. “El espacio público define la calidad de la ciudad porque indica la calidad de vida de la gente y de la ciudadanía de sus habitantes”. (Borja, 2003, p. 73).

Cada día crecen más y más las ciudades, tanto en población, como en sus actividades económicas. Las ciudades no aparecen y se transforman porque sí, sino responden a una estrategia territorial de la sociedad de una determinada cultura, tecnología y organización socioeconómica. El crecimiento poblacional, es una crisis mundial, cada día nacen millones y millones de niños en el mundo y cada día hay menos espacio para vivir, menos lugares, y los pocos lugares, al haber tan pocos, se vuelven cada día más caros. Este es un problema creciente, es por eso que existe la necesidad de crear una buena planeación urbana, la cual permita a la población del país superar esta crisis.

Es importante que mediante una buena planeación urbana, los países puedan ayudar a superar este problema, pero sin sacrificar otras cosas importantes, como son los servicios

públicos. También, la gran migración que existe tanto extranjera, como de las personas de los espacios rurales a los espacios urbanos, debido a una búsqueda de empleo, tener acceso a ciertas ventajas o beneficios que ofrece la ciudad.

Messore (2011) Directora General de Proyectos Urbanos y Arquitectura señaló: “El concepto de sociedad organizada como agrupación de seres que conviven en un territorio determinado está casi ligado al concepto de sedentarismo y es la respuesta evolutiva a la necesidad del hombre de transformar su entorno, condición inherente al ser”. (Messore, 2011, p. 12).

La evolución y la participación del hombre permiten el progreso de su entorno, y esas acciones que se emprenden, sean para mejorar la vida de la gente con el objetivo de favorecer y facilitar una fluida interacción entre los ciudadanos en todas sus relaciones. Es decir, que con la activa participación de las personas es fundamental para una eficiente reconstrucción del desarrollo urbano.

Los espacios públicos cumplen con diferentes funciones, y son extremadamente importantes para mantener una vida sana y sostener la calidad de vida de la ciudad. Las personas se mudan a las ciudades, por economía, es decir cuando la economía de una ciudad prospera, atrae población. El encanto y el confort de una ciudad, de su infraestructura y de su cultura, atrae a los individuos.

El espacio público comprende la cultura misma de la sociedad. Con la planificación, el desarrollo y la reforma del espacio público por la participación del hombre, estas acciones permiten resolver la mayor parte posible de los problemas, falencias y carencias de las ciudades. En las ciudades la contaminación es mayor debido al tráfico, la congestión de vehículos y la recolección deficiente de residuos, lo que perjudica la salud, y la calidad de vida urbana.

Las ciudades incuban las ideas y las tecnologías que aceleran el progreso económico. También debido a la creciente población, los gobernantes se ven obligados a mejorar la infraestructura y a modernizar la ciudad.

### **1.3 El espacio público en la actualidad**

La Ciudad de Buenos Aires es un catálogo urbano construido por aquellos que nos precedieron, y que expone nuestros triunfos, hazañas, fracasos, desafíos, deudas y sueños a lo largo de más de doscientos años de historia. Nos habla de quienes fuimos, quienes somos y quienes queremos ser. (Chain, 2014, p. 10).

El concepto de espacio en la actualidad es fruto de una lenta evolución a través del tiempo. Tiene que ver con una manera de ver el mundo y es así que su percepción varía según se hable de distintas culturas. Actualmente, en los espacios públicos, en muchas ocasiones no se aprovecha productivamente, los habitantes se encuentran ligados a un entorno poco productivo y funcional, a causa de esto los habitantes de la comunidad abandonan esos espacios. El espacio público consigue bienes y servicios, realiza actividades para alcanzar satisfacer las necesidades del hombre.

El ministro de desarrollo urbano Arq. Daniel Chain, afirma que la ciudad crea una identidad a lo largo del tiempo basada en el compromiso, innovación y determinación de ser un gran país. Dicha actividad es creada por los antepasados para crear un mensaje y proteger y mejorar una historia que sobreviva del tiempo. (Chain, 2014, p. 10).

El concepto de espacio público urbano ha ido cambiando durante la historia. En sus comienzos estaba estrechamente relacionado a la existencia de espacios verdes. El uso de un determinado espacio urbano varía con el tiempo. El fortalecimiento de estos espacios depende del grado de adaptación a las nuevas tecnologías y a las nuevas actividades que se presenten, tal como fueron en sus orígenes, han perdido su función y su sentido simbólico original.

El espacio abierto se lo comprende como un lugar de encuentro e intercambio entre los ciudadanos, y participan de actividades comunitarias. Una ciudad sin espacios de encuentro social, es un espacio deshumanizado, un espacio no apto para el ser humano.

El espacio público permite mejorar la calidad de vida según las óptimas condiciones que presente. Hoy, los espacios públicos buscan recuperar ese protagonismo que tuvieron hace mucho tiempo, se produjo un abandono de las infraestructuras,



equipamientos y bienes públicos por parte del estado, se efectuó una privatización acelerada que ocasionó la pérdida de gran cantidad de espacios libres, ya que son un instrumento esencial para la renovación de los sectores públicos como sitios de generación de valores culturales, sociales y buenos estándares de vida. “Los espacios públicos urbanos históricamente han sido lugares de encuentro, de intercambio y de comunicación, actuando como referentes activos de la vida social, política y cultural”. (Ramírez, 2003, p. 35). El espacio público actual se va adaptando y se modifica a las diversas actividades que se ejercen en la ciudad para mejorar el entorno y la calidad de vida.

En la ciudad se incorpora diferentes elementos, que responden al uso y funcionalidad del espacio, y así, ampliar el aprovechamiento de los espacios públicos. Ahora, recuperar el espacio público, es un tema de gran protagonismo en las ciudades, para convertirse en espacios de intercambio, reunión e interacción. El problema, es que esos espacios se han ido convirtiendo en edificios e instalaciones que transforman la ciudad, a causa del crecimiento de la población, perjudicando a la sociedad.

Estos espacios cada vez, son más acotados e insuficientes para la sociedad. Con el transcurso del tiempo y el acelerado crecimiento de las ciudades se comprobó notablemente fallas y problemas en los espacios públicos. Estas fallas se deben por el descuido, por los diseños y el espacio mal operados. Esto es un problema porque disminuye la calidad de vida de los habitantes de la ciudad y reduce la vida sana de los individuos.

Los usos de los espacios públicos manifiestan la pluralidad sociocultural así como la heterogeneidad y conflictividad social implícitas en las formas de apropiación colectiva de la ciudad. Al reunir miembros distintos –en unos casos comunes y en otros contrapuestos–, los espacios públicos constituyen lugares de encuentro y sociabilidad, así como de hostilidad y disputas entre actores que plantean demandas y se manifiestan en defensa de intereses particulares o colectivos. (Ramírez, 2003, p. 37).

En la ciudad, los espacios públicos tienen mayor significación, ya que todas las personas tienen derecho a circular y presenciar ese lugar. En la ciudad cada barrio, cuenta con los

bienes colectivos, la presencia en algunos barrios es mayor y se ven más privilegiados para que la sociedad interactúe en ese espacio.

La ciudad deriva la existencia de diversidad y la existencia de individuos con diferentes estilos de vida, también las ciudades derivan los problemas y las oportunidades al mismo tiempo. Los ciudadanos trabajan en mejorar la ciudad además impulsan acciones ya sean pequeñas o grandes orientadas para mejorar los espacios públicos y transfórmalos para la sociedad.

Generar estas acciones pequeñas o grandes para la ciudad con la participación del hombre, mejora la calidad de vida y soluciona diferentes sectores, además, multiplica las posibilidades que satisfacer las necesidades de las personas y que sean aptas para el hombre.

En el espacio público actual convergen las personas y se producen intercambios, son espacios representativos para la sociedad. Cada uno de los ciudadanos y se relacionan en el entorno de diferentes maneras, cada uno tiene preferencias. Cada uno actúa de manera diferente y tiene gustos diferentes, aunque compartan un mismo espacio, una misma actividad.

Lo que algunos les puede ser placentero una actividad, a otros les puede parecer otra. De igual manera en el espacio público se puede experimentar y crear experiencias de lo que la ciudad ofrece. Las características deseables del espacio público las encuentra la sociedad.

El progreso de la ciudad, es reflejado en el entorno, las ciudades proyectan necesidades y como se sostienen para los ciudadanos. Cada uno de los factores necesarios es para que la vida pública mejore. “Los espacios públicos ocupan un lugar importante en la comprensión de la ciudad actual, aportan nociones para la inteligibilidad de su estructura funcional, formal y significativa”. (Daian, 2011, p. 5).

La ciudad está en constante cambio, transforman y construyen espacios para la ciudad, para proveer el bienestar. El interés está en la construcción de nuevas tipologías para el

espacio. Cuando el espacio es apropiado por los usuarios, existen relaciones e intercambios, es cuando se transforma para mejorar la ciudad. Se establece que el espacio público presencia diferentes elementos y presenta las condiciones para el bien común.

El remplazo de los parques y calles, es un problema, en la actualidad se quieren recuperar los espacios que fueron desapareciendo con el transcurso del tiempo. Según la cultura y las tradiciones de una ciudad, los desarrollos varían para mejorar el espacio público. Mejorar las condiciones en las que están presente los habitantes, reconstruye la ciudad. Ahora bien, el espacio público no debe apuntar a restringir su uso y al conjunto de bienes y servicios para satisfacer las necesidades de los habitantes.

#### **1.4 Elementos que conforman el término**

“El espacio público está integrado por una diversidad de lugares y elementos naturales, contruidos y complementarios, que cumplen diferentes funciones, todas ellas vitales para su preservación y aprovechamiento”. (Mecanismos de recuperación del Espacio público, 2005, p. 13).

El espacio público y los elementos que lo conforman, están presentes para que los ciudadanos interactúen en la ciudad. Estos elementos están pensados para ampliar las capacidades y mejoren el aprovechamiento del espacio público. Al usar estos elementos los habitantes se desenvuelven en el entorno de una manera más amigable; y facilita y favorece las acciones de las personas en el espacio.

Estos elementos traen beneficios para la sociedad, para relacionarse e interactuar entre ellos. Como se describió anteriormente el espacio público, es un lugar de intercambio donde los individuos establecen un vínculo. Cuando los ciudadanos descansan, circulan, o realizan una actividad en el espacio públicos, es necesario la presencia de estos elementos para satisfacer las necesidades, según, como, cuando y donde se relacionen en dicho espacio.

En la ciudad, son representativos e importantes para mejorar la calidad de vida de las personas. Estos elementos también son importantes ya que contribuyen a moldear y estructurar la ciudad, además contribuyen en determinar un lenguaje de la forma en que se relacionan los habitantes y la identidad de una ciudad.

El mobiliario urbano corresponde al uso y funcionalidad, están presentes para los ciudadanos y sus necesidades. Hay variedad de elementos en el espacio público, ubicados en distintas áreas según el uso y la función del lugar, pero con el fin de favorecer a los ciudadanos.

Estos elementos ofrecen bancas, iluminación, paraderos, basureros, juegos, entre otros. Cada uno cumple una función, que ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas y enriquece los momentos en que el individuo pasa en el espacio público. Los basureros ayudan a mantener la ciudad limpia y sana; las bancas sirven para descansar y relacionarse con los demás; los paraderos organizan las ciudades. Todos están relacionados para mejorar el entorno urbano.

Los elementos para la sociedad generan seguridad, identidad y confort. Se instalan con un propósito decorativo y funcional, de tal manera que brinde un aporte a la sociedad, abarca de elementos estéticos, dispuestos en espacio público y acordes con la arquitectura que este dada en su entorno, es decir, que está ligado a los cambios culturales de la ciudad, pero también como una forma de respuesta a necesidades urbanas elementales que identifican y caracterizan un país, una ciudad o un pueblo. El valor que el individuo adquiere como efecto de la experiencia, se convierten en elementos significativos.

En este lugar común, que se usa o se puede usarse con propósitos públicos o privados, la gente se relaciona con su entorno físico y social, se encuentra con la historia propia o la de otros, en escenarios que conjugan elementos naturales, socioculturales y arquitectónicos con prácticas sociales que pueden estimular o limitar la comunicación y la integración social entre individuos y grupos diferentes. (Ramírez, 2003, p. 37).

Los elementos en determinado lugar ayudan al interés que toma el individuo en el espacio. La diversidad de aspectos entre lo estructural, ambiental y cultural se convierta

en un espacio simbólico para la sociedad, los espacios públicos son el lugar de reflejar una comunidad, en ellos vehiculan los valores que esa comunidad sostiene.

Dichos elementos son un factor de bienestar social y económico, se trata de un conjunto de estructuras en los espacios de uso público para prestar a la población los servicios a necesidades.

En las apropiaciones de las especialidades públicas, en la forma como logran constituirse en elementos significativos en lo individual y lo colectivo, en espacios vivenciales y de relaciones, de asimilación múltiple (esparcimiento, recreo, deportes, desplazamiento y vida comunitaria), influyen varios factores: socio-culturales, intrapersonales y físico ambientales. (Cardona, 2009, p. 92).

Los habitantes en el espacio público y sus diferentes actividades establecen un vínculo, está asociado a que el individuo brinda valor a determinados elementos, el valor se logra con el potencial que dispone el lugar, es decir, con el disfrute crece la apropiación de los espacios y se genera el encuentro y el intercambio, con el encuentro de un lugar digno de ser recorrido para realizar múltiples actividades se permanece, se circula y se recorre, de lo contrario, estos escenarios serán aislados.

Favorecer los elementos y actividades en buenas condiciones y ofrecer diferentes alternativas, logrará espacios dispuestos a ser vivenciados y significativos para los ciudadanos. De esta manera, se potencia el intercambio colectivo y el bienestar individual.

Con las condiciones presentes en el lugar además de encontrarse con los otros, se integran diferentes grupos de individuos que comparten las mismas actividades y gustos.

Los mobiliarios de uso y funcionalidad favorecen un bien común, con la presencia de lo dicho ayudan a integrar y a socializar a los ciudadanos, establecen un orden y embellece la ciudad. Además, no solo estos adornan la ciudad también se dispone de elementos naturales que complementan la ciudad.

Entonces la ciudad se comprende por elementos naturales y artificiales, que representan diferentes características según el lugar y la funcionalidad y de esta manera responda a las necesidades de los habitantes.

Estos elementos son un factor determinante para la calidad de vida ya que permite el encuentro y la circulación, además, facilitan todas las actividades del ciudadano. La idea de estos elementos de acuerdo a su uso corresponde a no alterar los espacios, es decir que no afecte el espacio ambiental y estructural.

La ciudad carece de muchos elementos para satisfacer las necesidades y que se integran con el espacio público, en determinados lugares los elementos son rechazados, al no cumplir su función o por no cumplir con las condiciones óptimas para su utilidad, lo que implica el abandono y la incomodidad de los espacios. La satisfacción de necesidades de encuentro y recreación modifica las áreas y le dan identidad.

Benítez afirma que: “Si un espacio no se utiliza; si en este no se establecen más relaciones y actividades sociales, tarde o temprano, estos lugares son abandonados y degradados, generando la aparición de sectores inseguros, facilitando así el surgimiento de actividades delictivas”. (Benítez, 2011, p. 12).

Al no ser frecuentados, se genera la inseguridad y surge menos probabilidad de que los habitantes establezcan relaciones con el espacio público y entre ellos. Los ciudadanos al ausentarse, se manifiestan como un espacio no vivencial, lo que genera a futuros habitantes no presenciar el lugar. Por esta razón, se generan espacios deshabitados y se ocasiona la inseguridad e incluso más surge que no se asista al lugar, y se fomenta una ciudad inestable.

El espacio público tiene articulado diferentes elementos que condicionan bienes para la sociedad, modifican las áreas de la ciudad favoreciendo las actividades humanas, la accesibilidad a estos elementos proporcionan a la ciudad soluciones y ayudan con el crecimiento de Buenos Aires, mejorando las oportunidades se transforma el espacio público a una escala mayor.

Una vez afectadas estas aclaraciones se hace cierre sobre el concepto del espacio público y como ha sido de gran importancia en la ciudad y para los habitantes, para que cada ciudadano tenga un lugar de libre acceso para el intercambio, la interacción y la

integración, además la relevancia de transformar el espacio público para mejorar la calidad de vida. Finalmente, se hace inicio al siguiente capítulo dos que implica los espacios verdes, con subcapítulos que abarcan esa área.

## **Capítulo 2. La reconstrucción y puesta en valor de los espacios verdes**

La expresión espacio verde ayuda a suavizar la vida en la ciudades. Al construir una ciudad, se altera el ambiente urbano. La cantidad de esos espacios guardan un sentido de preservación de la calidad de vida.

La transformación de espacios verdes y su recuperación es de gran importancia para los habitantes de la ciudad. En la actualidad se han construido cantidad de espacios verdes y plazas que se distribuyen en distintos barrios de la ciudad. El espacio verde es un concepto funcional en relación a la utilidad que tiene cada uno para favorecer a los habitantes de la ciudad.

La puesta en valor de los espacios públicos de la ciudad de Buenos Aires, representa la recuperación de las áreas verdes para los habitantes de la ciudad, aprovechando las zonas abandonadas y respetando sus características culturales, artísticas e históricas, para aumentar la calidad de vida en la ciudad.

Las áreas verdes son potenciales para el intercambio social, permiten el desarrollo de actividades y encuentros entre los habitantes, que dependerá de los elementos que se ofrecen en el espacio para la actividad que el individuo quiera realizar. Según las actividades generan significados sobre dichos espacios a los habitantes. Para comenzar, el siguiente capítulo dos, se expone el entorno de los espacios verdes, involucrando la importancia de la presencia de estos espacios para los habitantes y la ciudad. Seguidamente, se describen los problemas que presentan estos espacios y cómo influyen para mejorar la calidad de vida.

### **2.1 Importancia de los espacios verdes en la Ciudad**

“Los espacios verdes públicos constituyen uno de los principales articuladores de la vida social. Son lugares de encuentro, de integración y de intercambio; promueven la diversidad cultural y generacional de una sociedad; y generan valor simbólico, identidad y pertenencia”. (Potocko y Tella, 2009, p. 40).



Las zonas verdes son lugares especiales dentro del entorno urbano. En ellos los ciudadanos realizan actividades, circulan y descansan, además están adecuados para las relaciones sociales y para las actividades culturales y recreativas.

Las zonas verdes en los espacios públicos, en donde predominan los valores de la cultura. Por tanto es un escenario con un alto potencial recreativo, con aspectos de distracción y entretenimiento. En este sentido, el parque se constituye y posibilita la sana convivencia y las relaciones sociales entre miembros de una comunidad. Es fundamental de la ciudad lograr definir una relación de equilibrio entre las áreas construidas y no construidas de una ciudad.

Un buen sistema de espacios verdes es fundamental para la salida de los habitantes y del medio natural y trasciende de los puramente estéticos. Existen numerosos estudios que demuestran la reducción de estrés, o incluso, como se favorece la recuperación de enfermos hospitalizados, si los pacientes ven desde su habitación jardines o zonas verdes. (Escolástico, Lerma, López y Alía, 2015, p. 21).

Las zonas verdes públicas construidas proporcionan elementos de infraestructura en agrupaciones de carácter recreativo. Hay algunos parques grandes y otros pequeños, unos muy circulados y otros no, según las oportunidades que se ofrecen en ese espacio, es necesario ofrecer espacios seguros, diversos, libres y abiertos. Su función no es únicamente de esparcimiento y recreación, sino que tienen además una importancia vital para el desarrollo y la calidad de vida dentro de cualquier ciudad.

El espacio verde es un concepto más dinámico. Un buen sistema de espacios verdes es fundamental para los habitantes. En las ciudades, los espacios verdes representan para muchos individuos el único vínculo con la naturaleza. Para el ciudadano, los espacios verdes deben ofrecer una amplia gama de opciones de ocio y tiempo libre, además por ser el lugar donde se relacionan los habitantes.

Al referirse al espacio urbano, se refiere a todo espacio libre de edificaciones privadas y un espacio de todos, en el cual, los individuos pueden disfrutar de éste sin ningún tipo de restricciones, están compuestos por espacios libres, por edificaciones públicas y los espacios verdes.

En el espacio verde hay diferentes categorías, están los parques donde se realizan diferentes actividades recreativas, deportivas y ocio, son espacios de uso y utilidad, también están las plazas, se realizan numerosas actividades sociales, culturales y comerciales.

Otro son los jardines, que definen el paisaje natural de la ciudad y los trazados que además de portar al paisaje natural, separan los carriles vehiculares. Estas categorías se definen para su función y uso según su escala, localización, morfología, arbolado y dimensión.

Para el presente Proyecto de Graduación se tomó los parques de la ciudad por sus dimensiones y características donde se incorporan equipamientos para realizar diferentes actividades. Además están orientados a satisfacer las necesidades de esparcimiento y ocio de los habitantes de la ciudad.

Tanto social como cultural, las áreas verdes son esenciales para el desarrollo de cualquier sociedad. Desde los aspectos culturales, donde es importante la existencia de este tipo de áreas para la realización de actividades recreacionales, tales como salir a jugar al parque, o juntarse entre amigos para desarrollar cualquier tipo de actividad.

Las plazas y los parques han sido un punto de encuentro para los habitantes de todas las edades y de todos los niveles, desde jóvenes reuniéndose a tomar mate, una típica costumbre Argentina, como realizar un deporte, o simplemente a tomar sol, hablar y caminar entre las diferentes actividades que se pueden realizar. Ha sido una importante contribución para el desarrollo de cualquier sociedad en el mundo, y es precisamente por eso que en los espacios verdes dentro de cualquier ciudad, se encuentra el aspecto social y cultural que tiene cada ciudad.

Hoy en día los parques no solamente son un lugar de relajación o descanso, ni tampoco solamente tienen fines recreacionales como hacer deportes, tampoco son solo lugares donde las madres llevan a los chicos a divertirse, sino que a su vez, se han convertido en escenarios para grandes presentaciones de varios artistas, recitales al aire libre,

desarrollados de forma gratuita en muchas ocasiones, han brindado un nuevo significado a lo público, han redefinido por completo el paradigma del uso de un parque. Sin contar con las fechas especiales, donde son puntos de encuentro para toda la comunidad, sea para escuchar al candidato político de preferencia, o sea para celebrar el día de la madre en familia, y como no, ver el mundial en pantalla gigante.

Por sus cualidades intrínsecas, los espacios verdes públicos cumplen en la ciudad funciones estéticas, enriquecen el paisaje urbano y asumen un papel central de oxigenación. Asimismo, contribuyen en la regulación hídrica y en la reducción del impacto de la ciudad construida sobre el medio ambiente. (Potocko et al., 2009, p. 40).

El cuidado de las zonas verdes es cada día una mayor preocupación social, así como también de los distintos gobiernos, las remodelaciones son parte fundamental en la estética de un parque, y esto es algo cuidado siempre por los gobiernos, no solo por una cuestión de mantenimiento debido por ley, sino que a su vez, este es un enorme atractivo turístico, lo cual genera empleos para todo el sector público y privado.

Generalmente, los gobiernos de las ciudades, por lo general destinan una parte de la totalidad de la superficie de la ciudad para la creación de parques, es algo que no solamente es requerido por ley, sino que también es apetecido y demandado por la sociedad que destinan a la creación de parques, suele ser encomendado a grandes diseñadores y paisajistas que diseñan los parques, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Estéticamente brindan una vista más apetecible a la ciudad y ayudan a promover la expansión de la ciudad alrededor de las mismas. A su vez la estética no solo promueve el turismo en la ciudad, sino que también brinda a los usuarios, a la sociedad en general más vitalidad, más ganas de trabajar y de vivir.

Es imposible pensar en ciudades sin áreas verdes, pues la vida es inimaginable sin ellos, ya que son el espacio importante para la ciudad. El espacio verde se configura en la ciudad como un lugar de estructuras naturales y artificiales conectados para formar una unidad integrada.

## 2.2 Características del área

El espacio verde público se configura en la ciudad como un lugar de estructuras naturales y artificiales conectados para formar una unidad integrada. Los espacios verdes, son una categoría muy amplia para abordar, es importante contar con lugares para el esparcimiento y ocio dentro de una ciudad, por ser una ciudad con tantos habitantes, edificaciones, vehículos y sobre todo, tanto movimiento. Son áreas que garantizan la accesibilidad a todos y se fomenta la participación del ciudadano a las diferentes actividades. Proporcionan beneficios que influyen en la calidad de vida.

Para el ciudadano, los espacios verdes deben favorecer una amplia gama de opciones de ocio y tiempo libre, además de ser el lugar donde relacionarse con otras personas (relaciones sociales) y disfrutar de una naturaleza, aunque urbanizada, no por eso menos importante. (Escolástico et al., 2015, p. 26).

La importancia está dada por varios factores, entre ellos, la salud pública, pues la contaminación de tanto auto circulando por la ciudad, es excesivamente nociva para la población, También el descanso, para los habitantes que salen de sus trabajos o de estudiar, o simplemente de ocio, para recrearse, circular o realizar diferentes actividades. A su vez, con tanta edificación, es importante que los ciudadanos cuenten con lugares donde no exista ningún edificio cerca o la vida pesada que se vive entre ellos a lo largo del día, donde se pueda respirar el aire puro, tomar sol, recibir iluminación, entre otros., todo lo que se pierde en las zonas excesivamente edificadas.

Los espacios verdes públicos de la ciudad cada día están mejorando y transformando con elementos que integran el espacio y mejorar la calidad de vida de las personas. Se ha podido apreciar que en los últimos años, las plazas cada día son más, apacibles, más limpias, mejor cuidadas, y sobre todo, cada día motivan más a la sociedad de ir a ellas.

El cuidado de las plazas no solamente le pertenece al gobierno de la ciudad, o del país, sino también a la sociedad, a todos los que son usuarios de estos espacios, por eso todos los habitantes de la ciudad deben proteger y conservar esos espacios conformados para las relaciones y el contacto con los otros para salir fuera de los habitual y rutinario. Además, que es el espacio disfrutado por los habitantes de la ciudad. Al conservar los

espacios verdes como un lugar propicio para los ciudadanos, hay garantía de que pueda ser usado con la presencia de mayor número de habitantes.

El espacio verde actual, tras renovaciones cuenta con diferentes elementos naturales y artificiales que proporcionan seguridad, riego, luz, pérgolas, bancos, baños públicos, zonas para recrearse y hacer ejercicio al aire libre. Además, cuenta con una gran diversidad de plantas y varias esculturas. Todos estos elementos complementan el espacio verde para satisfacer las necesidades de los habitantes de pasar el tiempo libre y de estar en contacto con otros.

Quando existe variedad el espectador se siente atraído por la escena urbana; esa variedad reclama su atención, intensifica su interés. La variedad debe existir en color, tono, tamaño, textura y forma, pero de tal manera que todos los elementos y sus relaciones formen un conjunto, una unidad, para que el mensaje sea coherente y claro. Un exceso de variedad provoca confusión pero la falta de ésta puede provocar desinterés; un exceso de unidad puede provocar monotonía, pero la falta de ésta puede provocar dispersión. (Acuña, 2005, p. 89).

Los espacios verdes presentan diferentes características y funciones, su distribución de elementos, en algunos se presencia una actividad más que otra, o en algunos hay ausencia de actividades, no todos los parques de la ciudad poseen las funciones suficientes o necesarias para los ciudadanos, no se dispone en todos los parques los mismos rasgos para realizar una misma actividad, las áreas cumplen con variedad de servicios ambientales y sociales. Los ciudadanos poseen estos espacios para realizar diferentes actividades, cada habitante tiene diferentes preferencias y gustos que influyen en el grado de satisfacción y de querer volver al lugar o no.

Los espacios verdes y sus diferentes actividades dentro de la Ciudad autónoma de Buenos Aires, cuenta con zonas que brindan a los habitantes la posibilidad de realizar variedad de actividades, sean estas culturales, o de manera individual. No en todas las ciudades se halla diferentes áreas y con grande extensión, y es importante que en una ciudad tan cosmopolita, existan estos espacios verdes con el fin de esparcimiento y ocio. Además, es el lugar donde el habitante permanece un tiempo determinado para realizar actividades, no es solo de un ir y venir.

Cuando al ciudadano le parece placentero el lugar tomará el espacio como algo propio, los cuidará y los respetará para preservar lo que disfruta y tener conexión con el entorno natural. Los parques y plazas reflejan la cultura y la historia de la ciudad con rasgos suficientes para cumplir con tales funcionalidades, también denota la calidad de vida de la ciudad.

### **2.3 Problemáticas identificadas**

El valor urbanístico, social y psicológico de los espacios verdes de una ciudad no está relacionado con su tamaño absoluto, ni de una media de metros cuadrados de espacios verdes homologable con la existencia en otros países; sino con su calidad, accesibilidad e interacción con los espacios construidos. El problema esencial de los parques más que de una superficie, que a veces también los es, proviene de su incorrecta o inadecuada utilización y de la mala distribución en el tejido urbano de los ya existentes. (Borderías y Martín, 2011, p. 99).

Los problemas que presenta el espacio verde, desde una primera aproximación, es que los parques no son proporcionales y parejos para todos los habitantes de la ciudad, cada uno cuenta con variedad de elementos, unos tienen la presencia de menos y otros de más. Los parques están distribuidos de manera diferente, a veces, se denota no cumplir con todas las funcionalidades suficientes para las necesidades de los habitantes, su mala utilización y su inapropiada distribución. Lo que se considera como el desaprovechamiento de los espacios verdes públicos.

Al desaprovechar los espacios verdes que no tienen utilidad, se refiere a que son zonas de función, es decir, de uso y utilidad. Los habitantes abandonan y descuidan el mismo, por la falta de interés de presenciar el lugar que no resulte agradable a la vista o por la asistencia y resulte incómodo. Con el problema, las zonas verdes dejan de ser un lugar de esparcimiento y ocio para las relaciones sociales, desata la delincuencia y surge su degradación e inseguridad.

Borja (2003) afirma que hoy existe temor hacia dicho espacio y plantea la agorafobia urbana producida por la degradación de los espacios públicos, expone que:

En algunos casos, no fue pensado para brindar seguridad, sino para cumplir con ciertas funciones como circular o estacionar, o simplemente constituye un espacio

residual entre edificios y vías. En otros casos, ha sido ocupado por las supuestas clases peligrosas de la sociedad: inmigrantes, pobres o marginados. El espacio público no provoca ni genera peligros, es el lugar donde se evidencian los problemas de injusticia social, económica y política. (Borja, 2003, p. 60).

La degradación de los espacios verdes no son propicios para los habitantes, aumenta el impacto de la ciudad construida sobre el medio ambiente y no enriquece el paisaje, a su vez, los habitantes se acercan a las áreas verdes para estar al aire libre, relajarse y tener conexión con el entorno natural, el impacto en la ciudad dificulta respirar el aire puro, salir de la rutina entre los edificios y realizar numerosas actividades.

Un constante problema es la tasa de crecimiento poblacional, no solo en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, no solo en Argentina, sino en el mundo. El aumento de los habitantes hace que en cada país los espacios verdes sean más escasos. El crecimiento poblacional, así como a las masivas olas migratorias, sean estas del campo, como de otros países.

Por lo tanto, es por eso que se deben doblar los esfuerzos para mantener limpias las zonas verdes, así como también, mantenerlos de la mejor manera posible para no perder este tipo de lugares. Justamente ese es otro de los grandes problemas, que las ciudades siguen creciendo y urbanizándose, pero crecen en una proporción totalmente desequilibrada en comparación con las áreas verdes, hay ciudades en las cuales ya no existen más lugares para construir absolutamente nada.

La Ciudad Autónoma de Buenos Aires, cuenta con variedad de grandes y pequeños parques, con grandes pulmones para limpiar el aire de la contaminación, pero siempre existen residuales que son dañinos para la salud de los habitantes, que van a influir en el desarrollo de las actividades que ofrece ese espacio.

Estar al aire libre favorece a la salud, por eso es importante mantener y conservar los espacios verdes.

Las amenazas que presentan hoy los espacios verdes públicos en las ciudades es convertirse en vacíos urbanos, en espacios sin función y sin uso, dejando de ser espacios convocantes y dinamizadores de actividad urbana para convertirse en focos de degradación e inseguridad. (Potocko et al., 2009, p. 43).

En la actualidad se están desarrollando nuevos proyectos para recuperar y transformar los espacios verdes y conformados dignos para la sociedad, cada día se puede presenciar de los cambios que presentan para ser más placenteros y para que cada habitante pueda considerarlo como propio y cuidarlo y se pueda sacar un mayor provecho de estas zonas, además de que tienen mucho potencial para favorecer y beneficiar a los habitantes y a la ciudad, ya que se pueden hacer numerosas actividades. Anteriormente se menciona, la inseguridad influye en el grado de permanencia en un lugar, al sentirse inseguros reducen el tiempo de estar en el espacios, no solamente se refiere a la posibilidad de ser asaltado, sino también de tener que estar cruzando y corriendo por las áreas verdes para llegar a su destino y se pierde la conexión con el entorno natural, esto hace inseguros a los habitantes para realizar sus actividades, para aprovechar los elementos naturales y artificiales, la intranquilidad de que exista la posibilidad de suceder algo o no mientras se recorre el espacios, lo que genera algo no placentero.

La inseguridad y la delincuencia se puede reducir, entre más personas aprovechen los espacios verdes, hay más vigilancia y es más agradable y apacible la visita. A su vez es importante que las zonas verdes tengan siempre buena iluminación, lo cual no sucede, por falta de iluminación se puede lastimarse gravemente. Es importante que las plazas, parques, calles y sobre todo, los lugares donde se instalan diferentes mobiliarios urbanos, que usualmente es en el espacio verde o en centro de las plazas y parques, estén bien iluminados, para que no haya ningún motivo de peligro o algún otro factor que influya negativamente.

La decisión de cerrar las plazas se debe, sobre todo, a los robos y arrebatos y al vandalismo que destruye monumentos y esculturas, un mal que ya le cuesta más de un millón de pesos por mes a la Ciudad según lo publicado por el Ministerio de Ambiente y Espacio Público en el sitio oficial del Gobierno de la Ciudad. Pero también revela que ciertos espacios verdes se volvieron hostiles para el habitante de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. (Spannagel, 2014, p. 20).

Determinados parques y plazas los enrejan a causa de la delincuencia de la ciudad, por los robos, arrebatos y vandalismo como nombra Caterina Spannagel en su Proyecto de



Graduación, además arruinan las esculturas o la infraestructura con graffiti, roban elementos o piezas de los mobiliarios y con el más uso los deterioran. Esta decisión favorece a la seguridad de los espacios verdes y de los habitantes que recorren el lugar. Otro gran problema, es tener que lidiar con la basura, los habitantes no cuidan los espacios verdes o las calles, numerosos habitantes dejan tirados residuos. En muchas ocasiones al salir a circular o recorrer los parques los individuos se encuentran residuos que afectan al medio ambiente y a ellos mismos, esto no solamente lo vuelve extremadamente peligroso para el desarrollo de actividades, sino que también es una imagen que no es atractiva visualmente y que influye para el desarrollo de la calidad y la imagen de la ciudad.

Otro gran problema que más adelante se desarrollara con mayor puntualidad, variedad de actuales mobiliarios urbanos existentes son muy básicos, rudimentarios e inclusive no cumplen con la ergonomía adecuada para su uso y el entorno, no permiten realizar su utilidad, no están totalmente equipados para un apto desarrollo de actividades, se puede observar que algunos mobiliarios han resultado muy útiles para la sociedad y se denota por la cantidad de persona que permanecen en el lugar y su visita es constante, donde se forma un ambiente dinamizador.

La transformación de las instalaciones y su entorno natural de los espacios verdes favorece el aumento de las personas que visitan estos lugares y el tiempo de permanencia en el espacio por realizar una actividad o participar de un evento cultural. También, es necesario abaratar los costos de producción, pero con productos responsables al medio ambiente y que no se puedan deteriorar con facilidad.

En la actualidad, hay parques generalmente los más pequeños que se encuentran en mal estado, no cuentan con los elementos necesarios para los habitantes, sin suficientes mobiliarios para sentarse, tirar la basura, no tienen césped o plantas que embellecen y armonizan el espacio, no tienen ninguna utilidad, no presentan numerosas actividades, están desgastados los elementos y se forma el vandalismo. Los parques más pequeños

suelen ser los afectados por estos factores, al ser pequeños no significa que sean menos importantes, todos disfrutan de los parques y todos merecen un espacios vecino digno de ser recorrido y realizar diferentes actividades.

## **2.4 Zonas verdes como factor de calidad de vida**

La calidad de vida es un concepto que surge en el marco de rápidos y continuos cambios sociales, resultantes de la transición desde una sociedad industrial a otra postindustrial; es un concepto dinámico, abierto y cambiante, ya que, tras cubrir las necesidades básicas (alimentación, vivienda, educación, salud, cultura, etcétera), el grado óptimo de la satisfacción de las necesidad humanas que supone este concepto, se busca en nuevos objetivos, acordes con el modelo de desarrollo económico del momento, pudiendo cambiar, más adelante, los parámetros de referencia de lo que se considera calidad de vida. (Borderías et al., 2011, p. 115).

La calidad de vida en la ciudad incide en el mantenimiento y cuidado de los sistemas urbanos, donde se logra fomentar el contacto, el intercambio y la comunicación por satisfacer las necesidades de los habitantes, en ese espacio donde surge los acontecimientos de participación social se obtiene beneficios, se adquiere experiencias y se disfruta. Se aprovecha de los espacios verdes y se observa la calidad de vida de una sociedad. La calidad de vida se define por cómo viven los habitantes y sus condiciones para desenvolverse en la ciudad, además de cumplir con el nivel de satisfacción que requiere cada individuo.

En el espacio verde además de la cultura se refleja la calidad de vida, todos los elementos que hacen parte del entorno, en buenas condiciones y óptimos para ser utilizados, revelan una ciudad agradable, apacible y digna para ser recorrida, se fomenta el turismo y se establecen relaciones con los otros. Las zonas verdes tienen un papel fundamental en esto, pues como se mencionó antes, tienen una relevancia que va más allá de las simples funciones estéticas, sino las culturales, las sociales y deportivas, así como cualquier tipo de actividad pública que se desee realizar.

Para poder mantener o inclusive lograr que el valor social de la ciudad crezca, va a ser necesario intervenir en el espacio para cambiar y transformar su entorno y que los

habitantes le den el mérito de su compromiso a partir de valorar y retomar el espacio para cuidarlo.

Construyendo una ciudad que sea capaz de sostener un nuevo plan social cuyo objetivo principal sea el mejoramiento de la calidad de vida, entendida como una construcción que necesita obligatoriamente de una participación y responsabilidad social, sobre el espacio urbano y sobre todo los espacios verdes.

La mejora de la calidad ambiental incide de manera precisa en varios de los aspectos que conforman la calidad de vida de los ciudadanos, en primer lugar sobre el estrés ambiental y en concreto sobre la contaminación atmosférica, el ruido, la contaminación visual y la seguridad vial; en segundo lugar permite aumentar las relaciones interpersonales, pues la calle (pasear) se convierte en un lugar idóneo para el contacto, el ocio y el tiempo libre para todos, sin importar edad o condición. (Gómez, 2005, p. 418).

Es importante entender que la protección y la conservación de los espacios verdes implican varias responsabilidades. Los espacios verdes deben ser cuidados, mantenidos y protegidos. El cuidado y la manutención comprenden los cortes regulares del pasto, las ramas que podrían lesionar a los transeúntes o dañar los autos y a su vez a las plantas, regados en época de sequías y crear un buen sistema de canalización para no ahogarlas en época de lluvias. La protección debe ser de manera efectiva, garantizando mediante multas, contravenciones o simplemente educando a la población.

Es importante tener en cuenta ciertas consideraciones necesarias para mejorar las condiciones ambientales de las áreas verdes urbanas. En primer lugar, plantar los árboles, hace algunos años atrás, tenía por sobre todas las cosas, un aspecto decorativo, el día de hoy ya no en un fin decorativo, sino más bien en una práctica ambiental bien planificada. Para ello, deben seleccionarse las especies más duraderas de árboles y las que más ayuden a la descontaminación del medio ambiente.

Es importante a su vez, buscar árboles de alta durabilidad, y que sus raíces sean profundas, pues uno de los grandes problemas con los que se encuentra en la ciudad es caminar y ver veredas destrozadas por las raíces crecientes de los árboles. Es a su vez importante sembrar árboles ya crecidos, casi adultos y desarrollados que sobrepasen un

alto, esto es más que nada por un tema de seguridad vial, los arboles pequeños que no exceden de cierta altura porque serán dañados por los autos, así como estos a la gente. Otro factor importante es que no se deben intentar introducir especies de árboles, pues estos pueden no darse por cuestiones de clima, altitud o simplemente crecer pero no de la manera en que lo harían normalmente.

El motivo principal por el cual se plantan árboles en toda la ciudad, sean estos para separar calles o para armonizar una plaza o parque, es por su función más importante, el medio ambiente, muchas de las municipalidades han elegido pintar los troncos de los árboles de colores blancos o amarillos, y esto es perjudicial pues no permite al árbol respirar correctamente, por lo cual, su función purificadora, se ve desperdiciada totalmente.

El mejoramiento de la calidad de vida no solamente es formado el entorno artificial, es decir, los mobiliarios urbanos o infraestructuras que la ciudad requiere, sino que lleva de la mano el necesario mejoramiento de la calidad ambiental.

Para poder recuperar o inclusive mejorar el carácter y la calidad de la ciudad, es imprescindible reconstruir el espacio urbano y cuidarlo como propio, ya que es un espacio público, que es de todos y esta accesible para todos, y sobre todo incorporar la responsabilidad ecológica. La responsabilidad ecológica es la única manera de lograr el futuro sustentable que todos buscan, es la única garantía de la supervivencia de sociedades y espacios.

Se suele entender por calidad de vida un estado en el cual se disfruta del avanzar hacia valores acordados y se minimizan los obstáculos urbanos y de salud para llegar a ellos. La calidad de vida se sitúa en el plano del interés, del gusto y de las voluntades concordadas en el debate donde se generan valores y se aceptan las prestaciones valóricas de los demás. (Neira, 2004, p. 128).

Es preciso inculcar en las personas una responsabilidad social, que permita al ser humano crecer sin que esto signifique el sacrificio de los espacios verdes y sea perjudicial para futuras generaciones. La responsabilidad social, que se pueda ver reflejada en la realización de actividades que sean socialmente útiles y que los

gobernantes procuren generar un espacio urbano que brinde a las personas las condiciones necesarias para el desarrollo de sus actividades.

A su vez es importante involucrar la responsabilidad ecológica, para que de esta manera los ciudadanos no consuman los recursos de manera desmedrada, para su renovación, es necesario procurar en lo más posible producir la menor cantidad de residuos, al punto de que puedan ser absorbidos, es necesaria una nueva estructura del espacio urbano y de la ciudad, que garantice la calidad de vida del ser humano, en todos los aspectos, sobre todo empezando desde su entorno.

Se ha llegado a un momento en el cual el planeta se encuentra con espacios totalmente deshabitados, pero que deben ser resguardados para poder mantener un medio ambiente sano, y también de la preservación de la flora y la fauna. Los lugares que se encuentran ocupados, los individuos se desarrollan alrededor de un espacio, se construyen familias y se crea una cultura, cada ciudad tiene una cultura que se diferencian por numerosas características, es por ello que cada ciudad tiene una identidad que se debe cuidar.

La identidad de la ciudad cada vez se construye con el paso de los años, y en la medida en que el proceso histórico se construye. Al referirse que la ciudad de construye se alude a que los ciudadanos estructuran la ciudad con son sus culturas, historias y sus riquezas, esa ciudad creada con su cultura, costumbres, tradiciones e historia es la identidad de la ciudad.

La identidad se identifica, mayormente en el espacio público y en la conducta del ciudadano. Buenos Aires se reconoce como tal, por su origen y su proceso de identidad. La identidad se crea y se construye por los ciudadanos, y son ellos los que tienen que mantener esa identidad y valorarla como tal, aunque es un proceso complejo el rasgo simbólico de la ciudad es importante para la ciudad y los ciudadanos, ningún ciudadano quiere perder esa identidad en el que el mismo se formó. Por lo tanto, es importante y fundamental defender la ciudad con su correspondiente identidad.

La idea de transformar la ciudad implica el hecho de tomar los espacios verdes existentes, para intentar recuperar el entorno más dinamizador y placentero; y las relaciones que se establecen en él, es decir, retomar los principios que dieron lugar a las ciudades actuales. Rehabilitando las oportunidades para satisfacer las necesidades de los habitantes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

La calidad del diseño, la monumentalidad, el afán de dotar a estas operaciones de elementos diferenciales, con atributos culturales, simbólicos, que le den potencial de integración ciudadana y que proporcionan al área un plus de visibilidad o de reconocimiento social con respecto al conjunto de la ciudad. (Borja, 2009, p. 116).

La calidad de los diferentes elementos que se integran en los espacios verdes, también significa tener buena calidad de vida, implica que los habitantes se encuentren a gusto para llevar una vida digna con un entorno agradable.

Lo que implica que los habitantes de encuentren a gusto en el entorno construido empieza por la experiencia del contacto con la calle y resulte agradable. Si en el entorno se expresan disputas, discriminación, segregación y violencia entre los habitantes, afecta la calidad de vida.

La Ciudad de Buenos Aires tiene acceso a muchos espacios verdes y a la diversidad, al caminar por las calles de la ciudad y encontrarse con personas de todo el mundo, con ideas, enfoque diferentes, con otra educación, principios y cultura, de lo cual se puede aprender y entre todos brindar soluciones positivas para estos grandes problemas de la ciudad actual.

Se tiene acceso directo a la diversidad, cuestión que se debe tener en cuenta al momento de desarrollar una idea de proyecto aprovechando la diversidad que se tiene en un lugar y que nos brinda distintos tipos de status, origen, cultura y religión. La diversidad también puede traer numerosos problemas en las ciudades, sean estos de racismo, xenofobia, entre otros, pero la humanidad está evolucionando cada día más en su forma de pensar y que este tipo de pensamientos arcaicos están cada día más en el pasado que en el presente. Se retoma el punto anterior ecológico, porque uno de los objetivo es lograr avanzar y poder desarrollar una ciudad sostenible intentando reducir al máximo el

impacto ambiental que la ciudad deja. En la rehabilitación de los espacios se aplica los principios de la sostenibilidad, los cuales dicen que es fundamental no poner en peligro la supervivencia de las siguientes generaciones, no consumir recursos sobre su renovación, y finalmente, no producir residuos sobre su medio.

La alternativa que se puede igualmente proponer es la creación de espacios verdes, no solo por ser estéticamente apetecible, sino también, porque ayuda a reducir la contaminación y el impacto ambiental que tiene el planeta debido al uso y abuso del ser humano.

En los parques de la ciudad deben tener una extensa cantidad de superficie cubierta por zonas verdes y elementos naturales para conciliar los elementos artificiales, lo que favorece grandemente a los ciudadanos. Para el bienestar social y mejorar la calidad de vida de la ciudad tiene que ver con la capacidad de responder a satisfacer ciertas necesidades y que los habitantes se puedan desenvolver en determinado lugar para dar un mayor sentido a la utilización de los espacios verdes y se pueda realizar diversas actividades.

El bienestar social es la satisfacción de los bienes y servicios en común. También es una construcción social, cuando el nivel es superado o sustituido por otro más alto, se mide el grado de satisfacción.

El bienestar corresponde a garantizar la apacible vida que se consigue de una buena calidad de vida, es todo lo que influye de manera positiva al habitante, estos a su vez se logra con la mejora del entorno urbano. El bienestar social entonces es, todo lo que da la satisfacción humana de gozar una vida sana y tranquila.

Para terminar, es importante mejorar la calidad de vida del espacio urbano para lograr el crecimiento de la ciudad. En este capítulo se presentó la importancia de los espacio verdes en la ciudad y que representa para los habitantes, se abordó los problemas presentes de esas áreas y los factores para mejorar la calidad de vida en la ciudad, además se remarcó la importancia de la conservación de los diferentes elementos que

componen el espacio para cuidarlos como propios. Para terminar este capítulo, se enfatizó en la recuperación y transformación de los espacios verdes para ser más apacibles, agradables y dinamizadores.



### **Capítulo 3. Parques de la ciudad como escenarios de actividad física**

Con el inicio del presente capítulo tres, se abordará el parque como categoría de los espacios verdes, y la relevancia de incorporar numerosos elementos para satisfacer los intereses de los habitantes para realizar actividades físicas, se focalizará en las actividades físicas, entre ellas los de realizar ejercicio. Y así, se retomará los beneficios de la actividad física y las consecuencias de la inactividad física con la diferencia de hacer en el ámbito público y el ámbito privado.

El parque es un tipo de espacio verde, en el que se realizan numerosas actividades, ya sean planificadas o espontáneas. Es el sitio donde se incorporan equipamientos orientados para satisfacer las necesidades recreativas, deportivas, esparcimiento y ocio de los habitantes. Es el lugar donde se disfruta de estar al aire libre y estar en contacto con el entorno natural.

La Ciudad Autónoma de Buenos Aires cuenta con numerosos parques entre los edificios de los diferentes barrios de la ciudad. En los parques se integran varios elementos que contribuyen a dinamizar y armonizar el ambiente.

Al tener parques estables y conservados la participación de los habitantes se promueve, los vecinos se interesan por aprovechar y frecuentar el lugar, también reduce la delincuencia, ya que entre más habitantes frecuenten un espacio hay más vigilancia, por lo tanto, se crea un espacio más seguro para ser visitado por los habitantes y atraer a futuros participantes a disfrutar de este espacio. Durante todo el capítulo tres se recopiló información a través de una entrevista realizada al Dr. Fernando Carrera Ojeda, flebólogo, cardiólogo, cirujano cardiovascular. Esta información permitirá nutrir y complementar el tema de la actividad física.

#### **3.1 Actividades físicas en los parques de la Ciudad**

Para empezar a abordar el tema en cuestión es preciso abordar el concepto de la actividad física, sus características, su definición, sus alcances, así como los tipos de

actividades físicas que se pueden encontrar en los parques y plazas de la ciudad. Para la actividad física se describe como cualquier movimiento corporal del ser humano, que ha sido producido por los músculos, el cual exige un gasto energético por parte del que lo realiza.

La actividad física es el género, mientras que los ejercicios físicos son considerados como la especie. Es necesario explicar que mientras que la actividad física comprende todo movimiento natural que realiza el ser humano, sea este planificado o no, produce como resultado un gasto energético y calórico. El desarrollo de esta actividad física puede ser hecho con fines estéticos, con fines rehabilitadores o también por desempeño deportivo.

La actividad física en sí, es considerada como cualquier tipo de movimiento corporal realizado por el ser humano por un determinado tiempo, sea este en un ámbito laboral, momento de ocio, ejercicio físico propiamente dicho y actividades al aire libre, ante esto es cualquier tipo de actividad que traiga consigo un consumo energético por parte del ser humano.

A través de la entrevista realizada al Dr. Fernando Carrera Ojeda, se pudo recolectar que la actividad física es fundamental para la vida de cada individuo, el desarrollo de la actividad física aumenta considerablemente el metabolismo del ser humano y el consumo calórico. Hay varios tipos de actividad física y su desgaste calórico van a depender de factores como el tiempo, es decir la cantidad de tiempo que se realice la actividad física va a verse traducido en la cantidad de calorías quemadas.

También el peso, tanto el peso corporal del individuo, como el peso que el mismo cargue, sea por ejercicios físicos, o por razones laborales, se tiene una importante influencia en la cantidad de desgaste calórico, por eso a su vez mientras mayor peso tenga el individuo, más calorías quema. Finalmente el ritmo, es decir, la constancia con la que el individuo realiza una actividad física, así como el ritmo en el que las hace, van a influir considerablemente en la cantidad de calorías que el individuo pueda llegar a quemar.

Es por eso y por varios motivos más que lograr una correcta realización de las actividades físicas de manera diaria y constante van a beneficiar a los habitantes de la ciudad, en su salud, en su ánimo, en la energía con que se realiza las cosas, su postura, su andar, todo se va a ver influenciado considerablemente con una constante actividad física.

Una realización adecuada de actividades físicas, de manera continua y constante ayuda a reducir la hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes, ayuda a combatir la obesidad y mejora la fuerza de los huesos, es decir hay una mayor densidad ósea, reduciendo a su vez las posibilidades de enfermedades como la osteoporosis, osteopenia, artritis o artrosis.

La actividad física es a su vez lo más importante que tiene el ser humano para controlar el peso y poder mantener un equilibrio de calorías. La correcta realización de actividades físicas ayudan a un aumento de la resistencia orgánica, mientras ayuda a regular el pulso, baja la presión arterial y mejora la circulación, es decir ayuda a destapar arterias tapadas por los malos hábitos alimenticios, esta es la principal causa de ataques al corazón.

A su vez la actividad física permite a nivel pulmonar, limpiar sus pulmones, la capacidad pulmonar y la oxigenación que recibe el individuo. Ayuda a los humanos a quemar grasas, siendo la mejor manera de bajar de peso, también ayuda a un mejor desarrollo de la fuerza muscular lo que a su vez influye sobre el metabolismo del ser humano permitiendo quemar grasa corporal, ayuda a mantenerse activos y brinda una mayor resistencia a la fatiga corporal.

Los beneficios del metabolismo no solo son la pérdida de peso y quemar grasas, sino que también disminuye la producción normal de colesterol del cuerpo humano, como beneficio importante para los diabéticos, o mejor aún, para prevenir la diabetes, ayuda a controlar la tolerancia del cuerpo a la glucosa, ayuda a que el cuerpo humano consuma mayor cantidad de grasas como fuente de energía lo cual aporta a su vez a estar más

despierto y energético el individuos durante el día. Y para volver al tema diabetes, mejora el funcionamiento de la insulina.

Es importante destacar que la actividad física no solo tiene beneficios a la salud, sino también existe el beneficio estético, éste siendo uno de los principales motivos por los cuales el hombre o el deportista aficionado realizan este tipo de actividades, para verse mejor físicamente.

### **3.2 Beneficios de la actividad física**

La correcta realización de la actividad física trae consigo varios beneficios, entre los cuales ayuda a mejorar la salud de los huesos, incrementa la densidad ósea de los mismos, brindando mayor fuerza y resistencia, así como también ayuda a prevenir enfermedades que afectan directamente a los huesos como por ejemplo la osteoporosis, osteopenia, artritis o artrosis. A su vez ayuda a reducir el riesgo de hipertensión, ayuda al ser humano a relajarse tanto físico como mentalmente, lo cual tranquiliza y ayuda a prevenir este tipo de enfermedades. A su vez es fundamental para que el ser humano tenga un óptimo gasto energético, el cual le permitirá bajar de peso, así como a controlar el peso y poder mantener un equilibrio calórico.

Según Velazco (2012) Los beneficios principales de la actividad física se pueden dividir en 3 características, la primera característica es a nivel físico, la segunda, a nivel psíquico y la tercera a nivel socio afectivo.

Ahora se va a concentrar en el nivel físico, el cual es el que presenta la mayor cantidad de beneficios, así como también la mayor calidad de ellos, muchos de ellos son la diferencia entre la vida y la muerte. La correcta realización de la actividad física permite a los individuos eliminar grasas, esto a su vez se traduce en una prevención de la obesidad. Principalmente se tiene que pensar en el futuro, en la salud y el futuro de la humanidad, y sobre todo el futuro de los niños. Actualmente el índice de obesidad en la Argentina ha aumentado en gran cantidad. Anteriormente se pensaba que la obesidad era un problema

que solamente iba a afectar a países extremadamente ricos como Estados Unidos, o Nueva Zelanda, pero la Organización Mundial de la Salud ha revelado datos que permiten entender que en realidad este es un problema que afecta a cualquier país, sea este en vías de desarrollo o desarrollado, el motivo por el cual existe el sobrepeso y la obesidad, no es la falta o no de alimentos, son precisamente los malos hábitos alimenticios, así como la falta total de ejercicio, es por eso que en este Proyecto de Graduación se hace tanto énfasis en la necesidad de realizar actividades físicas, también es un cambio en la mentalidad de los lectores para que de esa manera entiendan lo preocupante de esta situación.

El sobrepeso no es un tema simplemente estético, por el contrario, la estética juega el menor papel cuando se refiere al sobrepeso. Los principales problemas son los de la salud, el sobrepeso trae consigo mayores probabilidades de padecer cáncer de mamas, de colon, de estómago, y todo tipo de enfermedades cardiovasculares, e inclusive, puede provocar un ataque cerebro vascular. El problema del sobrepeso se traduce en severas enfermedades las cuales traen consigo una degradación en la calidad de vida del hombre, y muchas de ellas inclusive la muerte. Entre el principal problema, la enfermedad que se traduce en una muerte segura, en una degradación total en la calidad de vida del individuo.

En los caso de sobrepeso u obesidad, la recomendación siempre es realizar una dieta saludable y hacer actividad física de manera regular. Esto último va a servir no sólo para reducir el nivel de sobrepeso sino que también va a aportar para desarrollar mejoras en los aparatos cardiovascular y respiratorio. (Gennero, 2015, s.p.).

La Diabetes siendo una enfermedad la cual se produce porque los niveles de glucosa o de azúcar de la sangre están muy altos. El cuerpo humano produce naturalmente la hormona de la insulina, la cual permite que la glucosa sea absorbida por las células, existen dos tipos de Diabetes, la Diabetes tipo 1 y la Diabetes tipo 2, en la Diabetes tipo 1, el cuerpo humano directamente no produce la hormona de la insulina, mientras que en la Diabetes tipo 2, el cuerpo humano no produce o no usa la insulina de manera

adecuada, esto se traduce en que, sin la suficiente insulina, el azúcar no es absorbida y se queda en la sangre, y, esto trae aparejado la consecuencia de que el azúcar en la sangre puede dañar los ojos, riñones y los nervios, sin contar con que la diabetes a su vez puede producir enfermedades cardíacas, derrames cerebrales o inclusive la necesidad de amputar un miembro. Como se puede apreciar, este no es un problema a tratar levemente, es un problema con una fundamental trascendencia, el cual debe ser tratado con el cuidado y la atención que merece.

Para las personas que tienen algún problema médico, como pueden ser afecciones cardíacas, diabetes o algún inconveniente metabólico, la actividad física es beneficiosa para tratar de que esos inconvenientes no pasen a mayores a través de un buen hábito de actividad física. (Giuliano, 2015, s.p.).

Los beneficios que al realizar actividades físicas trae consigo es importante destacar cada uno de ellos. El beneficio a la salud, la salud de los habitantes va a verse influenciada totalmente por la actividad física, el continuo ejercicio permite al ser humano reducir los niveles de estrés que se produce por su estilo de vida, permite al ser humano eliminar toxinas que le son dañinas tanto física como mentalmente.

El individuo que realiza constantemente actividades físicas, a su vez, ralentiza el proceso natural de envejecimiento, es un factor de rejuvenecimiento que permite al hombre lograr un estado más saludable, así como evitar la degradación muscular y a nivel memoria, degradación por la que el ser humano debe pasar naturalmente. Es a su vez un factor de mejoramiento de la salud pues ayuda a destapar arterias tapadas, habilitar los vasos sanguíneos alternos. Permite a al hombre estar más saludable y le da más energía para realizar sus tareas cotidianas.

A su vez está el beneficio estético, que es quizás el principal motivo por el que los humanos, sobre todo los jóvenes, desarrollan actividades físicas. Hacer ejercicio no solo los mantiene saludables, sino que también les permite verse mejor y obtener un cuerpo deseado. Muchos recurren a tratamientos invasivos o a costosas cirugías, pero con el tiempo, todos se dan cuenta que la mejor manera de mantener un cuerpo deseado, es con una correcta alimentación y realizando constantemente actividades físicas.

Otro gran beneficio es mental, pues la persona que realiza actividades físicas constantemente, logra tener un mayor equilibrio mental debido a que con el ejercicio logra descargar cualquier enojo, frustración, estrés o cansancio que pueda tener. Realizar actividades físicas permite lograr relajarse.

Otro beneficio es que desarrollar actividades físicas permite combatir el aburrimiento, es una buena alternativa para pasar el rato, y ciertamente es mejor y más productivo que sentarse a ver una película o jugar en la computadora. El beneficio social es quizás uno de los más fundamentales, pues permite a los individuos socializar con otros, hacer amigos, conectarse con otros, y es a su vez, una buena excusa para juntarse con amigos.

### **3.3 Consecuencias de la inactividad física**

Como consecuencias de la inactividad física, se puede asegurar que la peor consecuencia es la salud. El cuerpo humano se ve afectado por la falta de actividad física, a tal punto que puede producir la muerte. El ser humano necesita realizar actividades físicas mediante un desarrollo adecuado de actividades físicas el ser humano puede destapar arterias tapadas, ejercitar sus músculos, liberar hormonas de crecimiento y evitar enfermedades.

El cuerpo humano al no ser ejercitado se vuelve débil, y empieza a generar grasas que obstaculizan una vida normal. A su vez el corazón, ya que bombea menos sangre a los órganos, lo cual causa que los órganos pierdan oxigenación y dejen de funcionar correctamente.

La falta de actividad física no solo degrada los órganos, sino que hace al ser humano más susceptible a enfermarse. El cuerpo humano empieza a producir menor cantidad de glóbulos blancos, los cuales son los encargados de combatir las enfermedades. A su vez hace más susceptible a enfermedades como la diabetes que ciertamente es un problema grave.

La hipertensión arterial es bastante agresivo, ya que al tener un ambiente tóxico, con el humo del tabaquismo o al beber bebidas alcohólicas en exceso es malo, sufre su sistema cardiovascular al acumularse toxinas y como en otros órganos también es afectado.

En los niños es crucial la actividad física pues es un factor de crecimiento, el desarrollo de actividades físicas no solo hace que los niños crezcan más saludables, sino que también, dependiendo del deporte que se practique, por ejemplo básquet o vóley, hace que crezcan más o menos de lo que crecerían normalmente de no realizar ese deporte.

### **3.4 Actividad física en el ámbito público versus privado.**

Al terminar de definir la actividad física y de todos sus beneficios, de todas las razones por las cuales es un aspecto esencial en la vida de los seres humanos, el cual no debe dejarse de lado, ni dejar de hacerlo, sino todo lo contrario, es un aspecto que no solamente beneficia al ser humano sino que es y debe ser un factor esencial debido a todos los beneficios tanto físicos, médicos, así como los estéticos que brinda el correcto desarrollo de actividades físicas.

Es por eso que ahora es momento de tratar los beneficios de una realización de actividades físicas dentro de un ambiente privado, cerrado y controlado, contra los beneficios de realizar el mismo tipo de actividades, o diferentes, en un espacio público, libre, abierto, guiado o no.

Es importante contrarrestar las posiciones de ambos espacios, es así como se diferencia en qué tipo de ambiente es mejor desarrollar actividades físicas. Primero es importante explicar que los espacios públicos, especialmente a los parques y plazas de la ciudad, si bien, la calle, las veredas, monumentos también son parte del espacio público, y tranquilamente también se pueden realizar cualquier tipo de actividades físicas, hay ciertos lugares donde es extremadamente peligroso el desarrollo de actividades físicas, como lugares prohibidos o que simplemente no es posible. Es decir, no se puede hacer abdominales en medio de la calle, y si bien se puede andar en bicicleta en la calle,



igualmente existe un factor de riesgo, pero es por eso que a los fines de este Proyecto de Graduación, la descripción así como los temas a tratar van a ser solamente de los parques y plazas, los lugares donde se puede desarrollar actividades físicas sin la preocupación de riesgos externos a los propios del desarrollo de actividades físicas, como autos, tráfico, daños en la vía pública, entre otros. Es por eso que al abordar este tema es solamente sobre los lugares que son aptos para un correcto desarrollo de actividades físicas minimizando lo más posible cualquier riesgo que pueda existir y maximizando los resultados obtenidos al ejercitarse.

Es necesario a su vez describir exactamente de qué se refiere, por espacio público se refiere al lugar de intercambio, interacción y encuentro con el otro, es decir, cualquier lugar que sea de todos, los lugares donde tanto el gobierno de la ciudad, como el gobierno del país, ha instalado mobiliarios para hacer ejercicio como fuente motivadora de una vida más activa y saludable. Mientras que el espacio privado se hace referencia sobre todo a los gimnasios con un costo, si bien también es considerado como espacio privado el hogar, lugar donde frecuentemente se realizan actividades físicas, pero en este caso, para los fines, se hace una comparación sobre el ámbito privado contra el ámbito público de la Ciudad de Buenos Aires que tienen incorporados mobiliarios para hacer ejercicio.

Es importante empezar a destacar todas las ventajas que se tiene al realizar actividades físicas en un lugar controlado. Como se sabe, existen varios beneficios de poder realizar una actividad física dentro de un espacio controlado, o un gimnasio.

La primera ventaja es el cual podría considerarse como el más importante, es precisamente que es controlado, es decir, el usuario siempre va a tener un control, sobre lo que quiere lograr y como va a lograrlo. Va a estar en un ambiente controlado que precisamente le va a permitir lograr sus objetivos más eficientemente, pues los espacios privados de esta categoría, cuentan no solamente con instalaciones más modernas, sino que también, todo el espacio está diseñado para brindar al usuario una mayor

satisfacción y que con ello pueda lograr lo que se propone, sea bajar unos kilos de más, generar musculatura, o simplemente ejercitarse diariamente por cuestiones de salud.

En este tipo de espacios, el usuario va a contar con una serie de controles y de ayudas que le van a permitir desarrollarse tranquilamente con el menor riesgo posible, esto siendo especialmente esencial para los casos de las individuos recuperándose de alguna lesión, o que justamente están empezando a hacer un cambio profundo en sus vidas, un cambio necesario, y dejando atrás el estilo de vida sedentario que lo único que logra es enfermar al individuo.

En contraposición, el espacio público, no cuenta con un ambiente controlado, cuenta con la mayor libertad, pero no solo libertad, sino también, todo lo que acarrea desarrollar actividades físicas en un ámbito público, es decir, la inseguridad constante de la ciudad, los ruidos molestos, olores o inclusive el clima.

A su vez, al no ser un ámbito controlado, si el usuario no sabe lo que hace, es principiante, o simplemente cree que puede hacer más de lo que su cuerpo le permite, puede terminar severamente lesionado, herido o cualquier daño que pueda recibir, sea este un daño del que se puede recuperar, o uno que no, y peor aún, uno fatal. A su vez, el clima, realizar ejercicio en un ámbito público, está condicionado siempre al tipo de clima que hace, esta es una condición variable ya que, unos días después se tiene un clima óptimo para hacer ejercicio, y otros simplemente el usuario no va a poder realizar ningún tipo de actividad. El factor clima influye fuertemente, pues, no solo desmotiva a los usuarios que deseen realizar actividades físicas en un ámbito público, sino que también puede acarrear consecuencias lesivas para el usuario. Las consecuencias pueden estar dadas porque llovió la noche anterior y el circuito se encuentra mojado, el usuario empieza a realizar la actividad física, y resbala, no tiene buen agarre, o simplemente se moja, esto acarrea como la menor de las consecuencias, que se moje, como consecuencias más severas, puede haber una lesión tipo fractura, fisura, un desguince o en el peor de los casos la muerte.

A su vez los calores sofocantes, los fríos extremos o la falta de iluminación hacen que el desarrollo se pueda ver afectado. Este es claramente un punto a favor de desarrollar actividades físicas en un ámbito privado, En el ámbito privado, el usuario siempre va a gozar de un ambiente tranquilo, donde no es necesario preocuparse por el factor clima, ni ninguna de sus consecuencias. Por lo general este tipo de lugares son climatizados, por ende gozara siempre de un clima refrescante, sea que afuera este haciendo el peor de los fríos, o el mayor de los calores.

Otro punto que ciertamente se lo lleva el desarrollo de actividades físicas en el ámbito privado es la instrucción. Por más de que cualquier hombre sea capaz de realizar ejercicio, existen profesionales, que han dedicado su vida al cuidado de su cuerpo y han estudiado precisamente para poder brindar estas enseñanzas a otras que no llevan este estilo de vida.

Al realizar actividades físicas, sobre todo, las que pueden incluir peso, o algún fuerte desgaste muscular, es preciso realizarlo en un ambiente controlado con alguien que pueda supervisar el correcto desarrollo de la actividad física, pues, de lo contrario, se puede incurrir en lesiones, no lograr el resultado esperado, o peor aún, lograr un resultado dañino.

Las mancuernas por ejemplo, si no se adopta una postura correcta el usuario se puede lesionar la espalda, o por no realizar una actividad de manera correcta puede terminar con un musculo más grande que el otro. Si bien existen entrenadores personales que brindan sus servicios al público en general en espacios públicos, el usuario no va a tener todas las herramientas que tiene en un ámbito privado. Ciertamente este es el tercer punto a favor del desarrollo de actividades físicas en un ámbito privado.

En un gimnasio, el usuario no solamente va a gozar de un ejercicio coordinado, controlado y dirigido por un entrenador personal, sino que también, va a gozar con cualquier tipo de herramientas que desee para lograr cualquier objetivo que éste tenga. Va a contar con un circuito integrado no solamente por máquinas para generar

musculatura, sino que también con máquinas caminadoras, para correr, escaladoras, eso sin contar con los gimnasios que además incorporan a su curriculum clases de baile, aeróbicas, anaeróbicas, técnicas de defensa personal. En un ámbito privado, el usuario va a lograr cualquier objetivo que pueda tener, sea este, genera musculatura, bajar de peso, hacer cardio, mejorar el estado físico, o simplemente mantener un cuerpo y estilo de vida saludable.

Ahora las ventajas de realizar en ámbito público, es importante destacar que desde una mirada objetiva, si bien el desarrollo de actividades físicas en un ámbito privado tiene muchos puntos a favor, lo natural para el ser humano, y lo que se demuestra en el Proyecto de Graduación, es que no hay nada mejor que realizar actividades físicas en un ámbito público por los numerosos beneficios.

Los aspectos negativos que influyen al ocurrir a realizar actividades físicas en un ámbito público, desde la delincuencia que existe, la contaminación, el clima y sus variaciones, los pocos espacios que cuentan con un circuito apto para realizar actividades físicas, entre otros. Es importante ahora destacar que el ser humano, por naturaleza, ha desarrollado actividades físicas al aire libre, en espacios abiertos, es decir, en un ámbito público para satisfacer las necesidades de los otros habitantes.

Naturalmente el ser humano ha evolucionado para poder lograr desarrollar cualquier tipo de actividad aun con todas las vicisitudes que se puedan presentar. Es un ámbito donde el ser humano podrá respirar aire libre, puro, podrá tener una relajación plena y lograr bajar los niveles de estrés existentes por los estilos de vida, más aun en una metrópolis como la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Si bien son pocos los espacios aptos para desarrollar actividades físicas con un mobiliario en ámbitos públicos, el ser humano tiene la facilidad de moverse por donde quiera y desarrollar cualquier tipo de actividad en donde sea, aun dentro de la ciudad, es al día de hoy que los jóvenes cada vez más están optando por practicar parkour, una disciplina que permite a los usuarios moverse por cualquier tipo de obstáculos, sea corriendo,

saltando o colgando de cualquier lugar, la idea es llegar a un lugar de la manera más rápida y eficiente posible, y los jóvenes cada vez más lo están utilizando para moverse por la ciudad.

Otro de los grandes beneficios que se lleva el ámbito público es que los individuos no se tienen que adaptar a los horarios de un gimnasio, pueden realizarlo a la hora que quiera, cuando quieran y sobre todo, donde quieran. No tienen que llevar un estilo de vida monótono de casa al trabajo, del trabajo al gimnasio, del gimnasio a casa. Si no podrán ejercitarse a la hora que más les convenga y el día que más les convenga.

Los gimnasios suelen tener horarios muy restrictivos a los cuales un individuo con mucho trabajo no puede acceder, y suelen cerrar ciertos días, por lo general los domingos, por lo que las personas no pueden entrenar libremente. Este es ciertamente otro punto a favor para el ámbito público si bien, el individuo podrá realizar cualquier tipo de actividad en cualquier lugar. No es necesario que se encuentre en su casa, puede hacerlo estando de vacaciones, o a la mañana antes de trabajar.

Cualquier horario es bueno para realizar ejercicios. A su vez, otro punto a favor para el ámbito público, es el poder desconectarse de la ciudad, de la vida en una ciudad tan cosmopolita como lo es la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, reduciendo los niveles de estrés, y logrando una mayor tranquilidad mental y física que es lo que el cuerpo humano necesita.

Para finalizar el siguiente capítulo tres, se hizo énfasis en la actividad física y en lo importante que es para mantener vidas saludables y hábitos saludables. El mobiliario para hacer ejercicio es un gran referente para realizar actividad física. Se demuestra que hacer ejercicio en un mobiliario público o privado brinda numerosas ventajas y desventajas que inciden a cada individuo de manera diferente. Si bien el ejercicio al aire libre surte mejores efectos a nivel emocional y saludable, y que más que salir de la vida encerrada entre los edificios.

## **Capítulo 4. Parques saludables: Mobiliario urbano**

En el capítulo anterior sobre la actividad física se mencionó que es el movimiento corporal que exija gasto de energía y que hay variedad de actividades que implican dicho movimiento, el ejercicio es uno de ellos.

En el parque se puede presenciar cantidad de actividades que implica el movimiento corporal, al recrearse, hacer ejercicio, montar bicicleta, jugar, entre otros. Y a eso se llama la actividad física.

Al realizar ejercicio sale de los espontaneo, se realiza una actividad física planificada. Que requiere de una rutina diaria. También se obtiene numerosos beneficios además al estar al aire libre es mucho más favorable para la salud, se respira el aire puro y se ausenta de la vida agitada entre los edificios o del encierro del interior del edificio. Para realizar ejercicio, no en todo los parques incorporan mobiliarios para ejercer dicha actividad, En cambio, los que sí, algunos no son los más indicados para realizar un ejercicio completo y no son sofisticados o emotivos.

Los parques saludables son lugares adaptados al creciente interés por realizar actividad física, fomenta estilos de vida saludables y activos, aporta los medios suficientes para hacer dicha actividad segura y efectiva, con el fin de lograr beneficios a los habitantes y evitar situaciones de sedentarismo. De tal manera, mejora la calidad de vida con el óptimo aprovechamiento de los espacios verdes.

En el presente capítulo cuatro se focalizará en los mobiliarios para realizar ejercicio como una actividad física, se abordará el tema de hacer ejercicio y por último, se retomará los actuales mobiliarios para realizar ejercicio en los parques, con sus respectivos problemas para lograr posibles soluciones.

### **4.1 Mobiliarios urbanos en el parque**

Los parques saludables, si bien son lugares que mejoran el bienestar físico y mental, mejoran la salud física y emocional, además reduce el riesgo de enfermedades. Al tener

los parques en buenas condiciones con oportunidades para realizar actividades fomenta estilos de vida activos. Es importante para una vida sana revitalizar y mejorar los parques. Los elementos naturales en el entorno mejoran la calidad de aire, por lo tanto es más limpio el aire que se respira. También es importante que la diversidad de parques que tiene la ciudad cuenten con gran variedad de elementos naturales, tanto artificiales para satisfacer las necesidades de los habitantes.

Los parques están nutridos por elementos naturales y artificiales que ayudan a dinamizar y armonizar el lugar para ser más apacible y ser disfrutado frecuentemente. En los elementos artificiales están los mobiliarios urbanos que refuerzan los espacios y favorecen para satisfacer las necesidades de los habitantes.

Los mobiliarios urbanos son parte del paisaje de la ciudad, y están instalados con el propósito de servir al ciudadano. Todos estos elementos sirven para el descanso, la comunicación, las relaciones, socializar, seguridad, higiene, entre otros. Todos con el fin de satisfacer las necesidades e intereses de los habitantes. También todos estos elementos forman la imagen de la ciudad y mejoran la calidad de vida de la ciudad.

Al pasar los años, la ciudad aumenta, tanto su tecnología como las tendencias y las necesidades, los mobiliarios urbanos evolucionan cambian tu tecnología, su materialidad y su morfología, todos estos cambios se deben con el fin de mejorar los mobiliarios existentes sea por un problema o una falla y no solo eso sino también para modernizar la ciudad. "El diseño del mobiliario urbano debe poseer la cualidad que él mismo garantice la apropiación del espacio público para que este no se vea como la mancha blanca únicamente que lo relaciona con el vacío urbano". (Rosas, 2014, p. 38).

El equipamiento o la infraestructura son adornos del parque, y no solo eso, también cumplen un función específica que se identifica por su morfología que es acorde a la cultura y a las costumbres de la ciudad. El mobiliario se integra con la ciudad e igualmente se va integrando con la ciudad actual. El equipamiento influye en los espacios, de tal manera que se enriquece el sitio para ser más agradable. También

cumple con una serie de normas, desde su instalación y material hasta su ergonomía y su estética acorde a la cultura, las costumbres y su historia con el fin de óptimas condiciones estructurales y resistencia.

El mobiliario urbano es indispensable para los diferentes espacios de la ciudad, ya sea para desenvolverse en el lugar o para establecer relaciones y una sana convivencia.

Dentro de la variedad de mobiliarios urbanos se encuentran los de realizar ejercicio, que ayuda a planificar una rutina diaria, mantener la salud y la forma física sin necesidad de acudir a un gimnasio.

#### **4.1.1 Mobiliarios para hacer ejercicio**

El mobiliario para hacer ejercicio al aire libre es un conjunto de piezas que sirve para tonificar los músculos, además mejora y mantiene la salud y el bienestar de las personas, son totalmente útiles para perder peso. En él se puede hacer diversos tipos de actividad física, y al estar al aire libre garantiza la forma gratuita y accesible para todos. El ejercicio como parte de la rutina diaria ayuda a contrarrestar el sedentarismo y a evitar numerosas enfermedades. Durante el tiempo libre el parque es una de las opciones que se toma para hacer ejercicio.

El tiempo libre se relaciona con el ocio, ya que es el tiempo en el que se realiza actividades voluntarias, pero fuera de sus obligaciones. Dumazedier define el ocio como:

Un conjunto de ocupaciones a las cuales el individuo puede entregarse libremente, sea para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o formación desinteresada, su participación social voluntaria o su libre capacidad creadora, después de haber cumplido sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. (Dumazedier, 1974, p. 93).

Entonces, hacer ejercicio es una libre elección, que se utiliza para realizar actividad física y tener una vida saludable. Al hacer ejercicio previene problemas de salud y desarrolla la resistencia. El ejercicio es muy importante para llevar un estilo de vida saludable. Durante el tiempo libre el interés individual de aprovechar o desaprovechar las actividades, pues cada quien se ocupa libremente de lo quiera hacer.



En el tiempo libre muchas veces no se sabe cómo utilizar, es decir a veces el individuo está dispuesto a divertirse o recrearse pero su interés no influye. Ya que no siempre se tiene equipamientos que ayuden al interés individual por realizar una actividad.

Con lo dicho, el tiempo libre se encuentra a la disposición de cada habitante, cada quien decide cómo utilizarlo correctamente. Con él se puede enriquecer las experiencias de lo que se gusta hacer, Por lo tanto es un crecimiento y desarrollo personal. Los equipamientos ayudan a satisfacer las necesidades, entre más se satisface al individuo, más denota el interés y la participación social y se aprovecha los espacios. El tiempo libre se puede observar con mayor frecuencia en los parques de la ciudad, ya que son zonas de recreación y descanso.

El mobiliario para hacer ejercicio al aire libre con acceso abierto para los habitantes de la ciudad, brinda la oportunidad de ejercer dicha actividad sin la necesidad de acudir a un gimnasio con costo, además ayuda a tener un ejercicio planificado y completo. El espacio al presentar un mobiliario para hacer ejercicio fomenta estilos de vida activos y sanos, además motiva a los habitantes a realizar más ejercicio. El ejercicio al aire libre mantiene el metabolismo activo, ayuda a reducir el estrés y se disfruta de la naturaleza.

Al realizar ejercicio en un mobiliario urbano es de forma gratuita que favorece a muchos habitantes, agrega diferentes cualidades para mejorar la integración de los habitantes y mejorar la salud. Al estar en contacto con el medio ambiente se respira el aire fresco, lo cual puede ser más satisfactorio. Los parques saludables, es tener un área protegida, que mejora la salud, el bienestar, mantener el cuerpo y la mente activa. Para profundizar más, “Los parques saludables nacen como una necesidad ante la demanda de lugares donde poder realizar la actividad física necesaria para mantener una buena calidad de vida y evitar situaciones de sedentarismo que producen una auténtica devastación de la salud”. (Gracia, Ibañez y Robledo, 2012, s.p.).

La inactividad física, además de los problemas y riesgos de salud es llevar una vida sedentaria como se nombró en el capítulo tres, durante el tiempo libre y el tiempo de ocio

se tiene suficiente participación de los habitantes por realizar actividades voluntarias o también la insuficiente participación. La insuficiente participación reduce la actividad física, puesto que, es cualquier movimiento corporal activo. La actividad física se puede ejercer en cualquier lugar que requiera gasto de energía.

#### **4.2 Actuales mobiliarios en los parques de Buenos Aires**

Dirección General de estadísticas y censos (2012) afirma que hay 1.055 espacios verdes en el territorio de la ciudad que cubren una superficie de 1924,5 hectáreas. Hay 43 parques, 240 plazas, 383 plazoletas, 316 canteros centrales en calles y avenidas, 31 jardines y 42 espacios con otras denominaciones.

La Ciudad de Buenos Aires, cada barrio cuenta con variedad de espacios verdes, los parques tienen diferentes características, ofrecen diferentes elementos naturales y artificiales, y diferentes oportunidades para satisfacer las necesidades.

En variedad de parques y plazas se practican actividades físicas en múltiples horarios, durante el tiempo libre antes del trabajo o después del trabajo. Esto depende según el interés y el horario que disponga el habitante, si es a la mañana, tarde o noche.

La cantidad de espacios verdes no garantiza que todos sean utilizados frecuentemente o que todos se disfruten por igual ya que todos son diversos, algunos se han transformado en la actualidad para ser más dinamizadores y agradables, otros se han mantenido y conservado; y otros se han descuidado notablemente. El descuido de los espacios provoca que los habitantes desaprovechen el lugar, y el desaprovechamiento de estas áreas, son un gran problema ahora. No son propicios para ser utilizados, por lo tanto acarrea delincuencia, desequilibrio, vandalismo, inseguridad, riesgos de salud, entre otros. Además al ser descuidados, su equipamiento e infraestructura se deteriora y se provoca los accidentes con el riesgo de lastimarse.

Los actuales mobiliarios para hacer ejercicio son diferentes en cada parque y plaza de la ciudad, cada uno presenta características que están orientados a los habitantes de

distintas edades, necesidades y capacidades. Algunos son más dinamizadores, es decir tienen mayor nivel de interés de utilidad. Otros son robustos, también hay mobiliarios que tienen más oportunidades para ejercitar una completa rutina y otros que menos.

Existen diferentes mobiliarios para hacer ejercicio, y se diferencian entre máquinas u otros que asemejan la máquina y que proporcionan realizar una actividad física planificada y estructurada sin la necesidad de ser un aparato. También se diferencian en el tipo de complejidad que tiene cada una, hay unas más profesionales que otras. Todo esto influye según los espacios que se dispongan y de normas y condiciones que se necesitan para realizar ejercicio.

El gobierno de la ciudad de Buenos Aires (2014) creó postas aeróbicas en sus paraqués y plazas de la ciudad para promover hábitos saludables, afirma que: “Son áreas en espacios verdes especialmente destinadas a hacer gimnasia en forma gratuita. Cada una cuenta con siete aparatos distintos diseñados para ejercitar diferentes partes del cuerpo utilizando el propio peso”.

La Ciudad instala estos aparatos en el Parque Thays, Parque Alberdi, Parque Centenario, Parque San Benito, Parque Avellaneda, Parque General Paz, Parque de los Andes, Parque Tres de Febrero, Plaza Democracia, Plaza Rubén Darío, Plaza Irlanda, Reserva Ecológica y la Isla de la Paternal. Estas postas aeróbicas son aptas para cualquier individuo y son recomendados para realizar la actividad.

En el Parque Centenario, ubicado en el centro geográfico de la Ciudad de Buenos Aires, entre las avenidas Díaz Vélez, Patricias Argentinas, Leopoldo Marechal, y Ángel Gallardo. El parque actualmente está transformado y renovado con múltiples actividades para realizar.

El gobierno de la ciudad de Buenos Aires (2014) expone que el Parque Centenario a partir de su reinauguración, se convirtió en uno de los preferidos por los habitantes, unas 12.000 personas disfrutaban del parque para realizar diferentes actividades al aire libre por su entorno natural y sus instalaciones.

Es notable como el proceso de transformar y rehabilitar estas zonas puede garantizar que los ciudadanos participen en el desarrollo de una sociedad más activa y más saludables. Por eso, es importante recuperar, transformar y rehabilitar estos espacios verdes que a lo largo del tiempo se han descuidado, deteriorado y abandonado, por su poca infraestructura de bienes y servicios para satisfacer las necesidades de los habitantes, lo que impide a los vecinos e igualmente a los futuros vecinos frecuentar y visitar el lugar durante los tiempos de ocio.

El Parque Centenario, tras su renovación cuenta con luz modernizadas y reparadas, pérgolas, bancos, baños públicos, diseño de senderos, canteros, juegos, arbolado, lago artificial, una fuente, sistemas de riego, murales populares, varias esculturas, seguridad, pista aeróbica y sector para hacer ejercicio.

Los mobiliarios para hacer ejercicio no necesariamente son una máquina o un aparato para gimnasios exteriores, pueden ser un conjunto en el cual se pueda ejercer la misma actividad planificada. Estos mobiliarios o aparatos están orientados para diferentes edades, son accesibles a distintas necesidades o capacidades. El mobiliario brinda hacer diferentes ejercicios que son, ejercitar las piernas, brazos, abdominales, caderas, entre otros.

Estas actividades al aire libre también pueden ser realizadas en lugares privados, casa, gimnasio, club, entre otros. No es un lugar accesible para todos, puesto que, se puede pagar, puede estar definido por género o edad y están administrados. El lugar privado puede ser reconocido como el lugar seguro y el espacio abierto como no seguro. Esta idea puede refutarse con la reconstrucción del espacio público.

En el Parque las Heras, ubicado en el barrio Palermo, está delimitado por las avenidas General Las Heras y Coronel Díaz, y las calles Jerónimo Salguero y Juncal. El parque cuenta con diversidad de elementos naturales, cancha de fútbol, juegos, diseño de senderos, bancos, iluminación, mobiliario de ejercicio, entre otros. Todos estos elementos que conforman al parque las Heras, ayudan a dinamizar y armonizar el lugar.

Durante los días de la semana, aún más los fines de semana se puede observar a los vecinos disfrutar del parque, circulan, descansan, se relacionan, se juntan con la familia, se toma mate entre amigos, se juega fútbol en la cancha y realizan actividad física. El mobiliario para hacer ejercicio, son un conjunto de madera y barras de metal, hace un tiempo el mobiliario fue instalado pero no se observa frecuentemente el máximo aprovechamiento del mismo, los habitantes no tienen iniciativa o interés por utilizar el mobiliario. El ejercicio de barra ayuda a fortalecer los brazos y pectorales, es un entrenamiento de fuerza que no es accesible para todos. Los habitantes al ir al parque y realizar actividad física optan por realizar otra actividad física, como correr o trotar que usar el mobiliario.

El Parque las Heras actualmente, durante la semana se puede apreciar que los habitantes vecinos concurren y disfrutan el lugar para realizar diferentes actividades tanto para adultos como para niños, inclusive es incrementada notablemente los fines de semana.

La Plaza Monseñor De Andrea ubicada en la avenida Córdoba, Paraguay, entre Anchorena y Jean Jaurés. También se le conoce como la plaza de los perros por una escultura de bronce. Actualmente está remodelada y es frecuentada por los vecinos. La plaza tiene diversos juegos, arbolado, bancos, iluminación, fuente, senderos, calesita y mobiliario para realizar ejercicio.

Se puede apreciar que es usualmente visitada por los habitantes, en distintos horarios los vecinos establecen relaciones, circulan, juegan, ejercen actividad física, aprovechan el sol, el clima y el entorno natural. El mobiliario para hacer ejercicio de la Plaza Monseñor De Andrea, a diario y a diferentes horas se hace actividad física planificada. El mobiliario ocupa un lugar importante en la plaza, puesto que, a partir de su instalación se visita reiteradamente.

La Plaza Pablo Ricchieri ubicada en la avenida Francisco Beiró 4800, en el barrio Villa Devoto, el legislador porteño Roberto Quattromano de PRO presentó la idea de instalar

en la ciudad un gimnasio al aire libre que se llevó a cabo, con un profesor coordinador de manera gratuita, lo que resulto como una excelente experiencia para los vecinos.

La Plaza Armenia ubicada en el barrio Palermo, está delimitado entre la calle armenia, Malabia, Costa Rica y Nicaragua, actualmente tiene instalado un gimnasio, un sector para juegos, calesita, arboledas y funciona los fines de semana una feria artesanal. En una zona muy concurrida por sus vecinos y está rodeada por bares y locales.

En Puerto Madero se ha incorporado un gimnasio al aire libre, están ubicados en la cabecera de los puentes de los bulevares Macacha Güemes, Azucena Villaflor y Rosario Vera Peñaloza. Este gimnasio otorga a los habitantes con capacidades diferentes realizar la actividad.

Existen numerosos parques y plazas que tienen accesible para todos equipamientos o mobiliarios para realizar ejercicio gratuito o realizar otras actividades diferentes a las trabajo y durante el tiempo libre. Determinados mobiliarios no son dinamizadores, otros se han deteriorado a lo largo del tiempo por el descuido, el vandalismo o algún otro factor influyente.

#### **4.3 Situaciones identificadas**

Las problemáticas de los mobiliarios actuales es el esporádico vandalismo, Hay circunstancias de agresión y mal trato voluntario que producen el destrozo y el daño de los elementos. El individuo daña y destroza sin consideración el mobiliario o cualquier elemento que este a su alrededor de manera lúdica, perversa o vengativa. En la ciudad numerosas veces se puede observar el destrozo y el daño de varios elementos, y no solo dañan son elementos sino que la imagen de la ciudad también es afectada, generalmente se puede notar en las propiedades públicas.

Otro problema es la inseguridad, en muchas ocasiones los habitantes tienen temor de permanecer por largo tiempo en el área pública por ser robados o heridos que terminarán perjudicados por esta situación. Esto se debe por la falta de seguridad en determinado

lugar. En el capítulo dos se mencionó que un espacio se vuelve inseguro cuando es un espacio sin uso y función. La inseguridad no solo ocasiona a los habitantes riesgos sino también a los diferentes equipamientos o infraestructura del espacio de ser robados, a veces se roban piezas cuando no están bien fijadas al equipamiento.

El deterioro de los equipamientos también es un problema lo que provoca que no sean utilizados, El deterioro se debe por la falta de mantenimiento y el vandalismo, por lo tanto pueden estar en malas condiciones o en mal estado. Este resultado conlleva a que no sean óptimos para ser usados por los habitantes. Además pueden ser peligrosos por desprendimientos, derrumbes, roturas, entre otros.

El deterioro también implica el tema de durabilidad, puesto que deben ser de materiales resistentes a los grandes cambios de temperatura y fácil mantenimiento. El equipamiento se deteriora con el paso de los años.

Problemas de comunicación y claridad, puesto que se puede realizar un mal uso de los equipamientos, lo que provoca graves problemas musculares como quebraduras, torceduras, desgarros, entre otros.

La falta de versatilidad acarrea problemas ya que no presenta diferentes opciones de actividades que generen un espacio vivo y dinámico. La versatilidad es “Cualidad del espacio de desarrollar más de una actividad a la vez, y son estas actividades por sí mismas, las que actúan como soporte de otras”. (Navarro, 2006, p. 43).

La variedad de ejercicios que se pueden ejercer en el mobiliario influye en el nivel de interés, cuando existe esta versatilidad el individuo se va a sentir atraído por el mismo. La falta de versatilidad, la falta de variedad de elementos y la ausencia de estos también provoca la monotonía que a largo plazo el usuario estará disgustado y aburrido con un espacio vacío para él.

Seguidamente, La falta de ergonomía también es otro problema, puesto que algunos mobiliarios en vez de ayudar, pueden causar una lesión al usuario de este. La máquina muchas veces obliga al usuario a ejercer el ejercicio de determinada manera o la

máquina se puede adaptar a cada usuario. Por lo tanto puede ser un riesgo que produzca molestia o dolor. Las máquinas tienen un criterio de diseño para evitar estos riesgos y para hacer posible la efectiva realización de ejercicios y rutinas. Este tema se profundizara más en el siguiente capítulo.

Estos problemas causan sensación de desconcierto y desinterés por no tener flexibilidad total de hacer ejercicio, además no proporcionan ninguna referencia o imagen a lugar y se presencia como un lugar desaprovechado y vacío.

En resumen, la falta de versatilidad, claridad, comunicación, vandalismo, delincuencia, inseguridad, robos, daños, deterioro y ergonomía de los mobiliarios causa desconcierto, desinterés, apatía, monotonía, abandono y accidentes.

#### **4.4 Casos relevantes**

En Colombia en la ciudad de Medellín se han instalado variedad de gimnasios al aire libre que puede acceder cualquier ciudadano para combatir la obesidad y el sedentarismo. La ciudad de Medellín cada vez se apropia más de estos espacios para realizar actividad física.

En Bogotá también en los parques de la ciudad cada vez han instalado gimnasios al aire libre de forma gratuita. La ciudad pone quiere poner al alcance de los habitantes parques saludables que permitan la práctica de ejercicio sin costo.

Otro caso relevante, en Europa The Great Outdoor Gym Company es una empresa que crea gimnasios gratuitos para el aire libre, que acumulan energía eléctrica, al hacer ejercicio los usuarios generan la energía, estas máquinas utilizan la energía eléctrica generada para iluminar la instalación y además incluye puertos de carga para recargar los dispositivos.

La ciudad de Miami Beach y la ciudad de Miami, así como cada vez más ciudades alrededor del mundo están empezando a invertir cada día más en mobiliarios urbanos y gimnasios públicos, no solamente para que las personas se vean mejor estéticamente,



sino también para obtener una mayor inclusión social, para los que no pueden pagar un gimnasio común, así como también porque les resulta más barato invertir en mobiliarios que en la salud pública, pues resulta mucho más barato instalar un mobiliario, que curar a una individuo con enfermedades producidas a causa de la falta de ejercicio, como diabetes, obesidad, o enfermedades cardiovasculares.

Estudio realizado por la universidad de San Diego de EEUU, Cohen, Marsh, Williamson, Golinelli y Mckenzie, midieron el costo beneficio y la efectividad que tiene la instalación de mobiliarios para hacer ejercicios. Al medir la efectividad de los mobiliarios se observó que en realidad funcionan pero los habitantes deben ser constantes en su rutina, como en cualquier deporte.

A su vez midieron el costo beneficio, comparando con los precios de gimnasios locales, a lo cual entendieron que el beneficio obtenido era mucho mayor a nivel económico, para las ciudades representaba un gasto pero a su vez era una inversión, pues los ciudadanos cada vez más realizaban actividades físicas y había decrecido la tasa de enfermedades en la ciudad.

También a su vez midieron la concurrencia de los individuos a las plazas, que había bajado durante los años debido a los nuevos estilos de vida de los habitantes, lo cual notaron que a partir de la instalación de los mobiliarios, se empezó a ir más seguido a las plazas, así como también, las plazas donde no se instalaron mobiliarios, se vieron reducido su caudal de visitantes por día. Además hicieron estudios a numerosos habitantes que les pidieron que concurren por lo menos tres veces por semana a los mobiliarios durante un periodo de un mes, lo que resulto a las personas de manera efectiva que había reducido su peso con mucha más vitalidad.

En numerosos países, actualmente se han aumentado los parques que tienen mobiliarios gimnasio para exteriores, para promover los hábitos saludables. Los parques que tienen estos mobiliarios de manera gratuita y accesible, han aumentado en gran cantidad el aprovechamiento de estos espacios, las ciudades trabajan en desarrollar nuevos

mobiliarios mejorando los que ya están deteriorados por el uso, lo que generaba que los habitantes dejaran de asistir.

Para finalizar el siguiente capítulo cuatro, se retomó el tema de los parques saludables para tener un estilo de vida saludable y activo, se profundizó sobre los actuales mobiliarios para hacer ejercicio al aire libre y las problemáticas encontradas, además se abordó casos relevantes de mobiliarios ya existentes para realizar ejercicio, y así, para empezar el siguiente capítulo cinco con las posibles acciones para solución de problemas.

## Capítulo 5. El reto de la disciplina

Para lograr un espacio relacionado a la cultura y acorde a las costumbres y tradiciones de los habitantes de la ciudad se debe incluir diseñadores, arquitectos, políticos, paisajistas, empresas de mantenimiento, entre otros. Ante esto, se obtiene un espacio en armonía con elementos integrados, viables, funcionales y estéticos.

Si bien los diseñadores hacen parte importante para crear un diseño acorde e integrante a la sociedad actual con características culturales, trabajan para satisfacer las necesidades de las personas, el diseñador es capaz de identificar un problema y resolverlo mediante ciertos criterios, con la intención de crear un producto adecuado para la sociedad.

Más allá del diseño de un objeto, existe también un componente personal, un componente que ningún diseñador o fabricante puede proporcionar. En nuestra vida, los objetos son mucho más que meras posesiones materiales. Nos hacen sentir orgullosos, no porque hagamos ostentación de nuestra riqueza o nivel social, sino por el sentido que dan a nuestra vida. (Norman, 2005, p. 21).

La intención no solo es el fin de crear un producto para la sociedad, un espacio no solamente tiene valor por la cantidad o calidad de equipamientos o infraestructura, sino crear un producto que otorgue significado de su existencia, gratos recuerdos y experiencias. Los productos inducen a que en el espacio se establezca la convivencia de los individuos y contribuyen al uso eficiente del espacio para realizar actividades cotidianas. Si bien los productos solucionan numerosas necesidades de los habitantes, también ofrecen mejor calidad de vida y nivel de vida en las personas. Por lo tanto, el diseñador como actor ante posibles soluciones cumple un papel fundamental e importante en la vida de las personas.

El presente capítulo cinco se abordará del diseñador la importancia para generar productos creativos adaptados a la sociedad actual y ante una necesidad social, también a lo largo de este capítulo se vinculará los criterios de diseño para realizar el mobiliario para hacer ejercicio, al abordar estos temas servirá para abstraer criterios y recomendaciones que luego puedan ser aplicadas al diseño.

## 5.1 El rol del diseñador industrial ante la situación asignada

A lo largo del siglo XX, el diseño ha formado una parte importante de la cultura y de la vida cotidiana en la concepción y planificación de los productos diseñados por el hombre, con el propósito de mejorar la calidad de vida urbana. La ciudad es el albergue donde coinciden necesidades de tipo biológico, social y perceptual; estas necesidades se satisfacen a partir de los productos y objetos de que se dispone y depende de éstos que los niveles de eficiencia y eficacia de las actividades se mejoren, dando como resultado mayores niveles de satisfacción en la población. (Utrilla y Jiménez, 2010, p. 116).

Durante los últimos años las ciudades han desarrollado equipamiento que se integran a la estructura urbana para revertir el deterioro urbano ya existente, estos equipamientos aportan beneficios a la ciudades y a los habitantes, las ciudades cada vez son más complejas y se enfrentan a la intensa discusión y al crecimiento poblacional. Los nuevos habitantes comparten el mismo entorno que se modifica y evoluciona al pasar los años. Hoy no se vive igual que antes, paulatinamente cambia la generación y los habitantes se van desarrollando y adecuando a las nuevas costumbres, la ciudad está en constante movimiento que busca revitalizar esos espacios.

Con el crecimiento de la población y el crecimiento de numerosos edificios en la ciudad, cada vez los espacios verdes son más escasos para tantos habitantes lo que provoca las molestas aglomeraciones en el espacio público y la intensa discusión, por lo tanto los habitantes encuentran nuevas necesidades o aumentar las necesidades ya existentes e instaladas. Estos espacios verdes y equipamientos hoy existentes en dicho lugar, son pocos o algunos están descuidados o deteriorados, lo que impide el aprovechamiento eficiente de los espacios.

Al vivir en una ciudad tan grande es importante y necesario que el equipamiento otorgue significado a los habitantes, de tal manera que puedan estar satisfechos de usarlos. Evitar la demanda excesiva de estos productos en el espacio también es un problema, puesto que se supera la capacidad del lugar e impide la coherencia y claridad del entorno obstruyendo la circulación.

El crecimiento desmedido de los equipamientos en el escaso espacio verde, con nuevas actividades, bienes y servicios que provocan las nuevas necesidades es una complejidad

para la ciudad, puesto que los mobiliarios en el espacio verdes deben considerar la coherencia y la claridad con el entorno.

Una solución real para cumplir con las nuevas exigencias y necesidades de la vida urbana, son las concesiones que dan las autoridades gubernamentales, para la utilización comercial de los espacios publicitarios que se otorgan en el ámbito del equipamiento urbano en todo el mundo y que consisten en otorgar la explotación de un número determinado de metros cuadrados de publicidad exterior comercializable, a cambio de invertir, financiar, instalar, mantener y conservar el mobiliario urbano, además de otorgar otras contraprestaciones adicionales que se puedan canalizar en beneficio de la comunidad urbana. (Fleitman, s.f., p. 3).

A través del diseño industrial se busca incentivar de qué manera el equipamiento ayuda ante una necesidad social, el equipamiento otorga a la ciudad identidad y personalidad que se diferencia de las otras ciudades, el rol del diseñador al identificar una problema desarrolla un mobiliario con mejores características, está mejor pensado y vinculado con el hombre para mejorar su funcionalidad. La necesidad social son bienes y servicios en común necesarios para su desarrollo en la ciudad, estas necesidades son compartidas por todos los habitantes y son útiles para su convivencia.

El diseñador industrial consigue integrar el valor de lo estético y lo funcional en el contexto, con mejor tecnología, nuevas técnicas o materiales que ofrecen mejor productividad para su proceso de instalación y desarrollo con creativos productos de diseño. También contempla diferentes factores para su proceso con el fin de desarrollar un mejor producto sin poner en riesgo la vida de las personas. Los diferentes factores se profundizarán en el siguiente subcapítulo, estos requisitos aportan un valor diferencial en el mobiliario, compitiendo ante los cambios de las ciudades.

Al tener en cuenta las problemáticas identificadas y analizadas, El diseñador tiene la habilidad de identificar los aspectos más relevantes para el desarrollo de un mobiliario. Los factores seleccionados para su desarrollo, se tiene la posibilidad de realizar un diseño acorde a esos parámetros establecidos.

De esta manera, la habilidad del diseñador contribuye en crear un producto que sea significativo para el individuo y que impacte de manera efectiva a la sociedad. Desde un

punto creativo, el diseñador descifra estos aspectos para convergirlos en un mejor producto.

Además el diseñador al identificar las problemáticas y presentar posibles soluciones, en primera parte se encuentra en el reto de elegir las más relevantes para su desarrollo y en segunda parte desarrollarlo para cumplir lo cometido.

## **5.2 Posibles acciones para la solución de problemáticas**

Se retoma el mobiliario urbano como una herramienta que cumple una función dentro de la ciudad, “La noción del mobiliario se refiere al conjunto de elementos que permiten que las personas y los grupos aniden en un lugar”. (Ladizesky, 2011, p. 114).

Si bien existen criterios para el diseño de mobiliarios urbanos, estos criterios son requisitos vitales para su desarrollo puesto que, es importante diseñar productos que satisfagan de manera emocional, racional y funcional.

Los requisitos vitales ayudan a plantear soluciones para desenvolverse diariamente y adecuadamente sobre el entorno, con un lenguaje claro y definido. Contemplando los diferentes criterios abarcan la realización efectiva de actividades, y la sana y placentera actividad. Estos criterios indispensables se nombrarán a continuación para obtener elementos coherentes.

Entre ellos la funcionalidad, ante esto el mobiliario cumple con propósito en determinado lugar, cada uno según su propósito se distribuyen en el espacio público, cada uno tiene diferentes características con el fin de satisfacer las necesidades de los habitantes y que cada individuo se puede desenvolver en el lugar de manera individual o colectiva. El mobiliario para hacer ejercicio debe cumplir su función y ser viable, su funcionalidad también está muy influida por el nivel de interés que tiene el individuo de seguir utilizando o de motivarse a utilizarlo.

Otro es la accesibilidad, puesto que el mobiliario debe garantizar el uso y el manejo para todos, la accesibilidad implica la inclusión independientemente de sus capacidades, todos

los habitantes tienen acceso a utilizar el mobiliario urbano o acceder a un lugar de la misma manera en que otros pueden. Ante eso de una manera segura y confortable para ingresar.

La identidad, si bien cada ciudad tiene su propia cultura y posee una identidad por parte de los antiguos habitantes, donde se originaron tradiciones y costumbres que siguen hasta la actualidad, de tal manera han ido evolucionando pero está ligado para la inspiración de nuevos elementos. Los mobiliarios han evolucionado pero representan la sociedad actual. La identidad que el mobiliario tendrá, le da valor simbólico a la ciudad, que se conservará y se recordará como tal.

También la versatilidad, El mobiliario para hacer ejercicio debe adaptarse al entorno, además debe tener la capacidad de implementar diferentes rutinas para no establecer la monotonía. La versatilidad es la facilidad para el cambio, alternativas y oportunidades.

La sostenibilidad, en caso de daño por la inseguridad, el vandalismo, mal trato, entre otros. Es necesario considerar la reparación del mismo con piezas que se puedan recomponer.

Por otra parte el color, si bien es un mobiliario para hacer ejercicio, se debe considerar el color para fomentar armonía, energía y hábitos saludables. El color influye mucho en el sujeto, puesto que cada color tiene un significado y transmite algo en particular. Por lo anterior la intención es seleccionar el color más representativo para transmitir lo dicho.

Basar requerimientos al mobiliario para hacer ejercicio en estudios antropométricos y ergonómicos. Igualmente, la calidad ergonómica tiene un éxito en la actividad puesto que es efectiva y sana.

La estética cumple normas de calidad y armonía con el entorno, confiere identidad a la ciudad e incide en el mejoramiento atractivo del espacio para fomentar la visita. La estética llama la atención a los habitantes, por lo tanto promueve su utilidad.

Amoblar el espacio público tiene la misma significación que hacerlo con los ámbitos interiores. Las insuficiencias del mobiliario y las fallas en su disposición se traducen en distintas incomodidades, que conspiran contra el éxito de la actividad y desalientan su reiteración. (Ladizesky, 2011, p. 114).

También hay otros criterios que se aplican a los mobiliarios urbanos, como la simplicidad de la forma, las condiciones funcionales, la claridad, la comunicación, el material, lo racional, la política de distribución en el espacio, la cantidad y tamaño. Estos criterios son importantes para el desarrollo de los mobiliarios urbanos y ser parte integrante de la sociedad actual. Para profundizar más sobre estos criterios se explican brevemente a continuación.

La simplicidad de la forma es la sencillez de los objetos que resultan más agradables en el entorno natural; Las condiciones funcionales es el estado del equipamiento de ser óptimo para su uso; La claridad y la comunicación es la capacidad y facilidad de comprender, entender y reconocer su uso, para lograr hacer la actividad de manera individual o colectiva; El material es el componente con la mejores propiedades para su desarrollo en el exterior, resistencia a los cambios climáticos y durabilidad que garantice la estabilidad y la calidad; Lo relacional es que sea conforme a la cultura y al entorno natural, es la relación que tiene el mobiliarios con el entorno y como se adapta a los usuarios; La política de distribución puesto que la incorrecta asignación puede perjudicar la utilidad y la comunicación, evita la acumulación de mobiliarios que causan confusión y estorban en la circulación; La cantidad para la fabricación del mismo; y por último el tamaño para el control de distribución y producción.

También hay otros factores a considerar en el mobiliario urbano como el transporte, costo, facilidad de armar, producir, mantener y reparar. Para explicar también brevemente, es importante considerar la movilidad del mismo a su lugar de instalación y estimar su tamaño, cantidad, método de producción y fijación para lograr su fácil armado y tener en cuenta la agilidad para reponer elementos dañados o deteriorados y la agilidad para la limpieza del mismo.

Es importante estimar estos factores ya que se puede bajar los costos de producción e instalación. Como también optimizar problema en el momento de armar y construir, también la facilidad para el mantenimiento y asear para evitar el deterioro de piezas,



además estos factores brindan confort al mobiliario. El mobiliario puede estar anclado para evitar esporádicamente el vandalismo ya sea objetos fijos o móviles, en lugares que no dificulten la circulación, el encuentro y las actividades.

Los mobiliarios forman parte del entorno natural de los parques, cada uno cumple una función dentro de ese ámbito. El mobiliario en las ciudades cumple con un cometido, además debe ser accesible y no ser un obstáculo. Es decir, su ubicación tiene que ser adecuada y principalmente racional.

La instalación de los mobiliarios urbanos según su función, pueden ser temporales o fijos, cuando se dice temporales, se refiere de los elementos que se incorporan de manera permanente y los temporales suelen ser móviles.

Los mobiliarios deben ser de materiales duraderos, al estar en el exterior deben resistir a los cambios de temperatura, generalmente para los mobiliarios urbanos se utilizan materiales como madera, acero y concreto, ya que proporcionan diferentes características de resistencia y durabilidad al estar en contacto con el exterior, los cambios climáticos y por ser usados frecuentemente por muchos habitantes. Al pasar los años las necesidades de la sociedad aumentan, y no solo eso, también las tecnologías y las tendencias van cambiando a esas nuevas necesidades, los mobiliarios y los elementos que estructuran la ciudad van evolucionando a medida en que esto aumenta y se van adaptando a la cultura.

Es importante al diseñar un mobiliario urbano, la elección del material de acuerdo al lugar donde se instalará. La aplicación del concreto es uno de los más apropiados y más utilizados para los mobiliarios en el exterior, la estética de este material en el área urbana ha producido un gran avance en estos espacios, es una solución que permite la resistencia y durabilidad, tiene una rápida instalación, además es bastante adaptado a la cultura y a la tradición actual, el material también ha ido cambiando con los años para evitar el rápido deterioro.

A pesar de la existencia de nuevos materiales, se hace uso del concreto debido a la resistencia de cargas, posibilidad de ser mano portable, durabilidad ante la

intemperie y sobre todo por las bondades al permitir la plasticidad y manejabilidad deseada. Esta piedra líquida luego endurecida permite más allá de tallarlo moldearlo a un uso, mimetizarlo a un entorno y que pueda ser el complemento o herramienta para las actividades del espacio abierto. (Rosas, 2014, p. 40).

Actualmente el concreto es predominante en el espacio público, se puede observar numerosos bancos hechos en concreto con variedad de formas que se adaptan al espacio y es el mejor referente actual. El concreto es un excelente material para el exterior y es capaz de lograr gran variedad de diseños y acabados de acuerdo a la arquitectura del lugar. Es un material resistente, requiere poco mantenimiento o limpieza, es económico, duradero, fácil instalación además soporta actos de inseguridad y vandalismo.

El metal también es utilizado en el exterior, también aporta propiedades para ser usado en mobiliarios que están al aire libre. Pero este material es poco durable, ya que no resiste tanto como el concreto a los cambios de temperatura. El acero inoxidable ofrece también una mayor resistencia para la conservación de los mobiliarios. También es de fácil mantenimiento, es estético, durable y resistente al impacto, a la corrosión, a las condiciones atmosféricas y a los golpes. El acero inoxidable se puede trabajar fácilmente y aporta variedad de posibilidades de diseño.

La madera es uno de los materiales que se ha utilizado siempre en el exterior y aun se sigue usando, es especial en los parques para los juegos y equipamientos, la madera apta para el exterior es resistente a los diferentes cambios climáticos. El concreto y el acero inoxidable lo remplazaron por las características nombradas de cada uno.

Durante mucho tiempo la madera fue valorada por su calidez y estética, además formaban un paisaje agradable con el entorno natural. Hasta la actualidad se han hecho numerosos mobiliarios de madera para intemperie, hay variedad de diseños modernos o rústicos con características muy diversas.

Los parques han utilizado durante mucho tiempo la madera para los juegos y los bancos que aportan resistencia y durabilidad a los cambios climáticos fue uno de los más utilizados. Aunque se sigue utilizando este material, no es el mejor referente actual. En la

Ciudad de Buenos Aires se puede observar que en el espacio público, el concreto y el acero inoxidable forman parte del entorno, que aportan estética y armonía además de ser funcionales y viables.

Temas como la durabilidad, su fácil reparación, rápido mantenimiento, alta resistencia, armonía estética con su entorno y especialmente, su funcionalidad, son criterios que influyen en el diseño y fabricación los productos; no en vano tienen la misión expresa de servir a múltiples usuarios partiendo de la equidad social de su naturaleza, es decir, ofrecer a todas las personas, sin distinciones de género, raza, estrato social, edad, estado físico o trabajo, condiciones de bienestar en un espacio compartido. (Rojas, 2009, p. 67).

Los requisitos anteriormente nombrados, son aspectos relevantes para el proceso de desarrollo de un mobiliario urbano, al aplicar estos factores se puede garantizar un mejor producto adecuado y óptimo para su uso, además mejora la dinámica y la productividad en el espacio.

### **5.3 El reto del diseñador ante el punto discutible que se intenta resolver**

La ergonomía estudia las actividades para adecuar los productos y el entorno con los individuos, buscando una mejor comodidad, seguridad y eficacia. La aplicación de la ergonomía hoy en día es fundamental para realizar diseños de productos, por lo tanto en el momento de realizar un mobiliario para realizar ejercicio, un aspecto relevante es emplear a ergonomía,

Ante esto, la ergonomía al no ser empleada en el diseño se puede ocasionar la incorrecta actividad, lo que puede provocar, cansancio, molestias, dolores, fatiga, lesionar, entre otros. Además al provocar estos problemas, se pierde la calidad de vida y la calidad del producto y la calidad del espacio, lo que incide al desaprovechamiento de los espacios verdes.

Los riesgos ergonómicos representan uno de los mayores problemas a escala mundial de lesiones que afectan negativamente la salud mental y física de los trabajadores, así como también la eficiencia en sus operaciones. Dentro de estos riesgos se encuentra la demanda biomecánica y los factores de riesgos psicosociales, este último es abordado con nuevas herramientas para su intervención; partiendo de la importancia actual de su impacto, de sus causas y de cómo mejorar la organización del trabajo para evitarlos. (Garavito, 2009. p. 5).

Mediante diferentes técnicas ergonómicas los productos han intentado mejorar, igualmente ser más apropiados para ser utilizados, en un mismo productos se pueden hacer numerosos cambios ergonómicos para mejorar la productividad de los usuarios. La antropometría es una de las herramientas utilizadas que fundamentan la ergonomía.

Esta herramienta estudia las medidas del cuerpo en relación a la conducta, es decir, la altura, el alcance, la posición, entre otros; hacia el entorno y las actividades. Estas medidas son utilizadas para realizar los mobiliarios urbanos. Por ejemplo, en los mobiliarios para hacer ejercicio la ergonomía puede presentarse en los agarres, al utilizar las barras causa dolor en los dedos y en las palmas de la mano por la intensa y constante fuerza, el diámetro del tubo varía entre los 30 mm a 100 mm, el agarre puede ser amplio, corto o cerrado.

También otro ejemplo es el ejercicio de abdominales, la rutina puede ser agresiva con la espalda y las cervicales, al aplicar la ergonomía se puede adaptar a una postura adecuada, el aparato de abdominales por lo general consta de una silla, por lo tanto las medidas de la silla como su altura y ancho también son relevantes para su desarrollo. El usuario cuando realiza el ejercicio en el mobiliario se debe tener presente la antropometría, como las posiciones, las alturas, el ancho, los alcances, los esfuerzos que se generan, para la óptima utilización. La ergonomía que se aplica en los mobiliarios para hacer ejercicio aumenta la productividad y la eficiencia del ejercicio a desarrollar.

El punto discutible que se intenta resolver al desarrollar el mobiliario para hacer ejercicio, es cumplir con todos los factores relevantes para desarrollar un equipamiento urbano, las exigencias ergonómicas, tanto las funcionales, estéticas y técnicas son importantes para su proceso. En el siguiente capítulo se abordaran las exigencias mencionadas a utilizar, los ejercicios que se van a realizar, la ergonomía y las dimensiones antropométricas aplicada a el diseño y todo su proceso de desarrollo.

La acción nace a partir de la identificación de un problema, entonces, para crear una propuesta en relación a todo lo dicho, se articulan todos los conocimientos aprendidos o

reforzados durante los cinco capítulos para abordar el siguiente capítulo seis, que se diseñará un mobiliario para hacer ejercicio con su correspondiente proceso para desarrollarlo.

## **Capítulo 6. Desarrollo de un mobiliario para realizar ejercicio**

Con los capítulos anteriores se ha analizado el espacio público, así como en los parques públicos de la ciudad, también se desarrolló una encuesta dirigida a los habitantes de distintos barrios de la ciudad, los datos se obtienen a partir de preguntas normalizadas con la intención de conocer la opinión de algunos ciudadanos con respecto al uso de los parques y centrándose en la actividades que se realizan en el mismo.

A través de los capítulos anteriores, también se hizo énfasis en la importancia para la vida de los habitantes, realizar actividades físicas, y que más que fomentar esta importancia en el ámbito público, donde mayormente se observa el progreso de la ciudad para mejorar la calidad de vida y donde cada ciudadano a distintas horas del día recorre la ciudad con un fin ajeno. El ámbito público es de todos, se reconoce y se valora como tal, si es agradable, placentero y si satisface necesidades, bienes y servicios en común.

Buscando solucionar numerosos rasgos identificados anteriormente, para cumplir con las exigencias que requiere el mobiliario para realizar diferentes ejercicios de rutina, se pretende generar una experiencia dinámica en los parques y plazas de la ciudad para promover estilos de vida saludables, hábitos saludables y activos, además fortalecer el uso con el aprovechamiento de los parques.

El mobiliario para realizar ejercicio al aire libre se desarrollará con dicho propósito y para mejorar la calidad de vida de los habitantes de la ciudad. Al tener en cuenta los rasgos claves para el proceso de diseño, se busca tener un óptimo equipamiento para su uso involucrando diferentes rutinas para que favorezca en el desarrollo y acondicionamiento del cuerpo.

A lo largo de este capítulo se abordarán los temas anteriormente abordados y los aspectos relevantes serán incorporados para el desarrollo de la propuesta de un mobiliario para hacer ejercicio, a su vez se abordará los diferentes tipos de ejercicio que se pueden realizar en el mobiliario, se dará a entender la idea rectora, la presentación de la propuesta y su proceso de diseño, como, su materialidad, morfología, materialidad,

instalación, mantenimiento y estética, también se ahondará en las dimensiones del mismo en relación a su usuario para su óptimo uso. Y así, se lograra entender su desarrollo para darle fin a la propuesta.

El objetivo de este capítulo, entonces, abordará los procesos de diseño paulatinamente, para dar a conocer su desarrollo enfocado a una situación identificada. Para comenzar se iniciará con la idea rectora, el origen de la propuesta.

### **6.1 Idea rectora**

Para comenzar con la presentación de la propuesta y desarrollo de la propuesta se comenzará con anterioridad mencionar la idea rectora para guiar al lector en el siguiente subcapítulo:

Unificar en un único mobiliario de crossfit en el que se ejerce fuerza relativa diferentes ejercicios de rutina, para promover estilos de vida y hábitos saludables con una experiencia dinámica en los parques de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

### **6.2 Presentación de propuesta**

Para un efectivo fin se quiere aprovechar los parques y plazas con esta dinámica saludable para que los ciudadanos frecuenten, permanezcan y disfruten los parques con el resultado de un mobiliario útil para satisfacer a los habitantes que necesitan los parques y plazas como motivación para realizar actividad física de manera gratuita. Este mobiliario permitirá mantener la forma física brindando mayor fuerza y resistencia, evitar o prevenir varias enfermedades y controlar y tratar diferentes dolencias o lesiones.

El interés de la propuesta de diseño en el presente Proyecto de Graduación, en los denominados parques públicos, es debido a que son altos potenciales de numerosos elementos naturales y que se caracterizan por ser un lugar de interacción, integración, e intercambio, donde predominan los valores de la cultura con aspectos recreativos, de distracción y entretenimiento.

De tal manera se aborda el mobiliario de crossfit en los parques y plazas de ciudad, además al fomentar vidas y hábitos saludables, al estar al aire libre, en un ambiente que reduce el impacto ambiental fuera de la aglomerada vida entre los edificios impacta favorablemente a los ciudadanos. Por este potencial de los espacios verdes es un soporte para la propuesta que busca que los habitantes tengan una vida sana y activa. La actividad física también es realizada en el ámbito privado, lo que requiere un costo, pero también tiene sus ventajas y desventajas.

El mobiliario urbano en el parque esta otorgado para satisfacer diferentes necesidades de los habitantes que requieren realizar algunas actividades al aire libre, ya que, son lugares de esparcimiento y ocio. En los capítulos anteriores del presente, hay factores que también influyen en la utilización de los mobiliarios urbanos de los parques y plazas, la ciudad se enfrenta a la inseguridad, vandalismo, falta de acceso a equipamientos y mal uso del espacio que perjudican de manera negativa a los habitantes que recorren el lugar, y no solo eso, sino que el mobiliario también es afectado por el daño y el deterioro progresivo a causa de las agresiones, el mal trato y el clima.

El interés del diseñador industrial es presentar acciones para posibles soluciones, busca mejorar problemáticas identificadas en un contexto, con el fin de brindar un mejor producto de manera competitiva y positiva. Si bien para lograr el cometido en este Proyecto de Graduación, fue de gran importancia adquirir información para reforzar conocimientos y complementar conocimientos nuevos.

Para la presentación de la propuesta de diseño es necesario mencionar que con el mobiliario para ejercer diferentes tipos de ejercicios se propone evitar la sectorización de estos en el espacio, es decir, maximizando su capacidad de adaptarse distintos parques de la ciudad.

Para aprovechar el parque con el mobiliario también se propone optimizar el área en el que se instalan los mobiliarios para realizar ejercicio, como se puede observar en algunos parques con sus máquinas, la idea es unificar los diferentes tipos de ejercicio en un



mobiliario y así, aumentar el potencial para que se pueda implementar en varios parques ya sean estos grandes o pequeños.

Más adelante en el siguiente subcapítulo se abordará los diferentes tipos de ejercicio que se podrán ejercer en el mobiliario, además aún más adelante se seleccionará el material para el mobiliario, los procesos técnicos y determinar su acabo superficial.

El mobiliario de crossfit en el que se ejerce fuerza relativa en el ejercicio, se trata del movimiento corporal, es un mobiliario en el que se aplica fuerza al flexionar y extender los músculos del cuerpo, con el fin de fortalecer los músculos del cuerpo, mejorar la vida de los habitantes con hábitos saludables y estilos de vida activos y sanos. Este mobiliario estará dirigido para jóvenes y adultos. El mobiliario a diseñar el usuario utiliza el movimiento corporal con la fuerza relativa del cuerpo para ejercer la rutina diaria con diferentes características que exalten su comodidad.

Al referirse a los ejercicios como parte de una rutina diaria en los hábitos de un individuo, se plantea realizar una rutina flexible y variada, donde se propone realizar diferentes ejercicios, y los usuarios puedan hacer un ejercicio completo, entonces, la idea es que el mismo funcione como un circuito.

En el mobiliario de ejercicios se manejarán determinados parámetros ergonómicos y medidas antropométricas, es fundamental relacionar los productos con los usuarios, buscando una mejor comodidad, seguridad y eficacia. Si bien en el momento de realizar ejercicio, al no ser empleada se puede ocasionar la incorrecta actividad, lo que puede provocar, cansancio, molestias, dolores, fatigas o lesiones.

Las medidas antropométricas fundamentan la ergonomía, por lo tanto las medidas del cuerpo en relación a la conducta o el ejercicio, como la altura, el alcance, la posición, entre otros, son importantes para la misma situación de riesgo, ya que la rutina puede ser agresiva con su uso incorrecto, además es un ejercicio de fuerza y puede ocasionar cualquier problema. Estos parámetros aumentan la productividad y la eficiencia del ejercicio que se desarrolla.

La intención del mobiliario es hacer una estructura sencilla pero segura, es un elemento fijo, que tenga coherencia y claridad con el espacio, se realizara un circuito dinámico, el mobiliario fijo permite al usuario que él mismo haga la fuerza, es decir no hay ninguna fuerza adicional, un peso o un movimiento adicional, lo que permite que al no disponer de un entrenador el usuario no sea afectado por estos.

Al referirse con un elemento fijo, hay una clara diferencia de una máquina como las que se pueden observar en los parques que se demostrará en el análisis de casos, ya que las máquinas dirigen el entrenamiento, además limitan al usuario a un solo movimiento con un desarrollo concreto.

La idea también, es que los habitantes puedan completar todo un circuito de ejercicios para desarrollar diferentes músculos como los glúteos, el abdomen, muslos, entre otros. Por lo tanto, la función está dada por ejercitar los músculos sin molestias, que pueda establecer el ejercicio como una rutina diaria sin dolores o lesiones. Esta función satisface a los usuarios que manifiestan la necesidad de un mobiliario para hacer ejercicio de manera gratuita.

El mobiliario trabaja como resistencia a la fuerza que se aplica, por lo tanto si se aplica fuerza en las piernas se ejercitan los muslos y los glúteos, del mismo modo si se ejercita los brazos los hombros, bíceps, dorsales o lumbares. También hay otros movimientos que ejercitan otras zonas. Si bien si el ejercicio es constante mejor hay cambios en la salud y en el cuerpo. El mobiliario estará coordinado por un circuito, de tal manera en que mientras el usuario ejercita la piernas, pueda descansar los brazos y lo mismo si ejercita los brazos, descansa las piernas. El descanso también es importante al tener el ejercicio como parte de la rutina diaria, porque el cuerpo necesita recuperarse, necesita reposo en ciertos momentos.

Por lo tanto, la oportunidad para desarrollar esta actividad mejora formas de interactuar con el espacio público y aprovechar estos espacios que durante mucho tiempo fueron desapercibidos, abandonados y mal aprovechados.

### **6.3 Rutinas de ejercicio**

Para tener un vida saludable el ejercicio es muy importante y en realidad cualquier actividad física es parte importante del cuidado de la salud, al tener una vida activa y manejar hábitos saludables tiene mayor beneficios, ya que el ejercicio puede prevenir o curar un problema como agresiones o lesiones, y una enfermedad, además al someterse a estos ejercicios mejora el pronóstico de vida.

Estos ejercicios de fuerza generalmente los jóvenes utilizan para fortalecer sus músculos. El ejercicio no puede confundirse con la actividad física, ya que es un tema mucho más amplio que incluyen diversas actividades. Al ejercer el ejercicio en el mobiliario con un elemento fijo, si bien hay tanto fijos como móviles, pero en esta propuesta se desarrollará uno fijo. Este ejercicio permite aprovechar la energía que tiene el usuario para aplicar una fuerza.

El cuerpo del ser humano al tener el ejercicio como una rutina diaria, se adapta y se acostumbra paulatinamente, al tener una rutina es mucho más efectiva a medida en que pasan los días. Estos ejercicios trabajan con la repetición del mismo hasta el punto de aguarante.

Si bien el ejercicio favorece con varios beneficios, y aún más, mejora la salud de los individuos. Con la vida sana de los habitantes, progresa la ciudad para mejorar la calidad de vida y fomentar hábitos saludables. Ante esto, por eso se insiste tanto en lo importante que es hacer ejercicio y ejecutarlo como una rutina diaria, porque es así que mayormente es efectivo.

Los ejercicios de rutina que se pueden trabajar en el mobiliario para hacer ejercicio en los parques y plazas de la ciudad, se ejecutan con la fuerza y resistencia, estos ejercicios fortalecen los brazos, piernas, abdomen y otros músculos más que se nombrarán y se profundizarán más adelante.

Hay diversos ejercicios para fortalecer los brazos, piernas, abdomen y otros músculos. En los brazos entre ellos están:

Los ejercicios de tríceps, se pueden ejecutar de diferentes maneras, es un ejercicio de fuerza que corresponde a sostenerse de las dos barra laterales, flexionar y extender los brazos mientras se sube y baja, la ejecución también se puede hacer acostado, parado o sentado, en el mobiliario a desarrollar será parado.

Los ejercicios de hombros: deltoides, también se puede realizar de diferentes maneras, se sostiene de la barra en determinada altura parado y se flexiona y se extiende los brazos de la misma manera hacia arriba y abajo.

Los ejercicios de pectorales, se desarrollara la flexiones de brazos en el suelo, igualmente se flexiona y se extiende los brazos en dos barras pequeñas ancladas al piso. La posición es acostada boca abajo.

Los ejercicios de bíceps, en la barras se puede ejecutar de la misma manera que los ejercicios de hombro con flexión y extensión de los brazos en la misma posición o en diferente y se sostiene de la barra.

Con el mobiliario no solo se ejecutara para fortalecer los brazos también los ejercicios para fortalecer las piernas, el mobiliario a desarrollar permitirá al usuario hacer un ejercicio completo con un circuito.

Los ejercicios de cuádriceps corresponden a flexionar y extender las piernas con repetición. Se realizará sobre una superficie plana, donde el usuario podrá flexionar un pie en la superficie y el otro extendido haciendo un ejercicio tipo escalera.

Los ejercicios de pantorrilla al igual que el anterior de los cuádriceps, sobre una superficie plana pero con una altura menor. Donde igualmente se podrá flexionar y extender las piernas.

También hay otros músculos que también se podrán fortalecer con el mobiliario. Los ejercicios de glúteos también se ejecutaran al mismo tiempo en que se realiza la rutina de cuádriceps y pantorrilla. Además también se trabajan con este ejercicios, abductor mayor, erector de la columna, isquiotibiales, gastrocnemio, musculo soleo, oblicuos y recto del abdomen.

Los ejercicios de abdominales se puede ejecutar en una superficie dura, al realizar el ejercicio el usuario se acuesta con la espalda apoyada, con las piernas flexionadas contra una barra y las plantas de los pies apoyadas en el piso, la barra corresponde a mantener los pies sobre el suelo cuando se flexiona al levantarse.

En los parques se puede observar que muchos individuos al realizar ejercicios de abdominales prefieren ejercerlos sobre el suelo, generalmente porque son menos agresivas con la espalda y cervicales.

Por último, los ejercicios de dorsales aumentan la espalda, se podrán realizar en la barra, al igual que el ejercicio para fortalecer los brazos. Se ejecuta hasta que su cabeza sobrepase la barra horizontal por atrás.

El mobiliario de ejercicios estará fijo, es decir, no se puede dirigir, transformar o regular. Pero esto no quiere decir que el ejercicio no será bueno o completo. El mobiliario será flexible para realizar todos estos ejercicios de rutina. Además será un circuito en el que se podrá realizar y completar paulatinamente en secuencia.

Si bien se habló de todos los ejercicios de fuerza y resistencia pero no se profundizo en que es, entonces la fuerza está determinada por vencer, superar o contrarrestar una determinada resistencia mediante el movimiento o la actividad que se ejerce.

Ante esto, la fuerza se ejerce contra una resistencia. Por ejemplo al hacer el ejercicio de barras se hace una fuerza relativa, es decir, la fuerza que se aplica al movimiento. En el movimiento del peso corporal al flexionar y extender es aplicada una fuerza y a eso se le llama fuerza relativa. Hay fuerzas en que el usuario es impulsado y otro que el usuario impulsa.

Mobiliario en el que se ejerce fuerza en el ejercicio, favorece la flexibilidad muscular con una rutina, la flexibilidad relaja los tendones y los músculos, por lo tanto en el momento de seguir con una rutina, cada vez más se aumenta la capacidad y elasticidad en el ejercicio. Ante esto, se evita desgarres en su momento que resultan bastante dolorosos. Es importante que el mobiliario a desarrollar presente variedad de ejercicios, cuando el

cuerpo se acostumbra al mismo ejercicio todos los días y no es variado, ya no resulta tan efectiva o placentero para el usuario.

#### **6.4 Proceso de diseño**

Antes de mencionar el proceso de diseño, se hizo un análisis de casos con un relevamiento fotográfico sobre los distintos parques de la Ciudad de Buenos Aires, con sus respectivos elementos que estructuran el mismo.

Con el relevamiento fotográfico se logra captar diferentes situaciones, entre ellas, las numerosas actividades que se realizan en el mismo, se pudo observar la cantidad de personas que recorren el lugar para realizar actividad física en diferentes horarios, muchos individuos se dedican a correr en el parque, otros disfrutaban de los equipamientos y máquinas, y por último, muchos se ven obligados a realizar de una manera más libre, que no se limitan a un sólo movimiento, a trasladar sus propios elementos hasta al parque o a utilizar elementos del parque que puedan ser útiles para realizar una actividad, por ejemplo una escalera que puede ser útil para realizar ejercicios de pantorrilla o cuádriceps.

También se elaboró un análisis de casos de antecedentes de equipamientos para realizar ejercicio en los parques de la ciudad y al aire libre, entre ellos, las máquinas y los mobiliarios. Con un relevamiento fotográfico se podrá detallar las formas, colores, materiales, texturas y ubicación de los equipamientos. También se podrá observar varios factores que influyen negativamente, como el deterioro, mal trato, actos de vandalismo los mismos. Otro relevamiento que se elaboró en el Proyecto de Graduación, es de los diferentes ejercicios de fuerza relativa que se pueden ejercer con las zonas a trabajar, que esta profundizado en el subcapítulo anterior. Se elaboró otro relevamiento de las medidas antropométricas en relación a la conducta y el ejercicio, como la altura, el alcance y la posición, estas medidas o parámetros aumentan la productividad del ejercicio evitando una rutina agresiva.

A través del desarrollo de la propuesta se espera generar un aporte positivo a nivel de diseño y que se pueda resolver de manera práctica, aprovechar los parques que durante un tiempo han pasado desapercibidos, deteriorados y abandonados, optimizando el área en el que se instalan con un circuito y unificar en un solo mobiliario diferentes ejercicios de fuerza relativa maximizando su capacidad de adaptarse a distintos parques, ya sean estos, grandes o pequeños. Evitando la sectorización de estos en el espacio, que generalmente requieren de un área mayor del parque para su instalación.

Por último, para su efectivo fin, se espera promover estilos de vida saludables y hábitos saludables con una experiencia dinámica. Además con un mobiliario fijo evita limitar al usuario a un solo movimiento y desarrollo concreto, es decir que no dirige el entrenamiento del usuario. El usuario realiza la fuerza y puede variar la intensidad, por lo tanto es importante ya que no hay un entrenador para guiar su ejercicio. Con la propuesta se espera generar también fortalecer el aprovechamiento de estos. En el Proyecto de Graduación también se involucra los costos para la fabricación de las piezas del mobiliario.

Para comenzar, se pudo observar en los diferentes parques de la ciudad con mayor número de actividades y equipamientos, que han favorecido grandemente a los habitantes y se demostró que los espacios se aprovechan y se disfrutan más. También se observó que muchos habitantes acuden al lugar a realizar distintas actividades y se verificó que es un espacio de integración, encuentro e intercambio, en los momentos de ocio y tiempo libre. Pero en numerosos mobiliarios se han dejado de un lado para realizar la actividad.

El problema mencionado incide en que los parques se han desaprovechado, deteriorado y han pasado desapercibidos a lo largo del tiempo. Ante esto, se explica que el deterioro, el vandalismo, mal trato, la inseguridad y otros factores influyentes que han afectado en grandes cantidades para que los habitantes aprovechen o se puedan desenvolver en determinado lugar, lo que impide que tengan un lugar cómodo y agradable. Muchos

habitantes recorren el espacio pero no se apropian de los mobiliarios. Durante todo el Proyecto de Graduación se quiere generar un aporte significativo y positivo para los habitantes, además de promover con los mobiliarios para hacer ejercicio, fomentar hábitos saludables.

La materialidad del mismo estará conformado por: El hormigón y acero inoxidable. El hormigón es utilizado para fabricar las piezas que estarán ancladas al suelo y a su vez, estarán vinculadas con los caños de acero inoxidable.

Es seleccionado el prefabricado de hormigón por el vínculo con el entorno, además tiene un alto índice de resistencia al impacto, su dureza evita el deterioro rápido del mismo, las propiedades del hormigón, además minimizan el agrietamiento de las piezas. Este material tiene numerosos aspectos positivos para fabricar mobiliarios urbanos, puesto que tiene una alta resistencia, impermeabilidad, durabilidad, reduce el mantenimiento y su instalación es fácil y rápida en el lugar. Además frente a las problemáticas del vandalismo, la inseguridad y el mal trato es un excelente material para la resistencia de estos actos.

Su proceso de fabricación, se inicia con el proceso de premezcla, que es la mezcla de todos los componentes, donde la mezcla se hace por aparte y luego es aplicada al molde, consiste en realizar primero la premezcla, es colado a un molde, vibrado, fraguado, curado y desmoldado. El curado de la pieza es acelerar el normal endurecimiento aumentando la temperatura. Los elementos de premoldeados de hormigón se endurecen dentro de los moldes, tomando la forma. Para el molde de la pieza de hormigón, es de metal, ya que es conveniente para la obtención de muchas piezas. Las ventajas del molde de metal es que no pierden su forma y dimensión con el uso y su limpieza es más económica.

El hormigón fue seleccionado porque actualmente es un referente para el espacio público por sus características, además tiene varios aspectos importantes, como la resistencia y la durabilidad ante actos de influyen negativamente. Además el hormigo estará anclado el



suelo, con varillas roscadas para que la pieza quede fija y evitar que el mobiliario se suelte del anclaje. La pieza tendrá una textura lisa que permita la limpieza más fácil.

El acero inoxidable ofrece también durabilidad al mobiliario, a su vez, es estético, resistente. Tiene un alto índice de resistencia a la corrosión. Además evita el deterioro del mobiliario a los cambios climáticos. Los caños y las conexiones estarán fabricados en acero inoxidable, están piezas estructuran el mobiliario para el ejercicio.

Su proceso de fabricación es por laminadoras de tubos y soldadura. Este material entra por la laminadora según su espesor y tamaño requerido, después de este proceso seguidamente se pasa por una máquina de soldadura para ajustar los bordes cortados según su diámetro.

Al finalizar esta etapa se hace un proceso de tratamiento térmico, lo que finaliza con su ajuste para ser enderezados, acabados y recubiertos, con esmalte poliuretano, y a su vez, se hacen revisiones técnicas para que puedan salir al mercado. Su tipo de unión es soldadura por resistencia que consiste en unir los metales. Por último, los tornillos metálicos, para vincular las conexiones con los caños.

Para la generación y propiedades de la forma a nivel estructural y de comunicación del mobiliario, se tomarán los aspectos constructivos y configurativos. Para los aspectos constructivos se desarrolla la figura en el espacio y las dimensiones en un proceso de comprensión y comunicación de la forma para luego hacer éstas algo tangible. Y para los aspectos configurativos la forma desarrollable será percibida visualmente y táctil, además de la comunicación de la función operativa. El color es una percepción visual y para ajustarse a la propuesta de diseño, es el rojo, en la psicología de los colores es considerado, como fuerza, energía, pasión.

## **6.5 Justificación**

Para justificar la propuesta de diseño será un mobiliario para realizar ejercicios aplicando fuerza relativa, crossfit. Para el alcance de la propuesta se manejarán algunos

parámetros como método de lograr atraer la atención de los usuarios y una comunicación de fácil interpretación. El mobiliario de fuerza relativa tendrá materiales resistentes para su utilización segura y evitar actos de influyen negativamente con características y propiedades que se adecuan al exterior.

La propuesta de diseño reafirma el cuerpo con el propio peso, aumenta el volumen y la masa muscular, la ventaja del mobiliario para aplicar fuerza relativa es evitar tener complicaciones, ya que solo utiliza el propio cuerpo para desplazarlo sobre el mobiliario, es decir, no dirigen el entrenamiento y limitan a un solo movimiento, el usuario podrá variar la intensidad, el recorrido y la versatilidad, y a su vez, son menos agresivas con el cuerpo. La propuesta dirigida para jóvenes y adultos, hombres y mujeres, deberá satisfacer las necesidades físicas para un público que le gusta el deporte y que busca la oportunidad de realizarlo de manera gratuita.

El mobiliario a utilizar permitirá no ocupar mucho espacio en el parque, ya que se unificará en un solo mobiliario realizar diferentes ejercicios evitando la sectorización de éstos y proporcionará al público seguridad y comodidad al momento de usarse, con un diseño adaptable al espacio para inducir a realizar ejercicio y con el manejo de parámetros estéticos, técnicos, funcionales y antropométricos para la construcción del mismo.

## **Conclusiones**

Después de demostrar desde varias perspectivas, este Proyecto de Graduación permitió demostrar varios de los puntos controvertidos sobre el tema en cuestión. Como se demostró ampliamente, Los espacios públicos son áreas potenciales que generan una historia que es acumulada y reinterpretada, que además de permitir la movilización de los habitantes permiten el intercambio social, la interacción y la convivencia en presencia de diferencias y conflictos.

Las ciudades brindan distintos usos apoyados entre sí, para cumplir con funciones de estructuración urbana, política y sociocultural. Es así, por medio de los espacios públicos los habitantes llevan a cabo sus roles culturales y sociales con respecto a las prácticas desarrolladas dentro de la ciudad.

Si bien, el espacio público cuenta con un gran potencial, que además influye sobre los índices de calidad de vida, es interesante visualizar los efectos tanto positivos como negativos que tienen éstos sobre los habitantes. Los parques en el mismo ámbito público son de vital importancia para los habitantes de un barrio, puesto que estas áreas verdes conforman el paisaje urbano, es así, que armonizan y acompañan la arquitectura de la ciudad. Los parques de acceso libre cumplen diversas funciones, principalmente son articuladores de la vida social y promueven la diversidad, constituyen el espacio ambiental y el diseño urbano, que sirven como un lugar de esparcimiento y recreación de los ciudadanos.

Al realizar un relevamiento de los espacios públicos, mediante encuestas, entrevistas e investigaciones profundas sobre la temática, se hizo hincapié en los parques de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y se evaluó la calidad de éstos. Se evidenció la importancia de los parques para los habitantes de los distintos barrios, que además cuentan con la oportunidad de satisfacer las necesidades de los individuos que disfrutan y aprovechan el área. Siendo los más representativos como un lugar de esparcimiento, recreación, encuentro, intercambio e integración durante el tiempo libre, donde los ciudadanos

interactúan con el otro y disfrutan de las numerosas actividades por una amplia distribución de equipamientos en el espacio ambiental. El parque público debe verse inundado de nuevas propuestas y campañas para que los seres humanos puedan realizar nuevos tipos de actividades, lo que mejora la calidad del tiempo libre transcurrido en los parques. El tiempo libre no solo es estar libre de ocupaciones, sino también es una ocupación pero fuera de las responsabilidades diarias del trabajo, por lo tanto es el tiempo de descanso o de diversión. Muchas veces los habitantes se encuentran ligados a un espacio que no cumple su rol de la manera esperada. Esto sucede, fundamentalmente por el desaprovechamiento de éstos, el deterioro, mala distribución, la falta de acceso a equipamientos y falta de atracción del mismo.

Como punto de partida de estos factores que influyen negativamente al interés comunitario, este proyecto intenta conservar su importante rol en la ciudad para que prevalezca como tal, con una experiencia dinámica para promover estilos de vida y hábitos saludables en la ciudad, y a su vez, aprovechar estos espacios a través del fortalecimiento social.

Después de realizar el relevamiento para alcanzar el objetivo es diseñado un producto que reúne varias perspectivas y parámetros para ser implementado en los parques de la Ciudad autónoma de Buenos Aires, que a partir de la asignación se logre que el mismo sea más aprovechado por los habitantes.

Para el caso de este Proyecto de Graduación, la propuesta radica en un mobiliario para realizar ejercicio, para justificar la propuesta se unifica diferentes ejercicios de fuerza relativa en un solo mobiliario, maximizando su capacidad de adaptarse a distintos barrios. La fuerza relativa es la fuerza aplicada en el movimiento del cuerpo al flexionar y extender los músculos del cuerpo. Por lo tanto, utiliza el propio cuerpo para realizar el ejercicio, donde el usuario puede variar la intensidad y la versatilidad, ya que el mobiliario no dirige el entrenamiento. La flexibilidad de realizar diferentes ejercicios favorece la flexibilidad muscular, por lo tanto, la flexibilidad releja los tendones y los músculos, lo que

aumenta la capacidad de elasticidad en el ejercicio. Los ejercicios se ejecutan con la fuerza y la resistencia, trabajan con la repetición del mismo hasta el punto de aguante además fortalecen los brazos, piernas, abdomen y otros músculos del cuerpo.

El ejercicio de fuerza relativa no solo reafirma el cuerpo con el propio peso, fortalecen los músculos, aumentan el volumen, la masa muscular y la capacidad de elasticidad, a su vez, forman parte esencial y fundamental en la vida del ser humano, no solo por los numerosos beneficios, sino también por ser un factor que permite mejorar la salud de los habitantes. Es por eso que el desarrollo de mobiliarios para hacer ejercicio, acompañado de la concientización, que promueva y motive a los individuos a desarrollar actividades físicas debe ser un aspecto fundamental en las agendas de los municipios de las diferentes ciudades así como de los gobiernos, sean estos provinciales o nacionales de los países.

Como se demostró, no solamente es más económico invertir en mobiliarios que en salud pública, sino que es un aspecto en que los habitantes pueden satisfacer las necesidades físicas de manera gratuita. Si bien la salud pública se encarga de la protección y mejora de la salud de la población humana, ciertamente es una inversión, si se tiene habitantes más saludables y más deportistas, se tendrá menos habitantes que tratar por las consecuencias de la inactividad física.

Demostrada la importancia de hacer ejercicio y todo lo que ello conlleva en la vida de los habitantes, se ha propuesto un mobiliario, que permita al usuario un correcto desarrollo de diferentes ejercicios para el acondicionamiento del cuerpo y a su vez, lograr una óptima acogida por parte del público en general. Al contar con estos mobiliarios urbanos se ha evidenciado en distintos parques la gran acogida que éstos tienen para los habitantes, aumentando el número de individuos en los parques y plazas de los distintos barrios de la ciudades, un fenómeno que estaba desapercibido. El mobiliario para hacer ejercicio en el parque permite a los usuarios un óptimo desarrollo de actividades físicas y no menos efectiva que en un gimnasio, se logra los mismos resultados en un entorno

natural, este mobiliario servirá a su vez para reducir los niveles de estrés que tiene la sociedad por vivir en esta ciudad tan cosmopolita.

Los distintos tipos de ejercicio aplicando fuerza relativa, están coordinados por un circuito, de tal manera en que mientras el usuario ejercita la piernas, pueda descansar los brazos y lo mismo si ejercita los brazos, descansa las piernas. El circuito evita la sectorización de estos en el espacio que inclusive optimiza el área de la actividad, proporcionará seguridad y comodidad al momento de usarse con un diseño adaptable al espacio para inducir a realizar ejercicio. La oferta actual lo que brinda son diferentes máquinas posicionadas en diferentes zonas del parques y cada máquina está limitada a solo uno o dos ejercicios a realizar. La diferencia radica en que las máquinas limitan a un solo uso y un desarrollo en concreto, además de que dirigen el entrenamiento con un recorrido prefijado donde el usuario se adapta a una postura.

A través del Proyecto de Graduación se demostró que la actividad física es fundamental, al realizar actividades físicas constantemente, el ser humano, logra activar los organismos alternos del cuerpo humano, mantenerse fuerte, estable, saludable, e inclusive, permite que el cuerpo ralentice el proceso de envejecimiento mediante la eliminación de toxinas, se ha logrado demostrar que no solo debe ser un factor fundamental en la vida de los humanos, sino que también, es lo más recomendado por cualquier especialista. La realización adecuada de la actividad física, de manera continua y constante ayuda a reducir la hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes, estrés, además ayuda a combatir la obesidad y mejorar la fuerza de los huesos, reduciendo a su vez las posibilidades de enfermedades como la osteoporosis, osteopenia, artritis o artrosis.

Lograr presentar una propuesta creativa, interesante y eficaz que radica en un mobiliario urbano para hacer ejercicio, se manejaran parámetros estéticos, técnicos, funcionales y antropométricos para la construcción del mismo, por lo tanto las medidas del cuerpo en relación a la conducta o el ejercicio, como la altura, el alcance, la posición, entre otros,

son importantes para evitar una situación de riesgo, ya que la rutina puede ser agresiva son su uso incorrecto. Como Diseñador Industrial se tomaron aspectos a tener en cuenta de toda una historia acumulada y reinterpretada, y más aún cuando las ciudades están proceso de transformación para un espacio mejor, que busca satisfacer nuevas y diferentes necesidades con el fin de ofrecer mayor calidad de vida.

Intervenir para satisfacer nuevas y diferentes necesidades de los habitantes en el espacio público, para que el individuo pueda desenvolverse en determinado lugar o disfrutar de estas experiencias, a partir de lo que se enuncio, se puede relacionar claramente en el hogar, puesto que no es un espacio vacío, tiene diversos productos que ayudan a satisfacer las necesidades de los que viven en él, sea esto, para salir de la habitación, juntarse en la sala y realizar una actividad que a su vez están las sillas y la mesa pero ese espacio necesita iluminación, pues así, progresivamente surgen las necesidades, la sala dentro de la casa ocupa el lugar de todos, donde todos pueden tener una conexión y comparten una misma actividad dentro del hogar.

Al entender y conocer varias perspectivas del entorno el diseñador analiza con la capacidad de identificar diferentes factores que influyen negativamente, y los que han influenciado de manera positiva que intervienen para crear valor y contribuir a nivel social. Es así, que el Diseñador Industrial desarrolla un producto creativo, eficaz, adecuado y significativo para el usuario.

De esta forma, se desarrolla un mobiliario urbano con aspectos constructivos y configurativos que contribuyan a una mejoría del espacio público brindando una experiencia dinámica y saludable con una alternativa de hacer ejercicio en los parques. Adecuada para el espacio se quiere alcanzar atraer la atención de los usuarios y promover hábitos saludables. En la propuesta de diseño se utilizó el hormigón y el acero inoxidable, son materiales de resistencia y durabilidad, tanto a la intemperie como al tiempo, los actos de vandalismo y mal trato, además se encuadra dentro de las características del espacio público. En conclusión, el trabajo radica en articular de

manera correcta en las zonas que se intenta intervenir una oportunidad que le darán mayor valor y potencial a la propuesta para fortalecer el sentido de apropiación de los espacios públicos. La propuesta diseñada busca impactar de manera positiva en los parques de distintos barrios de la ciudad, representando la ciudadanía como parte activa y saludable en el mismo. La temática mejora la calidad de vida y la calidad del tiempo libre de los habitantes.



## Lista de referencias bibliográficas

- Acuña, P. (2005). *Análisis formal del espacio urbano. Aspectos teóricos*. Lima: Instituto de Investigación de la Facultad de Arquitectura Urbanismo y Artes. Disponible en: [http://www.rodolfogiunta.com.ar/Historia%20urbana/Espacio%20urbano%20\(Acuña%20Vigil\).pdf](http://www.rodolfogiunta.com.ar/Historia%20urbana/Espacio%20urbano%20(Acuña%20Vigil).pdf)
- Benítez, E. (2011). *La Lógica de lo ilógico. Violencia, delincuencia, segregación, rebeldía*. Proyecto de Graduación. Facultad de Diseño y Comunicación. Buenos Aires: Universidad de Palermo. Disponible en: [http://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/proyectograduacion/archivos/35.pdf](http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyectograduacion/archivos/35.pdf)  
Recuperado el: 13/04/2015
- Bernal, L.C. (2013). *Sinestesia Porteña. Relación mobiliario urbano vs ciudadano*. Proyecto de Graduación. Facultad de Diseño y Comunicación. Buenos Aires: Universidad de Palermo. Disponible en: [http://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/proyectograduacion/archivos/1697.pdf](http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyectograduacion/archivos/1697.pdf)  
Recuperado el: 13/04/2015
- Borderías, M.P. y Martín, E. (2011). *Medio ambiente urbano*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Borja, J. (2009). *Luces y sombras del urbanismo de Barcelona*. Barcelona: Editorial UOC.
- Borja, J. (2003). *Espacio público y reconstrucción de ciudadanía*. México: Flacso México.
- Cardona, B.M. (2009). *Globalización, Deporte y Desarrollo Local*. Medellín: Universidad de Antioquia.
- Chain, D. (2014). *La humanización del espacio público 2014*. Buenos Aires: Ministerio de Desarrollo Urbano.
- Chain, D. (2012). *La humanización del espacio público 2012*. Buenos Aires: Ministerio de Desarrollo Urbano.
- Chain, D. (2010). *La humanización del espacio público 2010*. Buenos Aires: Ministerio de Desarrollo Urbano.
- Daian, V. (2011). *La gestión del espacio público en la ciudad de Buenos Aires. VI Jornadas de jóvenes investigadores*. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires, Facultad de Ciencias Sociales, Instituto de investigaciones Gino Germani.
- Dirección General de estadísticas y censos (2012). *Cultura y esparcimiento*. Buenos Aires: Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Disponible en: [http://www.estadistica.buenosaires.gob.ar/areas/hacienda/sis\\_estadistico/boletin/buenosaires/cultura.html](http://www.estadistica.buenosaires.gob.ar/areas/hacienda/sis_estadistico/boletin/buenosaires/cultura.html)
- Dumazedier, J. (1974). *Sociologie empirique du loisir. Critique et contracritique de la civilisation du loisir*. Paris: du Seuil. Citado en: López, E. (1993). *El ocio. Perspectiva pedagógica*. Madrid: Revista complutense de Educación, Vol. 4(1) -69-88. (Está indicando: Volumen 4, número 1, de la página 69 a la 88).
- Escolástico, C., Lerma, A.J., López, J. y Alía, M.L. (2015). *Medio ambiente y espacios verdes*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.

- Fleitman, J. (s.f.). *Mobiliario Urbano*. Disponible en: <http://www.fleitman.net/articulos/mobiliarioUrbano.pdf>
- Garavito, J. (2009). *Diseño antropométrico de puestos de trabajo protocolo*. Colombia: Escuela Colombiana de Ingeniería.
- Gehl, J. (2014). *Ciudades para la gente*. Buenos Aires: Ediciones Infinito.
- Gennero, V. (2015). *La actividad física, un hábito cada vez más frecuente*. Buenos Aires: El diario
- Giuliano, E. (2015). *La actividad física, un hábito cada vez más frecuente*. Buenos Aires: El diario
- Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires (2014). *Ambiente y Espacio Público*. Buenos Aires: Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Disponible en: <http://www.buenosaires.gob.ar/noticias/unas-12000-personas-disfrutan-del-parque-centenario-cada-fin-de-semana>
- Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires (2014). *Postas aeróbicas en la ciudad*. Buenos Aires: Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Disponible en: <http://www.buenosaires.gob.ar/noticias/postas-aerobicas-en-la-ciudad>
- Gómez, F. (2005). *Las zonas verdes como factor de calidad de vida en las ciudades*. Valencia: Universidad Politécnica de Valencia. Disponible en: <http://burgosciudad21.org/adftp/zonasverdes.pdf>
- Gracia, R., Ibañez, R. y Robledo, S. (2012). *Parques saludables y circuitos calculados para caminar*. España: Alto rendimiento. Disponible en: <http://altorendimiento.com/parques-saludables-y-circuitos-calculados-para-caminar/>
- Hayon, F.A. (2011). *Segueta verde. Propuesta de diseño en la trama urbana de Buenos Aires para el aumento de espacios verdes en calles*. Proyecto de Graduación. Facultad de Diseño y Comunicación. Buenos Aires: Universidad de Palermo. Disponible en: [http://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/proyectograduacion/archivos/168.pdf](http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyectograduacion/archivos/168.pdf)  
Recuperado el: 12/04/2015
- Hirsch, B.E (2012). *Ciudad, consecuencia de la sociedad. Conformación de Buenos Aires*. Proyecto de Graduación. Facultad de Diseño y Comunicación. Buenos Aires: Universidad de Palermo. Disponible en: [http://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/proyectograduacion/archivos/1455.pdf](http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyectograduacion/archivos/1455.pdf)  
Recuperado el: 13/04/2015
- Katz, P. (2009). *Proyectos y obras 2007 | 2009 Ministerio de desarrollo urbano. Espacio Público: Espejo de una sociedad*. Buenos Aires: Gobierno de la ciudad; Universidad de Buenos Aires, FADU.
- Ladera, G. (2012). *Imaginario urbanos en el subterráneo de Buenos Aires: Las actividades de apropiación del espacio y su influencia en el diseño institucional*. Proyecto de Maestría. Facultad de Diseño y Comunicación. Buenos Aires: Universidad de Palermo. Disponible en: [http://www.palermo.edu/dyc/maestria\\_diseno/pdf/tesis.completas/96-Ladera-de-la-Rosa-Gerline-Melisa.pdf](http://www.palermo.edu/dyc/maestria_diseno/pdf/tesis.completas/96-Ladera-de-la-Rosa-Gerline-Melisa.pdf) Recuperado el: 14/09/2015

- Ladizesky, J. (2011). *El espacio barrial*. Buenos Aires: Bismán Ediciones.
- Lee, E.D. (2014). *Discapacidad y Espacio Público. Diseño de mobiliario urbano integrador*. Proyecto de Graduación. Facultad de Diseño y Comunicación. Buenos Aires: Universidad de Palermo. Disponible en: [http://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/proyectograduacion/archivos/2996.pdf](http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyectograduacion/archivos/2996.pdf)  
Recuperado el: 12/04/2015
- Marroncelli, A.F. (2014). *El ADECE para una ciudad accesible. Infraestructura vial para la inclusión de la bicicleta en la ciudad Autónoma de Buenos Aires*. Proyecto de Graduación. Facultad de Diseño y Comunicación. Buenos Aires: Universidad de Palermo. Disponible en: [http://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/proyectograduacion/archivos/2806.pdf](http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyectograduacion/archivos/2806.pdf)  
Recuperado el: 16/10/2015
- Mecanismos de recuperación del Espacio público. (2005). *Serie Espacio Público. Guía metodológica 5*. Colombia: Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial. Disponible en: <http://www.minvivienda.gov.co/POTPresentacionesGuias/Gu%C3%ADa%20Recuperaci%C3%B3n.pdf>
- Messore, I. (2011). *La humanización del espacio público 2011*. Buenos Aires: Ministro de Desarrollo Urbano.
- Navarro, G. (2006). *Esquema de reordenamiento urbano para zonas periféricas de centros históricos, de ciudades mexicanas, mediante criterios de diseño urbano*. México: Universidad Iberoamericana. Disponible en: [http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014795/014795\\_03.pdf](http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014795/014795_03.pdf)
- Neira, H. (2004). *La ciudad y las palabras*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria, S.A.
- Norman, D. (2005) *El Diseño emocional: por qué nos gustan (o no) los objetos cotidianos*. España: Paidós.
- Parejas, M.F. (2013). *Bajo influencia de la luz. Relación entre el sujeto y el entorno*. Proyecto de Graduación. Facultad de Diseño y Comunicación. Buenos Aires: Universidad de Palermo. Disponible en: [http://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/proyectograduacion/archivos/2761.pdf](http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyectograduacion/archivos/2761.pdf)  
Recuperado el: 16/10/2015
- Potocko, A. y Tella, G. (2009). *Espacios verdes públicos: Una delicada articulación entre demanda y posibilidades efectivas*. Buenos Aires: Revista Mercado y Empresas para Servicios Públicos Nro. 55 (agosto), Ed. IC Argentina, pp.44-45. Disponible en: <http://paisajismoargentino.com/wp-content/uploads/2009/10/Espacios-Verdes-Publicos-Revista-ME-N%C2%B055.pdf>
- Ramírez, P. (2003). *Espacio público y reconstrucción de ciudadanía*. México: Flacso México.
- Rojas, A.M. (2009). *Mobiliario Urbano: Escenario de lo público*. Colombia: Revista M&M 65. Disponible en: [http://www.revista-mm.com/ediciones/rev65/muebles\\_urbano.pdf](http://www.revista-mm.com/ediciones/rev65/muebles_urbano.pdf)

- Rosas, A. (2014). *Mobiliario urbano prefabricado en concreto con agregado grueso reciclado*. Colombia: Universidad Nacional de Colombia. Disponible en: <http://www.bdigital.unal.edu.co/47108/1/396288.2014COMPLETA.pdf>
- Spannagel, C. (2014). *Un espacio para el tiempo. Mobiliario para plazas y parques en la ciudad*. Proyecto de Graduación. Facultad de Diseño y Comunicación. Buenos Aires: Universidad de Palermo. Disponible en: [http://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/proyectograduacion/archivos/2871.pdf](http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyectograduacion/archivos/2871.pdf)  
Recuperado el: 12/04/2015
- Utrilla, S.A. y Jiménez, J.J. (2010). *Diseño de mobiliario urbano para lograr la dinámica social en la ciudad*. México: Universidad Autónoma del Estado de México Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/401/40113202011.pdf>
- Velazco, J.E. (2012). *Los beneficios del deporte a nivel físico, psíquico, y social*. Disponible en: <http://joseeduardovelazco.blogspot.com.ar/2012/10/el-beneficio-del-deporte-nivel-fisico.html>
- Zornio, B. (2014). *El hombre y su entorno. Actitudes y Comportamientos*. Proyecto de Graduación. Facultad de Diseño y Comunicación. Buenos Aires: Universidad de Palermo. Disponible en: [http://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/proyectograduacion/archivos/2884.pdf](http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyectograduacion/archivos/2884.pdf)  
Recuperado el: 12/04/2015

## Bibliografía

- Acuña, P. (2005). *Análisis formal del espacio urbano. Aspectos teóricos*. Lima: Instituto de Investigación de la Facultad de Arquitectura Urbanismo y Artes. Disponible en: [http://www.rodolfogiunta.com.ar/Historia%20urbana/Espacio%20urbano%20\(Acuna%20Vigil\).pdf](http://www.rodolfogiunta.com.ar/Historia%20urbana/Espacio%20urbano%20(Acuna%20Vigil).pdf)
- Benítez, E. (2011). *La Lógica de lo ilógico. Violencia, delincuencia, segregación, rebeldía*. Proyecto de Graduación. Facultad de Diseño y Comunicación. Buenos Aires: Universidad de Palermo. Disponible en: [http://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/proyectograduacion/archivos/35.pdf](http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyectograduacion/archivos/35.pdf)  
Recuperado el: 13/04/2015
- Bernal, L.C. (2013). *Sinestesia Porteña. Relación mobiliario urbano vs ciudadano*. Proyecto de Graduación. Facultad de Diseño y Comunicación. Buenos Aires: Universidad de Palermo. Disponible en: [http://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/proyectograduacion/archivos/1697.pdf](http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyectograduacion/archivos/1697.pdf)  
Recuperado el: 13/04/2015
- Borderías, M.P. y Martín, E. (2011). *Medio ambiente urbano*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Borja, J. (2009). *Luces y sombras del urbanismo de Barcelona*. Barcelona: Editorial UOC.
- Borja, J. (2003). *Espacio público y reconstrucción de ciudadanía*. México: Flacso México.
- Buey Fernández, M. (2012). *Diseñar para la total inclusión. El gran reto moderno*. Proyecto de Graduación. Facultad de Diseño & Comunicación. Buenos Aires: Universidad de Palermo. Disponible en: [http://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/proyectograduacion/archivos/501.pdf](http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyectograduacion/archivos/501.pdf).  
Recuperado el: 15 de Septiembre de 2015.
- Cardona, B.M. (2009). *Globalización, Deporte y Desarrollo Local*. Medellín: Universidad de Antioquia.
- Chain, D. (2014). *La humanización del espacio público 2014*. Buenos Aires: Ministerio de Desarrollo Urbano.
- Chain, D. (2012). *La humanización del espacio público 2012*. Buenos Aires: Ministerio de Desarrollo Urbano.
- Chain, D. (2010). *La humanización del espacio público 2010*. Buenos Aires: Ministerio de Desarrollo Urbano.
- Cohen, D.A., Marsh, T., Williamson, S., Golinelli, D. y McKenzie, T.L. (2012). *Impact and cost-effectiveness of family Fitness Zones: a natural experiment in urban public parks*. San Diego: San Diego State University
- Daian, V. (2011). *La gestión del espacio público en la ciudad de Buenos Aires. VI Jornadas de jóvenes investigadores*. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires, Facultad de Ciencias Sociales, Instituto de investigaciones Gino Germani.
- Dirección General de estadísticas y censos (2012). *Cultura y esparcimiento*. Buenos Aires: Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Disponible en:

[http://www.estadistica.buenosaires.gob.ar/areas/hacienda/sis\\_estadistico/boletin/buenosaires/cultura.html](http://www.estadistica.buenosaires.gob.ar/areas/hacienda/sis_estadistico/boletin/buenosaires/cultura.html)

- Dumazedier, J. (1974). *Sociologie empirique du loisir. Critique et contracritique de la civilisation du loisir*. Paris: du Seuil. Citado en: López, E. (1993). *El ocio. Perspectiva pedagógica*. Madrid: Revista complutense de Educación, Vol. 4(1) -69-88. (Está indicando: Volumen 4, número 1, de la página 69 a la 88).
- Escolástico, C., Lerma, A.J., López, J. y Alía, M.L. (2015). *Medio ambiente y espacios verdes*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Fleitman, J. (s.f.). *Mobiliario Urbano*. Disponible en: <http://www.fleitman.net/articulos/mobiliarioUrbano.pdf>
- Garavito, J. (2009). *Diseño antropométrico de puestos de trabajo protocolo*. Colombia: Escuela Colombiana de Ingeniería.
- Gehl, J. (2014). *Ciudades para la gente*. Buenos Aires: Ediciones Infinito.
- Gennero, V. (2015). *La actividad física, un hábito cada vez más frecuente*. Buenos Aires: El diario
- Giuliano, E. (2015). *La actividad física, un hábito cada vez más frecuente*. Buenos Aires: El diario
- Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires (2014). *Ambiente y Espacio Público*. Buenos Aires: Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Disponible en: <http://www.buenosaires.gob.ar/noticias/unas-12000-personas-disfrutan-del-parque-centenario-cada-fin-de-semana>
- Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires (2014). *Postas aeróbicas en la ciudad*. Buenos Aires: Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Disponible en: <http://www.buenosaires.gob.ar/noticias/postas-aerobicas-en-la-ciudad>
- Gómez, F. (2005). *Las zonas verdes como factor de calidad de vida en las ciudades*. Valencia: Universidad Politécnica de Valencia. Disponible en: <http://burgosciudad21.org/adftp/zonasverdes.pdf>
- Gracia, R., Ibañez, R. y Robledo, S. (2012). *Parques saludables y circuitos calculados para caminar*. España: Alto rendimiento. Disponible en: <http://altorendimiento.com/parques-saludables-y-circuitos-calculados-para-caminar/>
- Hayon, F.A. (2011). *Sequeta verde. Propuesta de diseño en la trama urbana de Buenos Aires para el aumento de espacios verdes en calles*. Proyecto de Graduación. Facultad de Diseño y Comunicación. Buenos Aires: Universidad de Palermo. Disponible en: [http://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/proyectorgraduacion/archivos/168.pdf](http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyectorgraduacion/archivos/168.pdf)  
Recuperado el: 12/04/2015
- Hernández, A. (1997). *La ciudad de los ciudadanos*. Madrid: Hábitat. Disponible en: [http://habitat.aq.upm.es/aciudad/lista\\_1.html](http://habitat.aq.upm.es/aciudad/lista_1.html) Recuperado el: 11/04/15

- Herrera, P.R. (2011). *Diseño y construcción de una máquina de gimnasio para realizar rutinas de ejercicios con fuerza relativa*. Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.
- Hirsch, B.E (2012). *Ciudad, consecuencia de la sociedad. Conformación de Buenos Aires*. Proyecto de Graduación. Facultad de Diseño y Comunicación. Buenos Aires: Universidad de Palermo. Disponible en: [http://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/proyectorgraduacion/archivos/1455.pdf](http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyectorgraduacion/archivos/1455.pdf)  
Recuperado el: 13/04/2015
- Katz, P. (2009). *Proyectos y obras 2007 | 2009 Ministerio de desarrollo urbano. Espacio Público: Espejo de una sociedad*. Buenos Aires: Gobierno de la ciudad; Universidad de Buenos Aires, FADU.
- Ladera, G. (2012). *Imaginario urbanos en el subterráneo de Buenos Aires: Las actividades de apropiación del espacio y su influencia en el diseño institucional*. Proyecto de Maestría. Facultad de Diseño y Comunicación. Buenos Aires: Universidad de Palermo. Disponible en: [http://www.palermo.edu/dyc/maestria\\_diseno/pdf/tesis.completas/96-Ladera-de-la-Rosa-Gerline-Melisa.pdf](http://www.palermo.edu/dyc/maestria_diseno/pdf/tesis.completas/96-Ladera-de-la-Rosa-Gerline-Melisa.pdf) Recuperado el: 14/09/2015
- Ladizesky, J. (2011). *El espacio barrial*. Buenos Aires: Bismán Ediciones.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción: Su manejo e implicaciones en nuestra salud*. Madrid: Desclee De Brouwer.
- Lee, E.D. (2014). *Discapacidad y Espacio Público. Diseño de mobiliario urbano integrador*. Proyecto de Graduación. Facultad de Diseño y Comunicación. Buenos Aires: Universidad de Palermo. Disponible en: [http://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/proyectorgraduacion/archivos/2996.pdf](http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyectorgraduacion/archivos/2996.pdf)  
Recuperado el: 12/04/2015
- Marroncelli, A.F. (2014). *El ADECE para una ciudad accesible. Infraestructura vial para la inclusión de la bicicleta en la ciudad Autónoma de Buenos Aires*. Proyecto de Graduación. Facultad de Diseño y Comunicación. Buenos Aires: Universidad de Palermo. Disponible en: [http://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/proyectorgraduacion/archivos/2806.pdf](http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyectorgraduacion/archivos/2806.pdf)  
Recuperado el: 16/10/2015
- Mecanismos de recuperación del Espacio público. (2005). *Serie Espacio Público. Guía metodológica 5*. Colombia: Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial. Disponible en: <http://www.minvivienda.gov.co/POTPresentacionesGuias/Gu%C3%ADa%20Recuperaci%C3%B3n.pdf>
- Messore, I. (2011). *La humanización del espacio público 2011*. Buenos Aires: Ministro de Desarrollo Urbano.
- Navarro, G. (2006). *Esquema de reordenamiento urbano para zonas periféricas de centros históricos, de ciudades mexicanas, mediante criterios de diseño urbano*. México: Universidad Iberoamericana. Disponible en: [http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014795/014795\\_03.pdf](http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014795/014795_03.pdf)
- Neira, H. (2004). *La ciudad y las palabras*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria, S.A.

- Norman, D. (2005) *El Diseño emocional: por qué nos gustan (o no) los objetos cotidianos*. España: Paidós.
- Parejas, M.F. (2013). *Bajo influencia de la luz. Relación entre el sujeto y el entorno*. Proyecto de Graduación. Facultad de Diseño y Comunicación. Buenos Aires: Universidad de Palermo. Disponible en: [http://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/proyectograduacion/archivos/2761.pdf](http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyectograduacion/archivos/2761.pdf)  
Recuperado el: 16/10/2015
- Perahia, R (1999). *El Espacio Público. Los espacios verdes, los espacios libres*. Buenos Aires: Editorial Belgrano.
- Potocko, A. y Tella, G. (2009). *Espacios verdes públicos: Una delicada articulación entre demanda y posibilidades efectivas*. Buenos Aires: Revista Mercado y Empresas para Servicios Públicos Nro. 55 (agosto), Ed. IC Argentina, pp.44-45. Disponible en: <http://paisajismoargentino.com/wp-content/uploads/2009/10/Espacios-Verdes-Publicos-Revista-ME-N%C2%B055.pdf>
- Ramírez, P. (2003). *Espacio público y reconstrucción de ciudadanía*. México: Flacso México.
- Rebollos, M.F. (2004). *Mobiliario urbano: un elemento diferenciador en las ciudades*. España: Arquitectura del paisaje. Mobiliario urbano y de jardinería. Disponible en: <http://www.horticom.com/pd/imagenes/61/273/61273.pdf>
- Rojas, A.M. (2009). *Mobiliario Urbano: Escenario de lo público*. Colombia: Revista M&M 65. Disponible en: [http://www.revista-mm.com/ediciones/rev65/muebles\\_urbano.pdf](http://www.revista-mm.com/ediciones/rev65/muebles_urbano.pdf)
- Rosas, A. (2014). *Mobiliario urbano prefabricado en concreto con agregado grueso reciclado*. Colombia: Universidad Nacional de Colombia. Disponible en: <http://www.bdigital.unal.edu.co/47108/1/396288.2014COMPLETA.pdf>
- Schjetnam, M. (2004). *Principios de diseño urbano y ambiental*. México, D.F: Editorial Limusa.
- Spannagel, C. (2014). *Un espacio para el tiempo. Mobiliario para plazas y parques en la ciudad*. Proyecto de Graduación. Facultad de Diseño y Comunicación. Buenos Aires: Universidad de Palermo. Disponible en: [http://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/proyectograduacion/archivos/2871.pdf](http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyectograduacion/archivos/2871.pdf)  
Recuperado el: 12/04/2015
- Utrilla, S.A. y Jiménez, J.J. (2010). *Diseño de mobiliario urbano para lograr la dinámica social en la ciudad*. México: Universidad Autónoma del Estado de México Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/401/40113202011.pdf>
- Velazco, J.E. (2012). *Los beneficios del deporte a nivel físico, psíquico, y social*. Disponible en: <http://joseeduardovelazco.blogspot.com.ar/2012/10/el-beneficio-del-deporte-nivel-fisico.html>
- Zornio, B. (2014). *El hombre y su entorno. Actitudes y Comportamientos*. Proyecto de Graduación. Facultad de Diseño y Comunicación. Buenos Aires: Universidad de Palermo. Disponible en: [http://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/proyectograduacion/archivos/2884.pdf](http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyectograduacion/archivos/2884.pdf)  
Recuperado el: 12/04/2015