



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA



**Municipios
CTIVOS**

RECOMENDACIONES SOBRE URBANISMO ACTIVO PARA
MUNICIPIOS DE LA PROVINCIA DE ALMERÍA



Diputación de Almería
Área de Deporte y Juventud

Elaboración, redacción y diseño:

murua:
activepeople : activeplaces

Juanma Murua
Mari Santi Morillo

Municipios Activos

Recomendaciones sobre Urbanismo Activo
para Municipios de la Provincia de Almería.

| | |
|--|----|
| Presentación | 4 |
| Introducción | 5 |
| 01. Actividad física, deporte y desarrollo urbano. | 9 |
| 02. Municipios Activos | 17 |
| 03. Impulso de la Movilidad Activa | 22 |
| 04. Ordenación del suelo | 31 |
| 05. Espacios para la Actividad, el Encuentro y la Convivencia | 35 |
| 06. Urbanismo Táctico y Hackeo Urbano | 47 |
| 07. Urbanismo InterActivo | 52 |

PRESENTACIÓN

Las más de 3.500 horas de sol al año y su clima termo mediterráneo han convertido a la provincia de Almería en un paraíso para la práctica deportiva al aire libre. Desde la Diputación Provincial de Almería queremos dar un paso más y sumar a las infinitas posibilidades que ofrecen a los deportistas los entornos naturales; las que también pueden y deben ofrecer las calles, parques e instalaciones de los 103 municipios.

‘Municipios Activos’ es una iniciativa que hemos coordinado desde el Área de Deportes que pretende mostrarte las claves para (r)evolucionar el urbanismo de tu municipio y convertirlo en un territorio activo y saludable. El ejercicio es un hábito saludable que se ha incorporado a las rutinas de un altísimo porcentaje de la población y ha sido gracias a la apuesta por el fomento de la vida activa desde las instituciones.



El panorama deportivo ha evolucionado en los últimos años. Mientras que las instalaciones deportivas continúan siendo las predominantes para clubes, equipos y escuelas; ahora calles, plazas y parques se han incorporado como espacios deportivos para runners, ciclistas o patinadores, entre otros. La práctica de ejercicio individualizado ha ganado enteros y ha motivado una nueva forma de desarrollar nuestros pueblos.

Para conseguir que municipios como el tuyo sean activos debemos ir más allá y lograr que en su desarrollo siempre se mejoren oportunidades para que todos los vecinos puedan ser físicamente activos en su día a día.

Ha llegado el momento de invertir la tendencia que predominaba en los 80 y que sea el deporte el que se acerque a la ciudadanía y no a la inversa. Itinerarios seguros para niños y mayores, carriles bici y aceras accesibles son sólo algunos de los aspectos que pueden contribuir a que la población ‘se mueva’.

Esperamos que esta herramienta que tienes entre manos te sirva a ti y tu equipo para dibujar el futuro de nuestros pueblos con oportunidades como las que proporciona la elaboración de los Planes Locales de Instalaciones y Equipamientos Deportivos. Vosotros diseñareis la hoja de ruta y la Diputación estará a vuestro lado en la confección y tramitación de este documento que mejorará la calidad de vida a todos y cada uno de los vecinos de vuestro municipio.

Javier Aureliano García Molina
Presidente de la Diputación de Almería

INTRODUCCIÓN

El nivel local, nuestro pueblo, barrio, ciudad, condiciona en gran medida nuestro estilo y calidad de vida, influyendo de manera notable en nuestros comportamientos. También en los relacionados con la actividad física. Las personas que viven cerca de parques y de otros entornos facilitadores muestran mayores niveles de actividad física. Tener fácil acceso a la red de carriles bici o a calles peatonales supone un aumento de movilidad activa. Niñas y niños que cuentan con zonas infantiles cerca de cada casa realizan más actividad física que aquellas que no disponen de estas zonas de recreo. La gente es más activa cuando pueden acceder fácilmente a destinos clave como parques, espacios verdes, lugares de trabajo o comercios.

También existen barreras para la vida activa. La contaminación y las emisiones de los vehículos, problemas de acceso a equipamientos recreativos o la falta de instalaciones deportivas, el miedo a la delincuencia y la inseguridad vial son aspectos a abordar desde el urbanismo activo.

Cada vez más especialistas e instituciones de todo el mundo, entre ellas la Organización Mundial de la Salud, reconocen que un diseño urbano adecuado puede ayudar a aumentar los niveles de actividad de la población, mejorando a su vez la calidad de vida y la habitabilidad de nuestros pueblos y ciudades. Existen numerosos trabajos sobre urbanismo activo y ciudades activas. Son también cada vez más los planes y programas que incorporan estrategias de intervención sobre el entorno físico, urbano y natural, a la hora de impulsar estilos de vida más activos.

En esa línea trata de aplicarse este manual marcándose como objetivo el fomento de estilos de vida activos y

saludables en la población de Almería, para todas las edades. En él hemos tratado de recoger y ordenar una serie de propuestas orientadas a incorporar la perspectiva de la promoción de la actividad física en el diseño y gestión del espacio público de nuestros pueblos y ciudades.

El planteamiento de este manual también se enmarca en los objetivos del desarrollo sostenible, buscando municipios más inclusivos, seguros y resilientes. Las propuestas de urbanismo activo aquí recogidas enlazan perfectamente con muchas propuestas de actuación urbanística orientadas a la sostenibilidad.

El manual no trata de detallar acciones universales para todos los municipios de Almería. Eso sería imposible, ya que no existe una receta única para conformar municipios activos. Aquí se presentan una serie de ideas y orientaciones que podrán servir de ejemplo e inspiración, pero que cada municipio deberá seleccionar y adaptar a su propia realidad. No podemos plantear las mismas soluciones para nuestras ciudades que para nuestros pueblos más rurales. Porque esa es otra cuestión importante: no debemos olvidarnos de los pueblos. Si bien hay intervenciones que tienen difícil encaje en muchos entornos rurales, hemos tratado de incorporar propuestas que sean aplicables a los mismos.

Se trata, por tanto, de un documento con vocación divulgadora e inspiradora que trata de describir el concepto de urbanismo activo, así como facilitar ideas para la aplicación de sus propuestas en los pueblos y ciudades de Almería.

¿A quién va destinado?

Este manual pretende ser una herramienta útil para todas aquellas personas que quieran impulsar un proyecto de municipio activo en su localidad.

Las personas con responsabilidad política local pueden obtener información sobre las posibilidades de implantar un modelo que facilite la actividad física entre la ciudadanía.

Las y los profesionales del ámbito del deporte y de la salud encontrarán una herramienta con numerosas ideas y propuestas para implantar.

También aquellas personas que se dediquen al diseño urbano pueden obtener información de interés para aplicar en su trabajo: comprender cómo influyen sus actuaciones en los niveles de actividad física de las personas que viven en sus municipios y algunas directrices a incorporar a la hora de planificar su entorno.

Por supuesto, cualquier agente social, individual o colectivo que esté interesado en mejorar su entorno podrá comprender el importante papel que puede jugar a la hora de fomentar la vida activa entre las personas de su entorno y contará con algunas ideas para poner en marcha actuaciones o incluso promover un proyecto de municipio activo.

Enlaces externos



Enlace a web



Enlace a vídeo



Enlace a documento





Urbanismo activo también en entornos rurales

Una duda lógica al leer este manual puede ser si las fórmulas aquí planteadas pueden ser llevadas a cabo en pueblos pequeños y en entornos rurales. Como hemos dicho, el manual debe ser entendido desde un punto de vista divulgativo e inspirador para dar pie a actuaciones específicas adaptadas a cada contexto local. Dicho esto, debemos hacer algunas apreciaciones sobre las ideas de municipios activos en los entornos rurales.

Algunos estudios indican que hay importantes diferencias entre vivir en un pueblo y vivir en una ciudad en relación a la práctica de actividad física. Las ciudades ofrecen un mayor número de instalaciones y equipamientos, así como una mayor variedad de modalidades deportivas. En los

pueblos, sin embargo, los condicionantes sociales, especialmente los relacionados con la seguridad, facilitan una mayor actividad física en espacios libres. De todos modos, no hay un consenso científico sobre si las personas que viven en ciudades son más o menos activas que las que viven en pueblos.

Estos condicionantes del entorno afectan de distinta manera a los diferentes grupos de edad. Aun así, tampoco encontramos un consenso académico. Algunos estudios encuentran que las personas que habitan en los pueblos son más activas¹ ya que existe una menor dependencia del transporte motorizado para ir de un lugar a otro. La seguridad también facilita la movilidad, el juego y la

actividad física al aire libre. Este factor es significativo en el grupo de población más joven, ya que gozan de mayor independencia a la hora de realizar actividad física libremente fuera de entornos cerrados. La seguridad es una circunstancia más importante en el caso de las chicas, lo que se traslada a mayores diferencias entre las niñas de zonas rurales y las de urbanas.

Sin embargo, hay que tener en cuenta las características propias de cada pueblo. Algunos estudios sobre entornos rurales dispersos muestran que en esos casos la falta de alternativas de transporte público, de alejamiento a espacios para la actividad física y la escasez de aceras e iluminación generan el efecto contrario, reduciendo los niveles de actividad física de la población^{2,3}.

Las diferencias en estos trabajos académicos nos ofrecen una importante conclusión práctica: debemos tener muy en cuenta la realidad de cada municipio, las características de su propio entorno, su modelo de asentamiento y su dispersión, sus espacios abiertos, sus calles y plazas, las carreteras y caminos de su alrededor. Debemos tratar de entender las dificultades que encuentran las personas que allí residen a la hora de llevar un estilo de vida activo. No todos los pueblos son iguales, por lo que las intervenciones no deben ser las mismas.

Otra cuestión importante es el articulado de estas propuestas con los planteamientos desarrollo rural sostenible puestos en marcha desde las distintas administraciones. En este sentido, encontramos algunas características comunes entre estos planteamientos y los aquí planteados. La multisectorialidad, la acción multinivel, la complementariedad y las actuaciones a medida para cada zona son elementos compartidos que trataremos en este manual.

Las propuestas de mejora de vías de transporte y calles, así como la dotación de equipamientos entran perfectamente en el marco de las directrices de desarrollo rural sostenible relacionadas con infraestructuras, equipamientos y servicios básicos. Los programas y las actividades encaminadas a la promoción de la actividad física entre la población ensamblan con las directrices de servicios y bienestar social para el desarrollo rural sostenible. Las directrices para la conservación de la naturaleza y gestión de los recursos naturales en entornos rurales deben orientar las intervenciones físicas y actividades que impulsemos en el entorno natural de cada municipio.

En resumen, las ideas incluidas en este manual son útiles también para los entornos rurales, estando de hecho, alineadas con las directrices para el desarrollo rural sostenible. Deben, eso sí, ser adaptadas a cada realidad local y a las necesidades propias de cada población.





01

**Actividad física,
deporte y
desarrollo urbano**

1. ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y DESARROLLO URBANO.

La actividad física insuficiente se ha identificado como uno de los principales factores para la mortalidad global y se encuentra en aumento en muchos países.

Alcanzar los niveles de actividad física recomendados por la Organización Mundial de la Salud puede lograrse llevando una vida activa.

La vida activa puede incluir actividades recreativas y deportes, o incluso ser tan simples como trasladarse en bicicleta, caminar al trabajo o a la parada del autobús o realizar las tareas domésticas.

Además de los beneficios para la salud, las sociedades que son más activas pueden generar retornos de inversión adicionales entre los que se incluyen un menor uso de combustibles fósiles, aire más limpio y calles y vías menos congestionadas y más seguras.

Uno de cada cuatro adultos no realiza los 150 minutos de actividad física de intensidad moderada recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

A nivel mundial, las mujeres presentan mayores niveles de inactividad física (32%) que los hombres (23%). A mayor edad, mayor es la brecha.

Las personas con menos recursos económicos, alguna discapacidad, enfermedad crónica y/o en riesgo de exclusión, tienen menos oportunidades de llevar una vida activa.

MARCO DE REFERENCIA: GAPP Y AGENDA URBANA ESPAÑOLA

A la hora de poner en marcha un proyecto de Municipio Activo en España consideramos importante apoyarnos en dos marcos estratégicos de referencia: el GAPP (Global Action Planning On Physical Activity 2018), a escala internacional, y la Agenda Urbana Española. El GAPP aporta una serie de directrices fundamentales para la puesta en marcha de políticas para la promoción de la actividad física. La Agenda Urbana Española, por su parte, fija los criterios estratégicos que deben orientar el desarrollo de las ciudades españolas. Ambos, documentos que sientan sus bases y están plenamente alineados con los Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS).

¿Qué es el GAPP?

El GAPP es el nuevo Plan de Acción Mundial sobre la Actividad física 2018-2030 aprobado por la Asamblea Mundial de la Salud en 2018. En él se definen cuatro objetivos estratégicos y se recomiendan 20 políticas científicamente fundamentadas para lograr mayores niveles de actividad física, aplicables y adaptables al contexto de cualquier país⁴.



GAPP: Marco de acción OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

CREAR UNA SOCIEDAD ACTIVA

(Normas y actitudes sociales): Lograr un cambio de paradigma en la sociedad a través de la mejora de los conocimientos, la comprensión y la valoración de los múltiples beneficios que reporta la práctica de actividad física regular, en función de la capacidad y a todas las edades

CREAR ENTORNOS ACTIVOS

(Espacios y lugares): Crear y mantener entornos que promuevan y salvaguarden los derechos de todas las personas, de todas las edades, a gozar de un acceso equitativo a lugares y espacios seguros en sus ciudades y comunidades, en los que puedan realizar una actividad física regular acorde a sus posibilidades.

FOMENTAR POBLACIONES ACTIVAS

(Programas y oportunidades): Crear y promover el acceso a oportunidades y programas, en múltiples entornos, para ayudar a las personas de todas las edades y capacidades a participar regularmente en actividades físicas, solas o junto a sus familias y comunidades.

CREAR SISTEMAS ACTIVOS

(Elementos propiciadores de la gobernanza y las políticas): Crear y reforzar el liderazgo, la gobernanza, las alianzas multisectoriales, las capacidades del personal y los sistemas de promoción e información en todos los sectores, con el fin de alcanzar la excelencia en la movilización de recursos y la aplicación de medidas internacionales, nacionales y subnacionales coordinadas dirigidas a aumentar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios.

ACTIVE: paquete de intervenciones técnicas para acrecentar la actividad física

El paquete de intervenciones técnicas ACTIVE constituye una de las herramientas prácticas del GAPPA. En él se definen cuatro áreas de acción normativa que reflejan directamente los cuatro objetivos del plan, y se determinan las políticas básicas en cada área de acción⁵.



ÁMBITOS DE ACCIÓN NORMATIVA

ENTORNOS ACTIVOS

Promover y mantener debidamente infraestructuras, instalaciones y espacios públicos al aire libre que ofrezcan seguridad y un acceso equitativo a zonas adecuadas para caminar, hacer bicicleta o practicar otra actividad física.

SISTEMAS ACTIVOS

Potenciar el liderazgo, la gobernanza, las alianzas multisectoriales, los recursos humanos, la investigación, la sensibilización y los sistemas de información para secundar una aplicación eficaz y coordinada de las políticas en la materia.

SOCIEDADES ACTIVAS

Poner en práctica campañas de comunicación que promuevan cambios de comportamiento y capacitar a los recursos humanos para hacer evolucionar las normas sociales.

PERSONAS ACTIVAS

Ofrecer oportunidades, programas y servicios en entornos de todo tipo para lograr que las personas de cualquier edad y condición física hagan ejercicio regularmente.

**Seamos
activos**
Todos
En todos lugares
Todos los días

Entre el segundo objetivo estratégico del Plan de Acción Mundial “Crear entornos activos” y los Municipios Activos existe una vinculación directa como se verá a lo largo de esta guía. Las intervenciones propuestas para actuar sobre el entorno físico de un Municipio Activo están estrechamente relacionadas con las cinco políticas que determinan el área de acción normativa “Entornos activos” del plan.

Por otro lado, al referirnos al entorno social de un Municipio Activo, encontraremos también la conexión con el tercer objetivo estratégico del Plan, “Fomentar poblaciones activas”.

ENTORNOS ACTIVOS

Promover y mantener debidamente infraestructuras, instalaciones y espacios públicos al aire libre que ofrezcan seguridad y un acceso equitativo a zonas adecuadas para caminar, hacer bicicleta o practicar otra actividad física.



-
- Medida 2.1. Integración de políticas.** Integrar entre sí las políticas de urbanismo y de planificación del transporte y privilegiar los principios del tejido urbano compacto y los usos mixtos del suelo para crear barrios perfectamente comunicados.
- Medida 2.2. Infraestructuras.** Mejorar la infraestructura destinada a los desplazamientos a pie o en bicicleta.
- Medida 2.3. Seguridad.** Instaurar y hacer cumplir medidas de seguridad vial y personal para mejorar la seguridad de peatones, ciclistas y demás usuarios vulnerables de la vía pública.
- Medida 2.4. Espacios públicos al aire libre.** Mejorar el acceso a espacios públicos al aire libre verdes y de buena calidad, redes verdes, espacios recreativos (incluidas zonas fluviales y costeras) e instalaciones deportivas.
- Medida 2.5. Diseño.** Reforzar las políticas, reglamentos y directrices arquitectónicas para que todos los ocupantes y visitantes se mantengan activos dentro de los edificios públicos y en sus alrededores.

Relación de las políticas de fomento de actividad física con los Objetivos del Desarrollo Sostenible.

Las políticas que impulsan los desplazamientos a pie o en bicicleta, la práctica deportiva y el ocio o juego activos pueden contribuir directamente al logro de los ODS para 2030. En la siguiente figura del GAPPA se muestran los múltiples beneficios indirectos que tiene la aplicación de políticas para acrecentar la actividad física.

Beneficios económicos, sociales y ambientales indirectos de la acción normativa encaminada a acrecentar la actividad física.



¿Qué es la agenda urbana?

La Agenda Urbana Española (AUE)⁶ es un documento estratégico, sin carácter normativo, y por tanto de adhesión voluntaria, que, de conformidad con los criterios establecidos por la Agenda 2030, la nueva Agenda Urbana de las Naciones Unidas y la Agenda Urbana para la Unión Europea persigue el logro de la sostenibilidad en las políticas de desarrollo urbano. Constituye, además, un método de trabajo y un proceso para todos los actores, públicos y privados, que intervienen en las ciudades y que buscan un desarrollo equitativo, justo y sostenible desde sus distintos campos de actuación.

Esta estrategia de desarrollo urbano de carácter integrado ofrece un Decálogo de Objetivos Estratégicos que despliegan, a su vez, un total de 30 objetivos específicos, y 291 líneas de actuación. Muchas de estas líneas de actuación son coincidentes con propuestas para el desarrollo de ciudades activas planteadas por la OMS.



OBJETIVOS ESTRATÉGICOS DECÁLOGO



1
Ordenar el territorio y hacer un uso racional del suelo, conservarlo y protegerlo.



2
Evitar la dispersión urbana y revitalizar la ciudad existente.



3
Prevenir y reducir los efectos del cambio climático y mejorar la resiliencia.



4
Hacer una gestión sostenible de los recursos y favorecer la economía circular.



5
Favorecer la proximidad y la movilidad sostenible.



6
Fomentar la cohesión social y buscar la equidad.



7
Impulsar y favorecer la economía urbana.



8
Garantizar el acceso a la vivienda.



9
Liderar y fomentar la innovación digital.



10
Mejorar los instrumentos de intervención y la gobernanza.



Las ciudades activas abordan el desarrollo urbano desde una perspectiva integral, entendiendo la complejidad de los entornos urbanos y la variedad de factores que influyen en los niveles de actividad física de la población. Establecen estrategias multicomponente en diferentes ámbitos como la movilidad activa, la calidad de los espacios, actuaciones en entornos laborales o educativos, la recreación activa o la educación

UN MODELO INTEGRAL

La complejidad de los desafíos a los que se enfrenta un municipio que quiere alcanzar mayores niveles de actividad física, comienza por entender que los problemas que afectan a sus ciudadanos raramente tienen una causa aislada.

Un estilo de vida sedentario puede ser el resultado de múltiples factores: un entorno poco favorable, dificultad de acceso a servicios, falta de tiempo de ocio por motivos laborales o familiares, inconvenientes económicos, etc.

Una administración que entiende la dimensión multifactorial de los problemas de su ciudadanía y trata de ofrecer soluciones satisfactorias debe romper las barreras sectoriales en su organización interna y generar espacios de trabajo común entre especialistas de diferentes áreas. "El modelo de municipio activo requiere de una visión integral, que permita la aplicación de políticas intersectoriales que comprenden el urbanismo, la movilidad, el medio ambiente, la educación, el deporte, etc., y participativa, ya que resulta fundamental incorporar a la ciudadanía y a los diferentes agentes económicos y sociales (gestores, tejido empresarial, clubs deportivos, etc.), tanto en el diagnóstico como en el diseño de soluciones y en las fases posteriores de gestión."

Supone por tanto, un cambio de paradigma en la manera de intervenir, en el que la integralidad, -la inclusión de factores y miradas disciplinares distintas- y la participación social se conciben como verdaderos motores del cambio.

A person is performing a handstand on a grassy field. They are wearing a white t-shirt, dark pants, and white sneakers. The background features a modern building with a tall, thin tower and a large, curved structure. The sky is filled with clouds. The overall color palette is a monochromatic teal/cyan.

02

Municipios
Activos

2. MUNICIPIOS ACTIVOS

Los municipios que hacen de la actividad física una prioridad, convierten los espacios existentes en espacios activos, diseñan ambientes para que las personas sean activas y crearán así el legado de la actividad física.

¿QUÉ ES UN MUNICIPIO ACTIVO?

El concepto de Ciudades Activas "Active Cities" se enmarca en el Programa "Healthy Cities" (Ciudades Saludables) puesto en marcha por la OMS en el año 1986.



Adaptando el concepto y adecuándolo al contexto de la provincia de Almería, por Municipio Activo

entendemos a aquel que continuamente crea y mejora oportunidades en los entornos construidos y sociales, ampliando los recursos de la comunidad para que toda la ciudadanía pueda ser físicamente activa en su día a día.

Un municipio activo "conoce y fomenta el valor de la vida activa, la actividad física y el deporte. Proporciona

oportunidades para la actividad física y una vida activa para todas las personas" (Edwards y Tsouros, 2008)⁸.

De ahí que un proyecto de municipio activo se base en entender a la ciudad o al pueblo como un ente complejo conformado por multitud de agentes y personas, en constante cambio, con relaciones complejas tanto en su

interior como en el exterior del mismo. Esta multitud de agentes tienen capacidad de influir en los niveles de actividad física de la ciudadanía.

Un proyecto de "Municipio activo" ha de ser un proceso, no un resultado. Su último fin no debe ser el de alcanzar un determinado número de ciudadanos activos, sino el de conseguir una dinámica de trabajo constante para favorecer la actividad física en sus entornos físico y social. Un "Municipio activo" está comprometido con la actividad física de sus habitantes y trabaja para facilitarla.

BENEFICIOS DE LOS MUNICIPIOS ACTIVOS

La posibilidad de realizar actividad física en entornos urbanos permite el contacto con la naturaleza, la relación entre vecinos, la cohesión social y, en general, un desarrollo emocional adecuado de los ciudadanos (Compact Athletics Facilities Design Guidance Note, 2014)⁹. Crear todas las oportunidades posibles para que las personas se muevan activamente por la ciudad hace que esta sea un lugar mejor para vivir, trabajar, viajar y divertirse.

La inactividad física está relacionada con una variedad de enfermedades crónicas desde diabetes y enfermedades cardíacas hasta cáncer y accidentes cerebrovasculares. A día de hoy, provoca más muertes que el tabaco.

Numerosos estudios demuestran cómo los municipios que diseñan soluciones que permiten y facilitan la práctica de actividad física y deporte experimentan beneficios de gran alcance

UN MUNICIPIO ACTIVO, ES MÁS:

SEGURO

La delincuencia disminuye cuando las calles están libres de automóviles los fines de semana. Los carriles bici marcados reducen la siniestralidad.

PRÓSPERO

El diseño activo de un municipio aumenta el valor de las propiedades, el turismo, los ingresos comerciales y la inversión económica. La creación de entornos más transitables impulsa el empleo y los visitantes, aumenta el comercio y las rentas minoristas.

SOSTENIBLE

El transporte público produce un 95 por ciento menos de monóxido de carbono que los automóviles. La inversión en mejorar las aceras devuelve beneficios para la salud y la calidad del aire.

ATRACTIVO

El diseño activo apuesta por la calidad estética de los espacios públicos para hacerlos más atractivos. Los espacios con actividad, a su vez, dan una imagen más positiva de la ciudad.

SALUDABLE

Vivir cerca de espacios verdes reduce las probabilidades de estrés en un 30 por ciento. El uso de escaleras puede resultar en una reducción del 12 al 20 por ciento en la mortalidad por todas las causas. Los niños con TDAH se benefician tanto de caminar en un parque como de las principales terapias con medicamentos.¹⁰

En definitiva, un municipio activo trabaja por mejorar las condiciones de vida de todos sus habitantes interviniendo tanto en el entorno social como en el físico, con intervenciones sobre el espacio construido que lo hagan más **HABITABLE**.



ENTORNOS

Al abordar un proyecto de Municipio Activo se plantean como ejes fundamentales los entornos físico (natural y construido) y social, además de otros ámbitos más específicos como pueden ser el escolar o el laboral.

Considerar la importancia de estos entornos en la salud supone reconocer la complejidad del proceso de toma de decisiones de las personas. Un proceso en el que factores de índole no sólo individual, sino también social, económico y estructural influyen a la hora de adoptar un estilo de vida saludable y más activo físicamente (Sallis, Cervero, Ascher, Henderson, Kraft y Kerr, 2006)¹¹.

El ENTORNO SOCIAL en el municipio activo

Desde la óptica de la promoción de la actividad física, “los determinantes sociales aluden a los factores socioeconómicos que afectan a la equidad en el acceso a la actividad física. Así, el apoyo o aislamiento de las redes sociales, las normas de la comunidad, los antecedentes culturales o el nivel socioeconómico de la comunidad pueden actuar también como inhibidores o aumentadores de la actividad física y la conducta sedentaria” (AKTIBILI, 2012).

El entorno social se compone de numerosas realidades, derivadas de las diferentes situaciones que envuelven a las personas. La relación entre actividad física y entorno social es pues compleja, con cantidad de factores e interacciones a considerar a la hora de implantar un proyecto de municipio activo. En este sentido puede entenderse la relación entre actividad física y el entorno social a nivel local como:

UN RETO:

Al desarrollar un proyecto de municipio activo no se puede plantear un objetivo tan ambicioso como el de terminar con las desigualdades sociales; sin embargo, el municipio activo establecerá políticas y proyectos orientados a reducir e incluso eliminar las dificultades que encuentran sus ciudadanos a la hora de realizar actividad física, facilitando el acceso a aquellos grupos de población con mayores problemas.

UNA OPORTUNIDAD:

La investigación académica identifica numerosos determinantes sociales que inciden en los niveles de actividad física de la población. Esta información permite a promotores de proyectos para el fomento de la actividad física actuar sobre ámbitos concretos, pudiendo incidir sobre comportamientos sedentarios de aquellos grupos de población que presentan niveles más bajos de actividad física.

UN BENEFICIO:

La actividad social y el deporte se muestran como una interesante herramienta para la formación y desarrollo del capital social en las comunidades locales. El capital social se define como las redes sociales y las interacciones que inspiran confianza y reciprocidad entre la ciudadanía. Individuos con altos niveles de capital social tienden a participar políticamente, a ser voluntarios en sus comunidades, y a reunirse con más frecuencia con amigos y vecinos. También son más propensos a confiar o pensar amablemente de los demás. El capital social se muestra como un importante factor para un buen funcionamiento y un mayor desarrollo económico (Putnam, 2000)¹².

El ENTORNO FÍSICO en el municipio activo

El entorno físico, como espacio o soporte natural adaptado y modificado por los individuos, determina los modos y estilos de vida de las personas. Las intervenciones que se realizan sobre/para el entorno físico de un municipio activo se denominan urbanismo activo.

URBANISMO ACTIVO: todas aquellas actuaciones que contribuyen a fomentar y promover estilos de vida más saludables y activos a través del diseño y la distribución del entorno construido.

Características generales del modelo de municipio activo.

COMPACTO

Compacidad entendida como la concentración de personas y actividades en una zona determinada. Se trata de orientar hacia un equilibrio intermedio entre la planificación de extensas áreas con escasos usos y áreas excesivamente pobladas.

Es importante no confundir este término con el de densidad, el cual puede llevar a equívoco y trasladar el interés de planificar áreas excesivamente densas, con escaso espacio público y que pronto mostrarán su necesidad de “esponjamiento”.

DIVERSO

El municipio buscará la variedad y equilibrio de usos del suelo. En lugar de zonas especializadas, unifuncionales (centros comerciales, zonas de oficina, áreas residenciales...) con poblaciones segregadas, la planificación se orientará a generar espacios diversos desde tres perspectivas diferentes: diversidad de personas, diversidad de usos y diversidad de espacios y edificios.

DISEÑADO PARA LAS PERSONAS

Un espacio público atractivo facilita la actividad física. Incorporar criterios estéticos hace más agradable la experiencia del peatón y las actuaciones en el espacio público que fomentan la actividad en calles y plazas.

DE DISTANCIAS CORTAS

Una distancia media asumible entre las residencias y los centros de actividad diaria o habitual: centro de trabajo o de estudios, mercados, zonas deportivas y/o de ocio, etc., permitirá una mayor movilidad activa frente a distancias mayores, que favorecen los desplazamientos en vehículo privado.

ACCESIBLE

El diseño del municipio debe facilitar el acceso al centro urbano u otros lugares de atracción, especialmente a los de actividad diaria.

SEGURO

El municipio debe ser seguro y sus habitantes así deben percibirlo, entendiendo que la seguridad percibida del espacio público, afecta directamente a la propensión a andar o a realizar actividad física, bien sea como actividades recreacionales o de ocio como actividades utilitarias (desplazamientos al trabajo, a comprar, etc.) Esta seguridad puede ser tanto vial (tráfico), física (riesgo de resbalones, caídas, etc.) o relacionada con la delincuencia.

A ESCALA HUMANA

Diseñar desde la perspectiva de las personas, adecuando tamaños, texturas y articulación de los elementos a las proporciones de los seres humanos y a la velocidad a la que caminan.

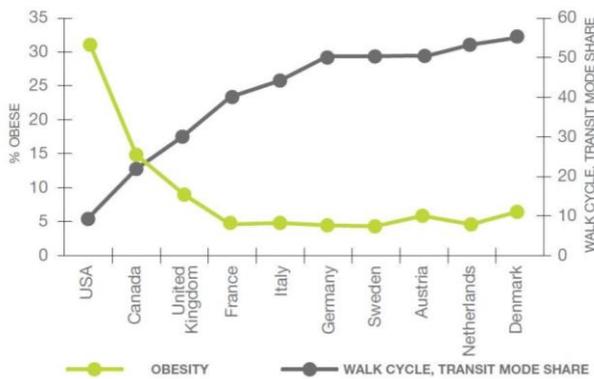
03

**Impulso a la
movilidad activa**

3. IMPULSO A LA MOVILIDAD ACTIVA.

La movilidad es probablemente el ámbito sobre el que mayor capacidad tienen los municipios para incidir en los comportamientos sedentarios de su población.

Modos de movilidad y niveles de obesidad



Fuente: Bassett, Pucher, Buehler, Thompson, Crouter (2008)¹³

La Movilidad Activa comprende todas las formas de desplazamiento en modos no motorizados, buscando estimular los que se realizan a pie o en bicicleta principalmente, en detrimento del uso del transporte privado, el cual ha sido muy utilizado incluso en trayectos de cortas y medianas distancias para acceder a bienes o servicios.

Aquellos municipios que apuestan por un modelo de movilidad activa presentan mayores niveles de actividad física entre su población.

El uso del transporte público a su vez, implica caminar hasta las paradas-estaciones y entre estas y el destino final. Un indicador muy ilustrativo es la relación existente entre el porcentaje de desplazamientos activos o mediante transporte público y el porcentaje de obesidad de la población.



INTERVENCIONES CONCRETAS PARA EL IMPULSO DE LA MOVILIDAD ACTIVA:

Peatonal

La consolidación de una red de itinerarios peatonales favorece la movilidad a pie tanto para un uso utilitario como para realizar actividad física de ocio.

Los itinerarios peatonales deben plantearse como una red que incluya los itinerarios naturales y disponga de una adecuada señalización¹⁴ (incorporando unidades de medida representativas como tiempo, calorías consumidas, etc.), además de considerar en todo momento criterios de accesibilidad¹⁵.

Los pasos de peatones pueden hacer que el tránsito sea placentero y agradable. La instalación de medianas, islas de refugio, marcas claras en las calzadas anchas y semáforos con cuenta atrás mejoran la experiencia del peatón.

Incluir extensiones curvas en las aceras que acojan mayores agrupamientos de personas. Estas extensiones son muy interesantes en pasos de peatones y paradas de autobuses además de ofrecer la posibilidad de instalar aparcamientos de bicicletas.



La Red de Ciudades que Caminan es una asociación internacional sin ánimo de lucro, abierta a ayuntamientos y otras administraciones públicas comprometidas con la caminabilidad. Su objetivo principal es que los viandantes sean máximos protagonistas de la movilidad urbana y del espacio público.

El municipio almeriense de Antas pertenece a la Red. Cuenta con su metrominuto como representación gráfica de su red peatonal y herramienta para favorecer la movilidad peatonal

metrominuto Antas

DISTANCIAS Y TIEMPOS CAMINANDO

Tiempo para caminar por la ciudad a una velocidad media de 5 km/h
Un cálculo de la distancia y tiempo que le llevará recorrer distintos trayectos.





Red de carriles bici de Almería capital

Ciclista

La creación de una red de vías ciclistas es una medida muy efectiva en el fomento de la actividad física. Numerosas investigaciones demuestran que las tasas de obesidad disminuyen en los países que cuentan con mejores infraestructuras para bicicletas.

Es importante plantear las infraestructuras desde una perspectiva de red interconectada, evitando los tramos individuales que pueden servir para pequeños tramos y mejorar el tráfico en determinadas áreas. El desarrollo de una red permitirá un cambio general del modelo de movilidad en todo el municipio. Un planteamiento integral de las vías ciclistas supone la incorporación en redes de vías de mayor ámbito geográfico, enlaces con vías naturales, redes de aparcamientos de bicicletas, mejora de la intermodalidad bicicleta-transporte público y puede impulsar

sistemas de préstamo de bicicletas públicas se muestran como medidas muy efectivas a la hora de impulsar la movilidad activa.

La señalética debe adaptarse a la perspectiva y velocidad del ciclista. Es habitual seguir el modelo clásico de señales diseñadas para los vehículos a motor con puntos de vista muy diferentes. Además, la señalética específica para las vías ciclistas debe incluir direcciones, distancias y tiempos a los principales destinos facilitando la decisión de optar por la bicicleta en lugar de vehículos motorizados.

En aquellos lugares que sea posible, separar las vías ciclistas de los vehículos con elementos físicos como arbolado o jardineras. La separación mediante un elemento amortiguador genera mayor confianza a las personas que circulan en bicicleta, especialmente en las calles de mayor tránsito.



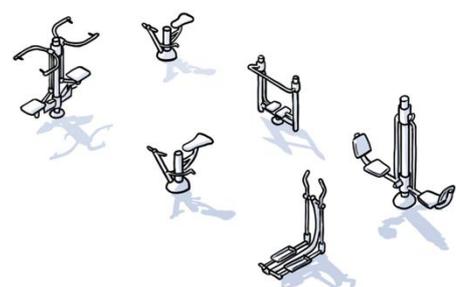
Reforzamiento: Movilidad sostenible y activa

La movilidad activa es la más sostenible, este mensaje permite trabajar vías comunes de reforzamiento, aportaciones que permitan mejorar e incrementar la efectividad de las actuaciones previstas tanto desde la perspectiva exclusivamente de la movilidad como de la promoción de la actividad física.

- El mensaje habitual de la movilidad sostenible, apoyado en los beneficios sociales y medioambientales se refuerza notablemente al introducir el componente de la salud y los beneficios asociados a una movilidad activa.
- La señalética puede jugar un papel importante en esta estrategia de reforzamiento. La información es un importante factor de sensibilización y cambio por lo que los contenidos de las señales pueden enriquecerse

incluyendo información relevante para peatones y ciclistas. Las señales sobre las distancias y tiempos reales facilitan la adopción de modos de movilidad activos ya que en muchas ocasiones se tiene la percepción de que es necesario más tiempo del real. Además, la inclusión de información sobre número de pasos y calorías consumidas refuerzan la motivación relacionada con la actividad física.

- Los pequeños equipamientos para actividad física en los recorridos recreativos, dotan a estos recorridos de un mayor interés, creando una variedad de experiencias a lo largo de las rutas.
- Las instalaciones y equipamientos deportivos, deben ser ejemplares en este sentido, fomentando la movilidad sostenible-activa e incluyendo aparcamientos de bicicletas en las mismas.



Movilidad en el entorno escolar

“El desplazamiento al colegio es un comportamiento que realizan los jóvenes diariamente al menos dos veces en el trayecto de ida y vuelta del colegio. Dicho desplazamiento puede realizarse de forma activa, es decir, andando o en bicicleta fundamentalmente, repercutiendo así sobre varias mejoras para la salud de los jóvenes”¹⁸.

Camino Escolar Seguro

Un proyecto de Camino Escolar Seguro¹⁹ es un proyecto de movilidad activa y sostenible. Tiene como objetivo generar una red de itinerarios seguros, fomentando el cambio de hábitos en los desplazamientos de niñas y niños para que acudan a los centros escolares caminando, en bicicleta o en transporte público. Se trata de fomentar su autonomía para una vida activa, saludable y sostenible.

Todo ello conlleva convertir las calles en itinerarios seguros, con prioridad de uso para la población infantil y juvenil. De manera paralela, exige actuaciones de sensibilización y formación ambiental en torno a la comunidad escolar y el vecindario.

La Dirección General de Tráfico ofrece diferentes recursos para la implantación de proyectos de Camino Escolar Seguro. A su vez, coordina a los municipios que participan del proyecto europeo Stars²⁰ (Acreditación y Reconocimiento de Desplazamientos Sostenibles para Colegios). Cualquier centro educativo puede acreditarse y formar parte del programa, que le será de gran ayuda a la hora de poner en marcha su propio proyecto de camino escolar.



Ciudades Amigables con las Personas Mayores



Los municipios activos prestan también atención a las personas mayores, a la calidad del espacio urbano que les permita ser activas. Actuaciones como el calmado de tráfico, la creación de una red peatonal o la mejora de los espacios abiertos inciden positivamente en los niveles de actividad física de la población de más edad. En este sentido, las propuestas de urbanismo activo se articulan perfectamente con las prescripciones sobre Ciudades Amigables con las Personas Mayores.

«Una ciudad amigable con las personas mayores alienta el envejecimiento activo mediante la optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen.»

La Red Mundial de Ciudades Amigables con las Personas Mayores, o AGE FRIENDLY CITIES (AFC, por sus siglas en inglés) es una iniciativa de la Organización Mundial de la Salud que ha ido cobrando cada vez más relevancia a escala global.

Al igual que los proyectos de municipios activos, se trata proyectos multisectoriales que integran múltiples aspectos: sociales, sanitarios, económicos, urbanísticos y espaciales, de accesibilidad, vivienda, transporte, espacios al aire libre, seguridad, empleo, comunicación, acceso a la información, inclusión social y respeto a los derechos de los ciudadanos. Es, por tanto, una iniciativa centrada en la acción local, que aborda de manera integral los aspectos que afectan al día a día de pueblos y ciudades y lo hace promoviendo la participación de las personas mayores, teniendo en cuenta

sus necesidades, opiniones y propuestas en el proceso de análisis y mejora de la localidad en diversos ámbitos, con el fin último de promover un envejecimiento saludable y activo.

La OMS establece ocho indicadores de la vida urbana que influyen en la salud y calidad de vida de las personas mayores:



Podemos observar que los indicadores de espacios al aire libre y transporte son básicos en las propuestas de urbanismo activo, que tratan de crear espacios más habitables para promocionar la vida activa en los mismos; al igual que la sincronía con otros ámbitos como la participación, la inclusión social y los servicios comunitarios y de salud.

En definitiva, las intervenciones de urbanismo activo deben orientarse a todos los grupos de edad, pero especialmente a aquellos grupos poblacionales con más dificultades a la hora de llevar una vida activa. Las personas mayores deben estar siempre en el foco de las intervenciones sobre el espacio público de nuestros pueblos y ciudades.



Rutas del colesterol

Conocidas popularmente como las "rutas del colesterol", en casi todos los municipios existen caminos, circuitos y rutas que, sean oficiales o no, la ciudadanía hemos adoptado de manera espontánea para caminar. Son recorridas a diario por miles de personas con el objetivo de hacer ejercicio de forma fácil y saludable.

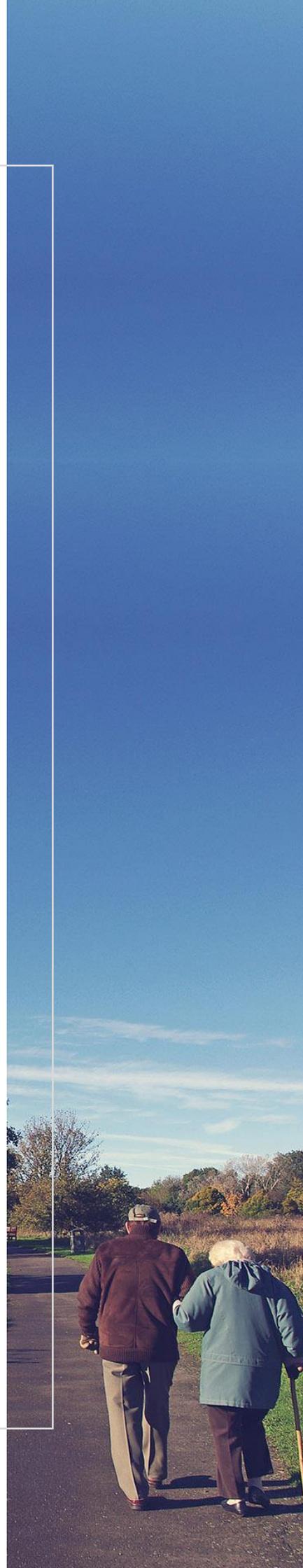
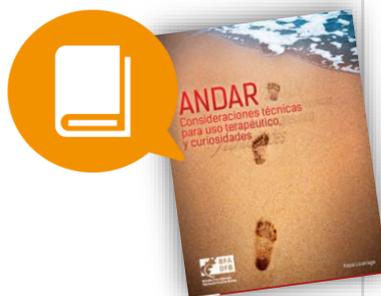
El gran valor de muchas de estas rutas es precisamente el carácter popular de las mismas. Algunas son impulsadas por ayuntamientos, pero en muchos casos son rutas que hace la gente, sin necesidad de una señalización ni la elaboración de mapas por parte de las instituciones.

Las personas que quieran impulsar un proyecto de municipio activo deben estar muy atentas a recursos tan valiosos como las rutas del colesterol. Pero cuidado. No debemos intervenir por nuestra cuenta, aunque sea con buenas intenciones. Esas rutas son un bien común, desarrollado a lo largo del tiempo por las personas que transitan esas rutas y que en su gran mayoría son vecinas y vecinos de las cercanías, en muchos casos personas mayores. Estas personas, día a día, paseo a paseo, han convertido un recorrido cualquiera en su "gimnasio saludable".

Aprovechemos ese recurso para preguntarles si necesitan algo para mejorar los recorridos. Si están correctamente iluminados. Si les vendrían bien unas máquinas de ejercicios. Tal vez a las más mayores les pueda interesar contar con paseos grupales organizados uno o varios días por semana.

Podemos hacer muchas cosas en las rutas del colesterol, pero siempre, siempre, debemos hacerlo con las personas que han construido paso a paso esas rutas.

Un proyecto muy interesante sobre las rutas del colesterol es el elaborado por la Diputación de Bizkaia. En él han analizado y diagnosticado más de 150 "Rutas del Colesterol" en los 92 municipios de Bizkaia de menos de 10.000 habitantes. Al hacer públicas las valoraciones de estos recorridos, el Servicio de Deportes de la Diputación Foral de Bizkaia comparte tanto los resultados como las propias bases del trabajo (criterios, indicadores...), con agentes que trabajan en el ámbito de la actividad física, con personal técnico y cargos municipales, así como con el resto de la comunidad. Todo este conocimiento es de gran valor para los municipios, que cuentan con un recurso técnico importante antes de comenzar a trabajar con la comunidad local en posibles intervenciones.



04

Ordenación del suelo



4. ORDENACIÓN DEL SUELO

El modelo de ocupación y usos del suelo tiene importantes efectos sobre el tipo de municipio resultante. Las investigaciones muestran una importante correlación entre el nivel de mezcla de usos del suelo y los niveles de actividad física de la población.

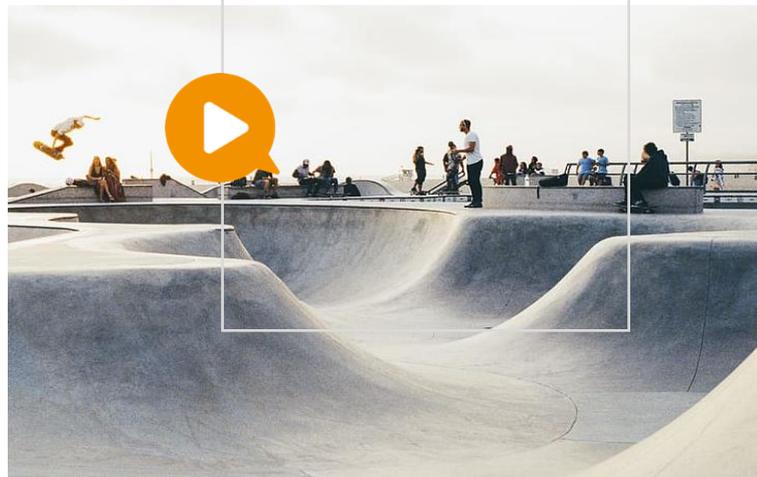
MEZCLA DE USOS

Las ventajas que ofrece la mezcla de usos del suelo se producen fundamentalmente por dos vías: el fomento de la movilidad no motorizada, a pie o en bicicleta, gracias a la cercanía de los destinos cotidianos; y la mayor vitalidad, mayor cohesión de la comunidad y percepción de seguridad personal en estos espacios, lo que los hace más atractivos para ser transitados.

- Integrar en el Plan General de Ordenación Urbana una red de espacios abiertos que incluyan recursos y espacios para actividades deportivas y de recreación.
- Realizar la evaluación del impacto de la salud (EIS) para asegurar que la perspectiva de vida activa se incorpora a revisión en los procesos de planificación y del uso del suelo.
- Integrar la estrategia de uso del suelo y la planificación de la movilidad. Profundizar en un trabajo conjunto con planeamiento, movilidad y agencias de desarrollo económico para garantizar que la evolución a largo plazo del municipio reduce la dependencia del automóvil y promueve el acceso equitativo al transporte público de alta calidad.

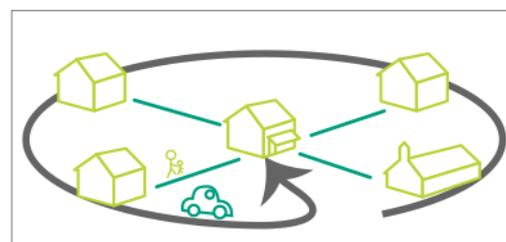
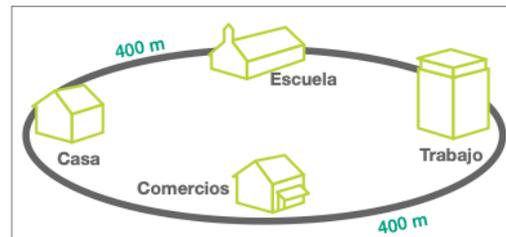
- Analizar, las posibilidades de las áreas e instalaciones para el deporte y la actividad física como posibles generadoras de nuevas centralidades en la trama urbana del municipio²¹.

Un ejemplo muy interesante de esta última idea es el caso del Ayuntamiento de Barcelona que mediante la construcción de skateparks y otros equipamientos deportivos ha ayudado en los programas de revitalización de determinadas áreas urbanas de Barcelona.



DISTANCIAS

Ubicar destinos de actividad cotidiana relativamente cercanos a los barrios, o dentro de ellos, fomentará los desplazamientos activos. Adecuar las distancias entre los destinos habituales permite asimilar las diferentes actividades como parte de un solo viaje y desplazarse a pie entre ellas: hacer la compra después del trabajo, ir a recoger a las niñas y niños después de realizar gestiones, etc.



- Una distancia de entre 400 a 800 metros, entre 5 y 10 minutos caminando, constituye una medida razonable entre destinos siempre que durante el trayecto haya puntos regulares de descanso para las personas con movilidad limitada. En bicicleta, las distancias de hasta 3 kilómetros son generalmente aceptadas razonables, con un umbral superior de 5 km.
- La planificación debería tratar de buscar rutas alternativas de desplazamiento activo más rápidas y convenientes que el coche.
- Cercanía de espacios complementarios: tratar de ubicar próximos los edificios de usos compatibles o complementarios tales como escuelas-polideportivos-centros de salud.

Fuente: Sport England (2007) "Active Design. Promoting opportunities for sport and physical activity through good design". CABE, Department of Health, Department of Culture, Media and Sport. London.

EVITAR MODELOS DE DISPERSIÓN URBANA

Se han demostrado impactos negativos generados por la dispersión urbana para la salud, relacionados con el aumento de accidentes de tráfico y con mayores niveles de obesidad de las personas que viven en estas urbanizaciones dispersas.

- Reducir la dispersión urbana, segregada, la zonificación especializada de actividades como polígonos empresariales, centros comerciales y de ocio, centros educativos, hospitales y los desarrollos residenciales aislados, que fomentarán el uso del vehículo particular.



Modelos de conectividad (de izquierda a derecha de menos a más saludables).

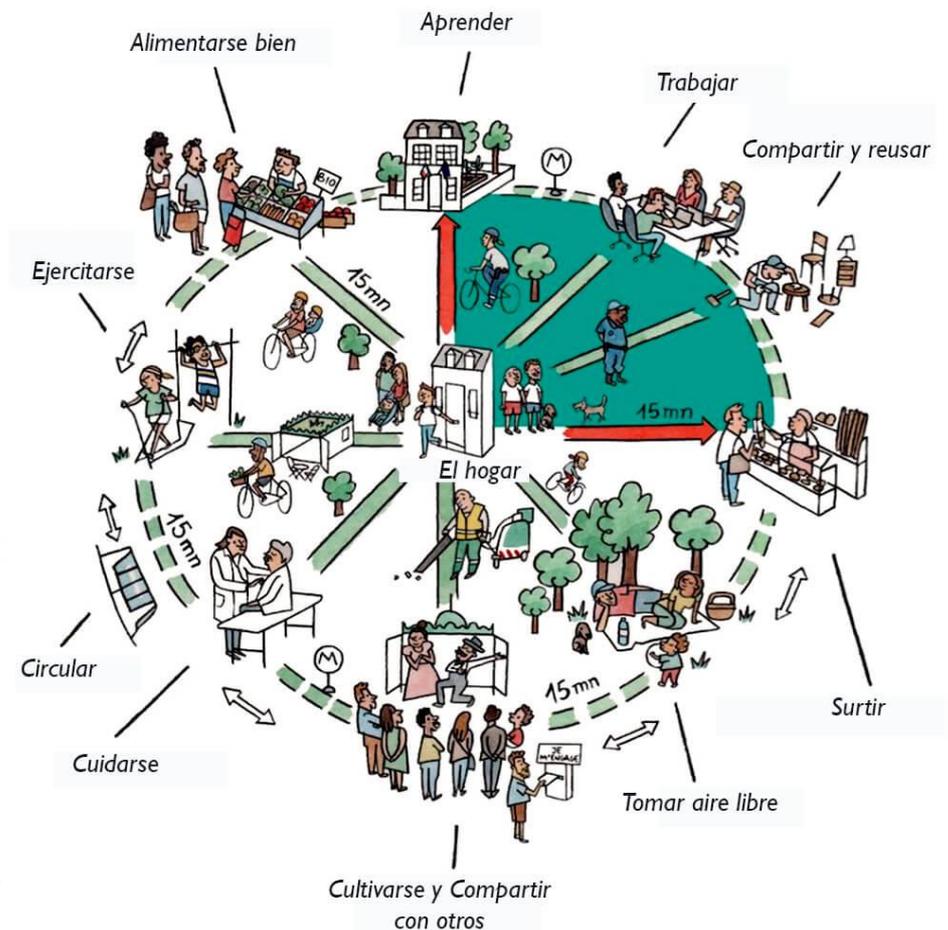
La Ciudad de los 15 minutos

La ciudad del cuarto de hora es un ejemplo de la propuesta de distancias cortas para las actividades cotidianas planteadas en este apartado.

Es una propuesta que parte de lo que se conoce como “cronourbanismo” con la intención de crear una ciudad descentralizada, reduciendo la necesidad de desplazamientos y mejorar la calidad de vida de la población de París.

Carlos Moreno, urbanista y director científico de la Catedra ETI en la Universidad de la Sorbona en París, ha modelado una urbe donde todo se tiene a mano: el colegio, el trabajo, el centro de salud, las tiendas, los centros culturales y los espacios de ocio. Todo estaría, como mucho, a quince minutos de distancia.

Este modelo de ciudad de los quince minutos por el que está apostando París, encaja a la perfección con las propuestas de urbanismo activo. De hecho, una de las justificaciones empleadas es que en este nuevo modelo de ciudad se primará la movilidad activa, mejorando la salud física y mental de las personas.



A photograph of an elderly man and a young child playing hopscotch in a park. The man is on the left, wearing a light-colored t-shirt and dark shorts, holding the child's hand. The child is on the right, wearing a patterned t-shirt and dark pants, jumping over a chalk-drawn hopscotch grid. The background shows trees and park equipment. The image has a blue tint.

05

**Espacios para
la actividad, el
encuentro y la
convivencia**

5. ESPACIOS PARA LA ACTIVIDAD, EL ENCUENTRO Y LA CONVIVENCIA.

“A pesar de ser un comportamiento aparentemente azaroso, hasta andar tiene su ciencia o, mejor, hasta el comportamiento más cotidiano tiene una explicación: ¿por qué nos sentamos donde nos sentamos?, ¿por qué hay aceras más transitadas que otras?, ¿por qué las niñas y niños corren?, ¿qué tipo de calles nos dan más sensación de seguridad?”²²

ESPACIOS PARA LA ACTIVIDAD: INSTALACIONES Y EQUIPAMIENTOS

A continuación, se presentan una serie de recomendaciones específicas desde un punto de vista urbanístico a incluir en la reflexión y debate previo al diseño y gestión de espacios, instalaciones y equipamientos para la práctica de actividad física y deportiva.

Espacios e instalaciones

Si bien la problemática suele ser variada y la ubicación de instalaciones y espacios de cierto tamaño se basa más en criterios de oportunidad que en localizaciones ideales, no debemos dejar de considerar algunas recomendaciones en cuanto a su ubicación y aspectos relativos a su diseño y elementos.

- Predominancia de instalaciones y equipamientos abiertos y accesibles durante todo el día y para todas las personas.
- Incluir núcleos o polos de actividad física (áreas deportivas) para diferentes grupos poblacionales mediante una mayor concentración de distintos equipamientos en determinadas zonas y que sean accesibles a pie o

en bicicleta. Estos núcleos o polos de actividad ofrecen la oportunidad de compartir instalaciones comunes que pueden mejorar su eficiencia económica y de uso de suelo. Además, fomentan una mayor participación debido a la disponibilidad de más opciones en el mismo sitio.

- Plantear las oportunidades de ubicación en estas áreas de otros usos para la comunidad (por ejemplo, cafeterías, guarderías, salas comunitarias)
- Primar las ubicaciones cercanas a otros espacios de uso diario, principalmente centros escolares teniendo en cuenta las posibles complementariedades de usos.
- Muchas instalaciones deportivas escolares mantienen restricciones de uso (horario, acceso privado, horario extraescolar, etc.). Trabajar en posibles acuerdos para su apertura y acceso libre de la población.
- Cuidar el diseño estético de los edificios y áreas deportivas de modo que se integren dentro del paisaje urbano en el que se ubican y generen una percepción positiva entre la población. Las puertas y ventanas accesibles y la calidad y durabilidad de vallas y cerramientos son aspectos clave en la percepción de estas instalaciones. Si, además, se asegura la visibilidad desde el interior se facilitará la sensación de seguridad (“vigilancia social”) en el exterior y facilitará la actividad fuera de la instalación.

- Las fachadas de los edificios deportivos pueden incluir diseños que traten de motivar para realizar actividad física, incluso en el exterior del propio edificio. Incluir un área exterior como “área de influencia”. La actividad debería “desbordar” el propio edificio y este dinamizar el espacio público de su entorno.
- Tener en consideración la importancia de la recepción de una instalación. La recepción es la “interfaz” entre la calle y las instalaciones interiores, su accesibilidad y la facilidad para encontrar la dirección deseada son claves. Además, la importancia de la recepción también lo es hacia la calle, ya que con una adecuada orientación que le dote de visibilidad, puede generar seguridad al exterior.

los que su efecto se prevea positivo: parques, parques infantiles...

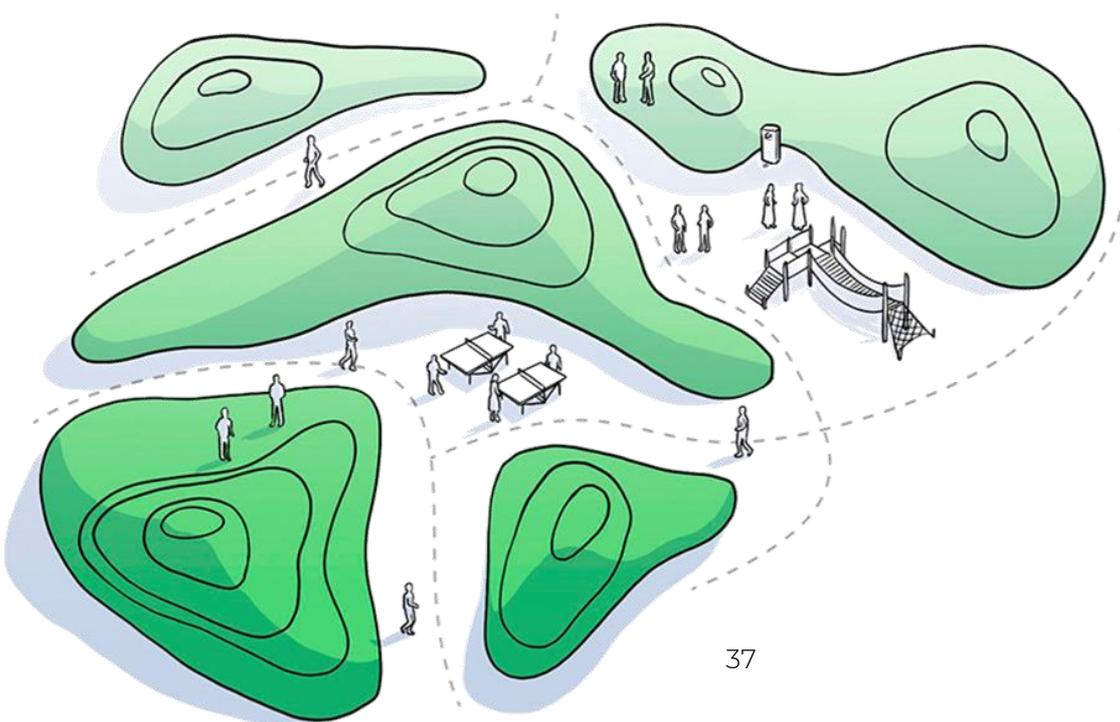
Algunas de estas propuestas se incluyen en el apartado de espacios abiertos.

- Los equipamientos y espacios abiertos de recreación deben ser planificados como una red conectada o incluida en las redes peatonales y de bicicletas y de espacios abiertos.
- Dicha red debería incluir oportunidades para el deporte y la actividad física para todos los segmentos de población, por lo que se hace necesario contemplar una gran variedad de posibilidades de uso y juega un papel fundamental la flexibilidad de estos espacios.

Equipamientos

Al citar los equipamientos nos referimos a aquellos elementos de menor tamaño (y coste) que pueden ubicarse tanto en áreas específicas para la actividad física-deportiva como en otros espacios no específicos, pero en

- Con el fin de que los espacios y equipamientos sean inclusivos será importante tomar medidas que aseguren la accesibilidad a los mismos. El uso de materiales lisos, incluso suaves y degradados en el punto de acceso, la anchura y la visibilidad son consideraciones a tener muy en cuenta.



- El diseño de espacios e instalaciones tanto recreativas como para la realización de actividades informales, debe proporcionar sensación de mejora en la calidad del medio urbano. La utilización de materiales de calidad adecuadamente integrados en el paisaje y la ubicación en puntos de enlace con otros espacios abiertos urbanos y naturales contribuirán a ello.
- La localización de estos equipamientos en zonas de uso cotidiano ayuda a crear conciencia de la disponibilidad de oportunidades para la actividad física. Resulta especialmente interesante la cercanía de un centro de salud para hacer más visibles los beneficios de la actividad física regular.

Edificios activos

A escala inferior a la del municipio, también es posible intervenir en la arquitectura y el diseño de los edificios a fin de que ayuden a fomentar la actividad física de las personas.

El diseño de los edificios puede incluir una serie de consideraciones orientadas al fomento de la actividad física de las personas, tanto en su interior como en sus cercanías. Integrar criterios de actividad física a la hora de planificar el sistema de circulación en los mismos, la introducción de elementos individuales como aparcamientos de bicicletas o pequeños vestuarios en nuevos edificios de oficinas o la disposición de los espacios para las actividades a las que se destinan son algunas de las líneas de intervención en este sentido. Este tipo de medidas pueden ser incluidas en la normativa para las nuevas edificaciones, así como en la de reforma integral de edificios ya existentes.

Como en cualquier otra política pública, la Administración debe ser ejemplo a la hora de aplicar sus propias directrices. En este sentido, los edificios públicos deben ser los primeros en incorporar estas consideraciones.

Interior

- Los espacios para aparcamiento de bicicletas al nivel de calle son un modo de facilitar la bicicleta como modo de movilidad. Estos espacios deben estar integrados en la estructura del edificio y no dar sensación de añadido forzado. Muchos municipios españoles incorporan en sus normas de nueva construcción rehabilitación de edificios, la obligatoriedad de contar con un espacio comunitario de aparcamiento de bicicletas al nivel de calle, evitando a los vecinos la incomodidad de subir la bicicleta a casa.
- En conjuntos residenciales, grandes edificios o polígonos empresariales estudiar la posibilidad de incluir vestuarios con ducha, aparcamientos seguros para bicicletas, espacios multiusos orientados a la actividad física u otros equipamientos específicos, a ser posible en zonas fácilmente accesibles.
- La localización de áreas funcionales del edificio o complejo pueden fomentar breves paseos. En el caso de edificios de trabajo, sala de fotocopadoras, buzones, salas de reuniones o espacios compartidos pueden ubicarse en zonas que supongan un desplazamiento desde los puestos de trabajo²³. En entornos residenciales considerar la ubicación de los servicios comunes o buzones. Los buzones colocados al lado de la escalera, en lugar del ascensor, facilitan la decisión de optar por las primeras.

- Unas escaleras anchas y bien diseñadas mejoran la experiencia hecha de subir o bajar por ellas, además de configurarse como posibles espacios de encuentro y conversación, en lugar de las habituales zonas de estar con sillones.
- La luz natural, la incorporación de elementos estéticos en pasillos y zonas comunes y las vistas al exterior favorecen los desplazamientos²⁴ en el interior de los edificios.

Exterior

Es importante considerar también el entorno fuera del propio edificio. Por una parte, por el efecto que tiene sobre el paisaje urbano: cuestiones como la escala humana, escaleras exteriores, terrazas generan un entorno urbano más agradable. Interesa también analizar el efecto “vigilancia natural” que puede suponer la entrada/recepción de algunos edificios hacia la calle y que puede dotar de mayor seguridad a su entorno. Ubicar la recepción de cara a la calle, de modo que siempre haya alguien mirando hacia ella dota de seguridad al entorno del edificio.

Los caminos y recorridos alrededor o cercanos al edificio, la conectividad con la calle o la cercanía de la entrada principal a paradas de transporte público incentivan la actividad física.

Escaleras

Es muy relevante la importancia que se da al uso de escaleras a la hora de fomentar la actividad física. Existen numerosos programas en distintos países para incentivar el uso de las mismas, tanto exteriores como interiores.

Algunas propuestas a considerar a la hora de diseñar, ubicar y acondicionar las escaleras de los edificios:

- Las investigaciones muestran que una escalera grande, con protagonismo en el edificio, invita a su uso²⁵.
- Integrar las escaleras como componente principal de las circulaciones dentro del edificio, cercanas y orientadas hacia la entrada o el vestíbulo principal y como una extensión de las vías principales de circulación en el interior del edificio.
- Ubicación de las mismas en una zona más visible y de paso (por ejemplo, al lado de los buzones), situando los ascensores en un área menos evidente.
- Evitar las puertas para el acceso a las escaleras (sin obviar el cumplimiento de la normativa de seguridad e incendios) que las ocultan y prácticamente niegan su posibilidad de uso.
- El ancho de las escaleras debe permitir su empleo cómodo por dos personas bien en paralelo o en cruce. Algunos estudios recomiendan un ancho mínimo de 142cm²⁶.
- Un diseño atractivo, con acabados de calidad, buena iluminación e incluso con elementos estéticos y artísticos (puede ser el pintado de las mismas) o música mejorarán la experiencia de uso y las hará más atractivas²⁷.
- Incluir señales “punto de decisión” que animen a emplear las escaleras frente al ascensor habiendo hincapié en los beneficios que esto supone^{28,29}.

Escaleras es Salud

Una actuación referente en la promoción del uso de las escaleras es el proyecto "Escaleras es salud" de la Junta de Andalucía. Este proyecto forma parte de las actuaciones de promoción de la vida activa que la Consejería de Salud y Familias pone en marcha para fomentar la actividad física en la población andaluza, a través del Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada (PAFAE).

El Proyecto 'Escaleras es Salud' es una iniciativa dirigida a entidades

públicas y privadas que tiene como objetivo la promoción de la actividad física en la población. La idea de fondo del proyecto es la planteada en este capítulo: las intervenciones y estrategias destinadas a promover el uso de las escaleras en vez del ascensor se han mostrado eficientes.

Con su adhesión, la entidad se compromete a señalar las escaleras y/o ascensores de su sede o edificio, con los modelos de carteles que les facilitará la Consejería de Salud y Familias.



escaleras es Salud

Promoción de uso de las escaleras para aumentar la actividad física de la población

¿Qué es 'Escaleras Es Salud'?
Una iniciativa basada en la evidencia científica que pretende potenciar la actividad física mediante el uso de escaleras en sustitución de ascensores, escaleras mecánicas... Para ello, las empresas, instituciones, organizaciones o asociaciones participantes deberán señalar en sus edificios las escaleras y ascensores mediante carteles dirigidos a motivar el uso de las escaleras.

¿En qué beneficia utilizar las escaleras?
Los estudios científicos han mostrado la relación de subir y bajar escaleras con los siguientes beneficios:

- ✔ Es una forma sencilla de realizar actividad física. La OMS recomienda 30 minutos diarios de actividad física en personas adultas, y 60 minutos en menores.
- ✔ Es un pequeño cambio, pero positivo cambio, en la vida cotidiana.
- ✔ Previene o retrasa la aparición de Diabetes Tipo 2, enfermedades cardiovasculares y otros factores de riesgo (colesterol, hipertensión...).
- ✔ Ayuda a controlar la obesidad.
- ✔ Favorece una vida más activa.
- ✔ Mejora la salud y favorece la independencia.
- ✔ Acompañado de otras actividades (ir al colegio andando o a la compra, pasear en bicicleta) permite mejorar el estado físico y psíquico.

SI LA PERSONA TIENE ALGÚN PROBLEMA FÍSICO O DE MOVILIDAD DEBE CONSULTAR EN SU CENTRO DE SALUD LA CONVENIENCIA DE ESTA ESTRATEGIA, ESPECIALMENTE CUANDO NOS REFERIMOS AL SUBIR Y BAJAR ESCALERAS.

¿Cómo participar?
Para inscribirse sólo hay que rellenar un formulario de adhesión y enviarlo a escaleras.csalud@juntadeandalucia.es. Empresas, instituciones, organizaciones o asociaciones participantes deberán señalar en sus edificios las escaleras y ascensores mediante carteles dirigidos a motivar el uso de las escaleras.

Más información: <https://escalerasessalud.wordpress.com>

JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE SALUD Y FAMILIAS

Diseño urbano

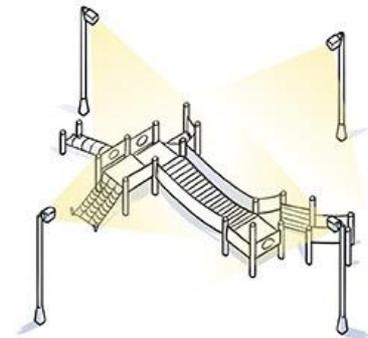
Un buen criterio puede ser considerar algunos elementos para el deporte y la actividad física como mobiliario urbano básico. Colocar una canasta, equipamiento para tenis de mesa, máquinas para la actividad física de personas mayores, etc. pueden enriquecer la calidad del espacio público.

A la hora de diseñar los espacios abiertos tener en consideración criterios que favorezcan las actividades físicas, teniendo en cuenta las características de la población y sus necesidades de actividad física, las características del entorno y algunas posibles actividades. Los espacios abiertos deberán ser flexibles para diversos usos.

- En la fase de planificación y diseño de estos espacios hay que tener en cuenta su utilización por parte de personas de diferentes grupos de edad y clase social. Nos referimos a espacios que tienden (o deberían tender) a la concentración, y algunos colectivos, como el de las personas mayores, pueden sentirse amenazados por otros grupos (por ejemplo, adolescentes) que coexisten en el mismo territorio limitado. El diseño de los espacios públicos debería ayudar a aliviar la tensión y el miedo entre los diferentes colectivos mediante la promoción de su coexistencia pacífica.
- Incluir zonas con terreno natural, elementos móviles y desniveles en las zonas de juego ayuda a niños y niñas a realizar una mayor actividad física.
- Incorporar en el diseño de parques y espacios abiertos servicios como

caminos, pistas, parques infantiles, fuentes de agua potable y acceso a sanitarios y equipamientos para la actividad física como parte del mobiliario urbano.

- Las marcas en el suelo en plazas y parques de juego infantiles se han mostrado efectivas y de un coste relativamente bajo.
- En el diseño de parques y zonas de juego se debe incorporar la necesidad de adecuarlas a las condiciones climáticas, incluyendo zonas a cubierto de la lluvia y zonas de sombra.
- Incorporar una buena iluminación de aceras y zonas de juego para ofrecer oportunidades de jugar más tiempo.



- Activación de vacíos urbanos. Analizar la posibilidad de incorporar equipamientos básicos para la actividad física en espacios en desuso (solares), así como el aprovechamiento temporal de otros espacios no específicos (plazas, zonas ajardinadas..).

En las áreas de oficinas y zonas comerciales incluir recorridos y algunos equipamientos para el ejercicio. Las investigaciones muestran que la posibilidad de acceder a este tipo de recorridos y elementos cerca de los centros de trabajo aumentan los niveles de actividad física de las personas que allí trabajan.

Espacios abiertos: áreas verdes y azules.

Es importante planificar las zonas verdes, parques y áreas naturales periurbanas desde una visión de red. Los parques no deben considerarse “islas verdes”, reductos de naturaleza dentro del entorno construido. Con el objetivo de fomentar su uso para la realización de actividad física, bien sea para caminar, correr, andar en bicicleta o jugar es necesario planificar una red de espacios verdes, conectados, que permitan la entrada de la naturaleza periurbana en el casco urbano.

- Asegurar la conexión de parques y plazas con las redes peatonales y ciclistas planteadas en el apartado de movilidad.

Cubrir los estándares mínimos de zonas verdes urbanas fijados por normativa; En zonas de alta densidad ubicadas a cierta distancia de espacios abiertos, analizar la posibilidad de implantar “parques de bolsillo” (*parklets*), recuperando solares o pequeños espacios abiertos sin uso. Numerosas ciudades españolas han legislado en este sentido, obligando a los propietarios de solares vacíos a su cesión, incluso mantenimiento, para fines lúdicos y deportivos, hasta que la edificación en los mismos sea efectiva.

- Diseñar una red de parques periurbanos que sirvan de unión entre el entramado urbano y los espacios naturales.
- ‘Incorporar el concepto de “vigilancia social” en parques y zonas de juego, haciéndolas visibles desde zonas de tránsito y ventanas. Evitar zonas traseras y escondidas. Plazas y parques deben ser visibles desde las ventanas de los edificios colindantes³⁰.
- Un aspecto muy importante a tener en cuenta es la percepción de seguridad del entorno y del acceso a estas áreas. Aún cuando las plazas y parques puedan estar suficientemente vigiladas y protegidas, la ruta a estas instalaciones no siempre puede ser percibida como segura. La planificación y el diseño de estos espacios deben extenderse más allá del propio espacio para incorporar los ambientes públicos que llegan hasta ella o están estrechamente relacionados con el área (vías, aceras, aparcamientos..)





ESPACIOS PARA EL ENCUENTRO Y LA CONVIVENCIA

El espacio público de un municipio, calles, parques y espacios naturales del entorno, es a diario espacio juego, de las relaciones casuales o habituales de las personas, de recorrido cotidiano y de encuentro.

La proporción y calidad del espacio público influye en gran medida los niveles de actividad física de la población. Un espacio público vivo, activo y atractivo facilita la decisión de optar por caminar o desplazarse en bicicleta. Los coches “se pierden algo bueno”.

La proximidad a parques e instalaciones recreativas se relaciona directamente con niveles más altos de actividad física tanto en jóvenes³¹ como en adultos.

Diseño de calles: confort e imagen.

El atractivo de las calles para caminar, jugar, acoger actividades, relacionarse con otras personas es una cuestión compleja que se estudia desde muy diferentes perspectivas, habiendo dado lugar al concepto de “ciudades caminables”.

Por otra parte, se entiende el paisaje urbano como el conjunto de elementos físicos, tanto de titularidad pública como privada que, consideradas conjuntamente, conforman la imagen de la ciudad y determinan en buena medida la calidad del espacio público. Entender de este modo el paisaje urbano lleva a superar la limitación de considerarlo como una simple escenografía y pasar a considerar una mayor amplitud de criterios.

Factores que hacen una calle más atractiva

Además de la incorporación de los factores anteriores a la consideración del proceso de planeamiento, estas son algunas propuestas de intervención concretas:

SOSTENIBILIDAD + RESILIENCIA

Considerar las características locales sobre el clima, vegetación, la calidad del aire y la gestión de aguas pluviales.

SEGURIDAD

Diseño de aceras con iluminación, pendientes y materiales adecuados, que permitan un uso seguro las 24 horas del día.

ESCALA HUMANA + COMPLEJIDAD

Uso de detalles arquitectónicos: las entradas, la transparencia, la jardinería, etc. para aumentar la complejidad y vistosidad en los bajos y plantas inferiores, lo que ayuda a complementar la escala humana y romper el ritmo de la longitud de la acera.

CONECTIVIDAD

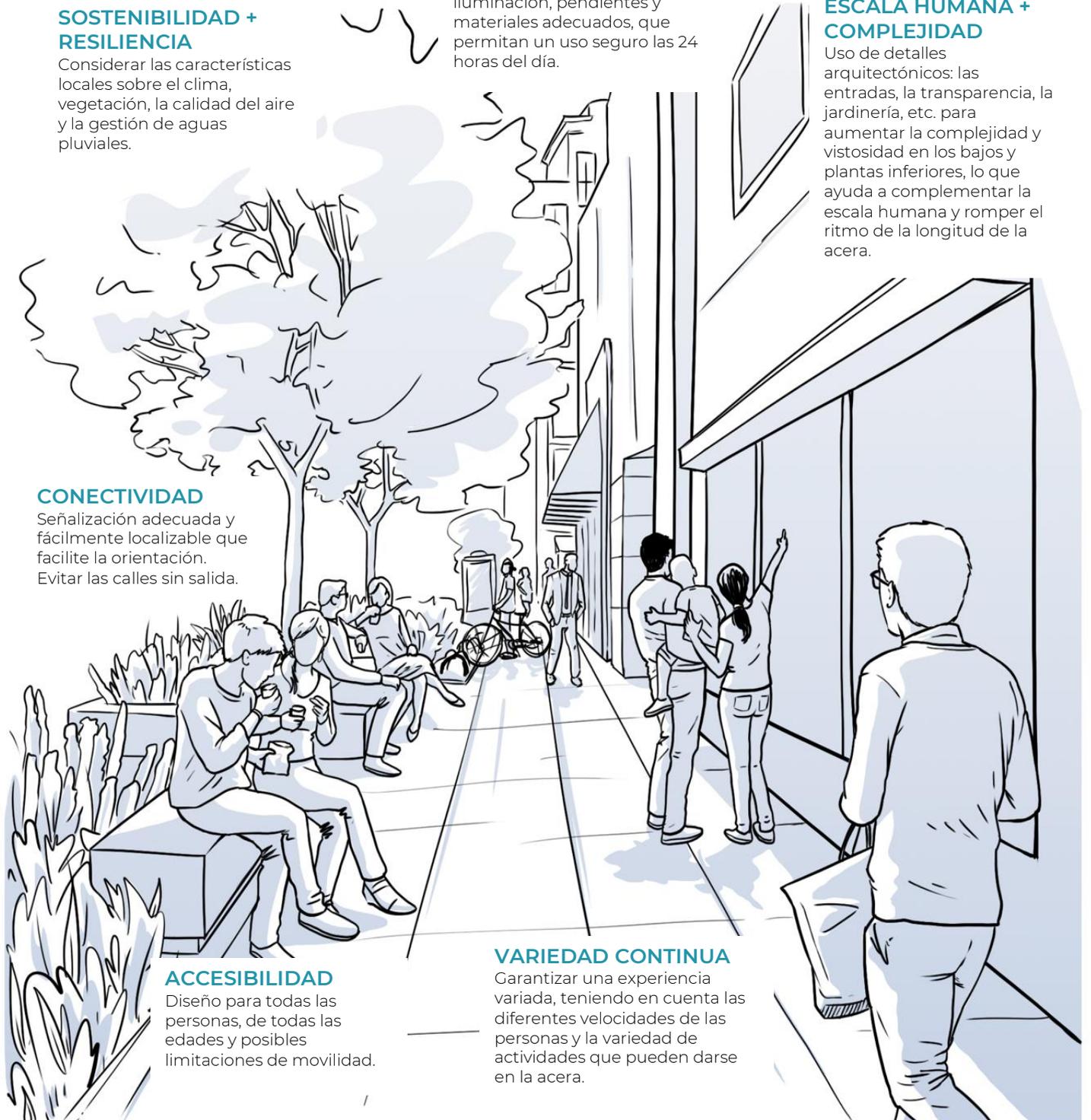
Señalización adecuada y fácilmente localizable que facilite la orientación. Evitar las calles sin salida.

ACCESIBILIDAD

Diseño para todas las personas, de todas las edades y posibles limitaciones de movilidad.

VARIEDAD CONTINUA

Garantizar una experiencia variada, teniendo en cuenta las diferentes velocidades de las personas y la variedad de actividades que pueden darse en la acera.



Red de aceras

La conectividad de las calles, es decir, la facilidad para realizar un recorrido se muestra como un factor fundamental para optar por la movilidad activa.

Una adecuada red de aceras debe permitir a las personas elegir entre varias rutas y que caminar sea el modo más eficiente de transporte.

- Optar a nivel de planeamiento general por un modelo de calles bien conectadas, evitando calles sin salida de modo que se facilite el tránsito peatonal, y en su caso, tratar de permitir el paso a peatones y bicicletas, aunque los vehículos a motor no tengan acceso.
- Evitar los pasos elevados y soterrados para peatones.
- Minimizar las entradas de vehículos a garajes y otros lugares mediante rampas a través de las aceras.

Paisaje urbano

- Una red adecuada de fuentes, baños y elementos de descanso aumenta la frecuencia y duración de los paseos.
- El correcto alumbrado público es otro factor clave por motivos de seguridad y que tiene importantes efectos en el aumento de desplazamientos activos.
- Siempre que sea posible el diseño de calles residenciales debe adaptarse para dotar de oportunidades para el juego a niños y niñas.
- Incentivar el uso de escaleras mediante una señalización

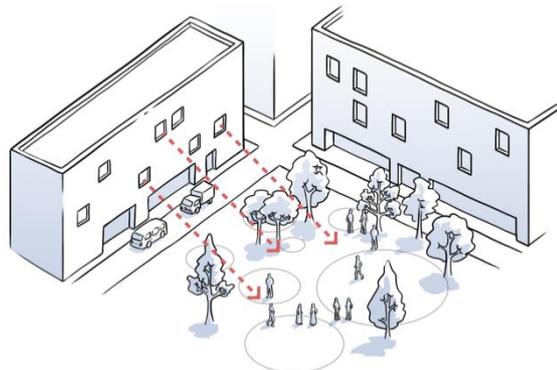
adecuada y visible que anime a tomarlas. Actuaciones como su pintado para hacer de ellas un espacio vistoso y atractivo se han mostrado efectivas tanto en calles como en el interior de edificios.

- En general, incorporar instalaciones artísticas permanentes o temporales proporciona un entorno atractivo y un mayor uso

Seguridad

El diseño del entorno urbano ha adquirido reconocimiento internacional como herramienta para generar espacios seguros y, en consecuencia, mejorar las condiciones de vida de las personas que lo habitan. No se trata únicamente de reducir el número de delitos, sino también la inseguridad percibida. Cuestiones como la visibilidad, la iluminación, la calidad del diseño, el mantenimiento o el deterioro son fundamentales a la hora de mejorar la percepción de seguridad (Antillano, 2007).

Teniendo en cuenta “La teoría de las ventanas rotas” que pone énfasis en la prevención y en el mantenimiento, una canasta rota, el suelo descuidado o los bancos deteriorados pueden generar la sensación de que ese espacio a nadie le preocupa; que puede ser dañado sin castigo ni remordimiento, generando en última instancia el abandono de la actividad en el mismo y convirtiéndolo en un lugar percibido como poco o nada seguro.



Un municipio para jugar

El proyecto de Municipio Activo contempla el hecho de que los menores recuperen el uso del espacio público para el disfrute, a la vez que, les permita moverse con seguridad y autonomía por las calles.

Sobre la base de esta idea, el proyecto "La Ciudad de los Niños"³²(Tonucci, 1997) cobra especial relevancia a la hora de plantear un entorno urbano que facilita la actividad física en edad infantil.

Un municipio que quiere desarrollar una política en favor de la infancia, teniendo a los niños como parámetro, debe asumir el derecho al juego como uno de sus compromisos prioritarios.

- El municipio debe favorecer la posibilidad de jugar de los niños, sin limitar el juego ni prohibirlo, controlando que no haya prohibiciones ni limitaciones en los

reglamentos de las comunidades de propietarios.

- Redefinir y adecuar el diseño de las calles y de las aceras, de modo que sea fácil y seguro para todos, empezando por los niños, salir de casa y desplazarse solos por el espacio urbano.
- Renunciar a los espacios de juego estereotipados, cerrados, dedicados a los niños, para ofrecer a los ciudadanos espacios públicos bellos, interesantes, que todos puedan utilizar diferentemente según las propias exigencias. Así, en el municipio disminuirán los miedos de las familias y los niños podrán salir con sus amigos para ir al colegio por la mañana y para ir a jugar por la tarde. Por otra parte, los niños, con su presencia, estimularán en los adultos una mayor atención y participación haciendo la ciudad más segura y mejor.



1

ÉCHELLES URBAINES
Bientôt de création de mobilier urbain

BONJOUR
PORTO PUBLIC - Bientôt de création de mobilier urbain de la Défense

LE MORETIN
Bientôt de création de mobilier urbain

06

Urbanismo táctico y Hackeo urbano



6. URBANISMO TÁCTICO Y HACKEO URBANO

URBANISMO TÁCTICO

El Urbanismo Táctico es una herramienta de transformación urbana sencilla que permite acometer cambios en el modelo de ciudad a partir de actuaciones a pequeña escala. Busca nuevos usos para los espacios urbanos a través de la experimentación, la evaluación para la mejora y el desarrollo gradual. La socialización y la dinamización comunitaria son claves en las acciones de urbanismo táctico.

Las actuaciones de urbanismo táctico tienen, por tanto, las siguientes características:

- Son de bajo coste, lo que facilita su implementación, su modificación y, en caso de no tener el impacto deseado, su reversibilidad.
- La implementación de estas actuaciones debe ser ágil y sencilla, por lo que son ideales a la hora de generar cambios con rapidez.
- Las actuaciones se enmarcan dentro de un proyecto general modificable y se irán ajustando a las necesidades ciudadanas.

Estas características hacen del urbanismo táctico una fórmula ideal para la adaptación de los entornos

urbanos a un modelo de urbanismo activo.

Si bien el urbanismo táctico lleva muchos años siendo utilizado por ciudades de todo el mundo, tras la pandemia provocada por la COVID-19 podemos ver numerosas iniciativas de este tipo en distintas ciudades y pueblos de España. Muchas de estas iniciativas son comunes a las propuestas de municipio activo presentadas aquí:

- Impulso a la movilidad activa, mediante la conversión de carriles de calzada en nuevos espacios peatonales y/o carriles ciclistas. Esta segregación suele realizarse con diferentes elementos como maceteros, bolardos o bloques de hormigón, si bien es importante tener en consideración la normativa diseño para la seguridad vial.
- Pacificación de áreas y calmado de tráfico. Son actuaciones muy similares a las anteriores, en las que se trata de reducir la velocidad del tránsito mediante elementos físicos, o el uso de colores claramente identificativos. Estas intervenciones junto con ciertas adaptaciones normativas, pueden generar áreas pacificadas en las que impulsar el juego activo.





Guía de diseño para la transformación sostenible del espacio público de Valencia, con criterios para proyectos de urbanización flexible.



Logroño calles abiertas. Estrategia para la movilidad activa de Logroño que incorpora intervenciones de urbanismo táctico.



Programa Supermanzanas de Barcelona, modelo de transformación de la ciudad con el objetivo de recuperar espacio para la ciudadanía.

- Son cada vez más los municipios que, siguiendo el ejemplo de las ciclovías de Bogotá, cierran al tráfico algunas de sus calles los domingos, para dedicarlas en exclusiva a usos lúdicos y deportivos de la ciudadanía.
- Mejora de espacios, como entornos escolares y otros equipamientos cotidianos. También son habituales las actuaciones de urbanismo táctico en determinados espacios urbanos a los que se trata de dotar de una mayor seguridad o identidad. Son frecuentes los casos de entornos escolares, en los que, mediante pinturas o jardineras móviles, tratan de reducir el acceso de los vehículos motorizados a las inmediaciones de los centros, generando de este modo espacios más seguros para niñas y niños. Este tipo de actuaciones también suelen darse en el entorno de otros equipamientos públicos, con el objeto de aumentar el impacto urbano de los mismos. Son muy interesantes los casos de espacios públicos "deportivizados" alrededor de equipamientos deportivos, tratando de este modo que el equipamiento active el espacio

urbano de su entorno y llevar la actividad más allá de sus puertas.

- Instalación de espacios temporales verdes, de reunión y expansión para uso del vecindario. En el apartado de "Espacios abiertos" se recoge la propuesta de "parques de bolsillo y la recuperación de solares. Muchas de las actuaciones de recuperación son intervenciones de urbanismo táctico que tratan de generar pequeños parques, espacios de encuentro y socialización entre la comunidad.

Es importante tener en cuenta que este tipo de intervenciones de urbanismo táctico deben tener un carácter temporal, su impacto debe ser evaluado para poder introducir las modificaciones necesarias y permitir generar un conocimiento de las necesidades ciudadanas. El mantenimiento de estos elementos de bajo coste durante un periodo demasiado largo puede degradar la calidad del espacio público intervenido y dar sensación de frivolidad. Una vez evaluadas y ajustadas las intervenciones, éstas deberían dar paso a intervenciones permanentes con la calidad urbana requerida

HACKEO URBANO

Con la referencia del urbanismo táctico, pero con un carácter más temporal, performativo y participativo han surgido iniciativas de “hackeo urbano”. En los últimos años algunas administraciones han puesto en marcha proyectos de este tipo para impulsar la actividad física y el juego activo en los espacios públicos.

Habitualmente el término “hackear” ha tenido connotaciones negativas. El hacker se ha identificado con una persona que se infiltra en sistemas informáticos para sabotear su funcionamiento. No obstante, cada vez más voces expertas, como Richard Stallman, fundador del software libre, defienden que no debemos confundir el hacker con un delincuente informático. Desde esta nueva perspectiva, hackear consiste en analizar cada objeto o sistema para entender sus lógicas y mecanismos de funcionamiento para, una vez comprendidos, proponer nuevos usos alternativos.

Las calles, el espacio público pueden ser entendidos como sistemas cuyos códigos pueden ser modificados,

introduciendo ciertas cotas de informalidad. Al fin y al cabo, esto es lo que hacen las y los skaters al reinterpretar algunas plazas y calles, convirtiéndolas en spots para su práctica deportiva. Hace años, cuando había muchas menos instalaciones y equipamientos deportivos, niñas y niños encontraban y “hackeaban” lugares para practicar sus juegos. Utilizando elementos sencillos como gomas, jerséis, tizas... redefinían esos lugares, convirtiéndolos en espacios para sus juegos³³.

Esta es la base de los proyectos de “Hackeo Activo” impulsados desde algunas administraciones y, también, desde la ciudadanía. Se promueven acciones de reinterpretación de los espacios públicos, un hackeo activador, en el que se buscan nuevos modos de entender la actividad físico-deportiva, reinterpretando el espacio urbano, dándole nuevos usos lúdico-deportivos ajenos a su concepción inicial. Estas “micro-acciones” tienen un enfoque participativo, educativo y experimental que imaginan y fomentan otras formas de práctica deportiva y lúdica en calles y plazas de nuestros municipios.





Las experiencias impulsadas desde las administraciones han dejado algunos conocimientos a considerar a la hora de impulsar este tipo de proyectos desde una institución:

- Permiso municipal. Este tipo de actividades efímeras en el espacio público no debería requerir un permiso específico por parte del ayuntamiento; sin embargo, esto puede variar de uno a otro. Si se trata de una iniciativa institucional, se recomienda informar al ayuntamiento correspondiente de la actividad que se va a realizar, fecha, hora y lugar.
- Seguros: el juego libre no requiere de cobertura de seguro, pero en el caso de que sea impulsado por una institución, ésta puede tener responsabilidad sobre lo que ocurra en estas prácticas. Se recomienda enmarcar estos proyectos dentro de una actividad más general con cobertura o bien buscar un seguro propio para el proyecto.
- La comunicación del proyecto es importante, ya que uno de sus objetivos fundamentales es promover el juego activo en los espacios públicos. Esta comunicación deberá ser previa a la organización del proyecto, durante el transcurso de las actividades y posterior a las mismas. De este modo, avanzaremos en el objetivo educativo del proyecto, proponiendo ideas para que otras personas puedan aplicarlas en cualquier momento en su entorno cercano.
- Protección de datos y derechos de imagen. En caso de que el proyecto de hackeo activo conlleve acciones de comunicación con fotografías, se debe contar con la autorización firmada de todas las personas que participen o de las personas responsables en caso de menores de edad.



07

**Urbanismo
InterActivo**

7. URBANISMO InterActivo

La rápida generalización del uso del Smartphone ha cambiado la forma de relacionarnos, tanto entre las personas como con nuestro entorno.

Estos dispositivos, dotados de acelerómetros y GPS, pueden capturar el movimiento, la localización, la velocidad y otros parámetros asociados a la actividad de quien lo lleva. A su vez, el rápido desarrollo de las *wearable technologies* (tecnologías “ponibles”), el fuerte crecimiento de productos y servicios relativos al *quantified self* (“yo cuantificado”) han cambiado totalmente las prácticas deportivas al aire libre.

Estas tecnologías han generado una nueva realidad de práctica en el que las personas realizan actividad física, en un entorno físico (carretera, monte, río, mar, ciudad...) y a su vez esa actividad es compartida por esa persona en una red social, un entorno digital en el que también interactúa y crea conversaciones sobre la base de esa actividad o para generar nuevas actividades. En otros casos la tecnología nos aporta propuestas para interactuar con el espacio físico en el mismo momento de la actividad, lo que influye en nuestras decisiones durante la misma y sobre cómo interactuamos con los elementos del espacio urbano.

A la hora de plantear propuestas para un municipio activo es necesario entender estas dinámicas e incorporar el componente digital en las mismas. Lo que hasta ahora se consideraba deporte libre en buena medida está dirigido por vídeos, tutoriales o apps de entrenamiento. Es necesario integrar esta línea de trabajo desde las administraciones públicas y tratar de ofrecer propuestas de actividad en este sentido. La generación de estas

actividades deportivas híbridas será constante en los próximos años y es necesario entenderla como una oportunidad para fomentar la práctica, especialmente entre las y los jóvenes.

A esta línea de trabajo centrada en activar los espacios urbanos mediante soluciones digitales la hemos llamado Urbanismo InterActivo ya que se centra en propuestas activadoras mediante la interacción tecnológica de las personas con su entorno.

Un caso muy conocido es el del juego *Pokemon Go*. Este juego influyó notablemente en millones de personas que comenzaron a caminar, incluso a correr, por sus ciudades en busca de tesoros virtuales escondidos en el espacio físico-digital. Los tesoros eran virtuales, el espacio digital era el escenario de juego que se entrelazaba con el físico que eran las ciudades y pueblos sobre los que se movían las y los jugadores.





Durante el periodo de confinamiento provocado por la crisis sanitaria de Covid-19, han sido muchos los municipios españoles que han propuesto retos deportivos con soporte digital. Carreras y desafíos utilizando distintas plataformas de monitorización de la actividad como *Strava*, *Runtastic*, *Runkeeper*, *Endomondo*, etc. No tuvieron que programar complejas soluciones tecnológicas. Con un poco de imaginación diseñaron retos motivantes para que la gente realizase actividad física empleando aplicaciones gratuitas ya existentes.

Otras propuestas que llevan años manejándose son las relacionadas con el *geocaching*, gymkhanas GPS en las que se esconden tesoros por una ciudad o un espacio natural y que deben encontrarse con la ayuda de un dispositivo con GPS. Existen también experiencias de gymkhanas con códigos QR. Estos códigos son escondidos en distintos lugares de la ciudad y al ser encontrados y escaneados, ofrecen la siguiente pista para completar la prueba.

Los códigos QR, a pesar de que hace unos años parecían obsoletos, ofrecen interesantes oportunidades de interacción de las personas con los espacios y equipamientos urbanos. Muchos parques biosaludables incorporan estos códigos para, a través de ellos, ofrecer explicaciones y tutoriales para el correcto uso de las máquinas.

Son muy interesantes las plataformas y aplicaciones para la dinamización de parques biosaludables y de calistenia. Las personas que se dan de alta cuentan con información de la red de equipamientos existentes. Las aplicaciones envían propuestas de actividades y monitorizan las mismas. Las próximas propuestas de actividad se van adaptando a la evolución de la capacidad de la persona usuaria. El hecho de ser plataformas con registro y seguimiento de usuarias, permite a las personas responsables tener una mayor comprensión de la actividad realizada en estos espacios y mejorar la gestión de los mismos.

Estos son sólo algunos ejemplos, pero hay muchos más. El objetivo de este apartado es abrir la mirada y la imaginación a la creación de propuestas para la dinamización de municipios activos a través de las tecnologías digitales. Este enfoque ofrece grandes posibilidades de actuar sobre lo ya construido y hacerlo con tecnologías ya existentes que no requerirán grandes inversiones.

Ya sea mediante códigos QR, mediante balizas electrónicas (*beacons*), aplicaciones propias, apps gratuitas existentes o cualquier otro medio, las nuevas tecnologías ofrecen la posibilidad de enviar información, propuestas y retos a la ciudadanía, motivándola a interactuar de un modo más activo con el espacio urbano.

REFERENCIAS

- ¹ Hernández LA, Ferrando J, Quílez J, Aragonés M, Terreros JL. Análisis de la actividad física en el medio urbano. Madrid: Consejo Superior de Deportes; 2010.
- ² Yousefian A, Ziller E, Swartz J, Hartley D. Active living for rural youth: addressing physical inactivity in rural communities. *J Public Health Manag Pract*. 2009;15(3):223-31.
- ³ Frost SS, Goins RT, Hunter RH, Hooker SP, Bryant LL, Kruger J, et al. Effects of the built environment on physical activity of adults living in rural settings. *Am J Health Promot*. 2010;24(4):267-83.
- ⁴ OMS. Global action plan on physical activity 2018-2030. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2018 (<http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/gappa/>).
- ⁵ ACTIVE: paquete de intervenciones técnicas para acrecentar la actividad física [ACTIVE: a technical package for increasing physical activity]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2019. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/330363>)
- ⁶ Ciudad, Urbanismo y Salud https://www.msccbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/ImplementacionLocal/Ciudad_urbanismo_y_salud.pdf
- ⁷ Paisaje transversal Blog. Escuchar y transformar, una metodología al servicio de la ciudad activa <https://paisajetransversal.org/2020/05/escuchar-y-transformar-metodologia-ciudad-activa-desarrollo-urbano-sostenible-participacion-ciudadana-deporte/>
- ⁸ Edwards, Peggy & Tsouros, Agis D. (2008). A healthy city is an active city: a physical activity planning guide. World Health Organization. Regional Office for Europe.
- ⁹ Sport England (2014). *Compact Athletics Facilities. Design Guidance Note*
- ¹⁰ Designed to move. Active Cities. A guide for city leaders. Designedtomove.org
- ¹¹ Sallis J, Cervero R, Ascher W, Henderson K, Kraft M, Kerr J. (2006) An ecological approach to creating more physically active communities. *Annual Review of Public Health*. (27):297-322.
- ¹² Putnam RD. (2000) *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York, NY: Simon & Schuster.
- ¹³ Bassett DR, Pucher J, Buehler R, Thompson DL, Crouter SE. (2008) "Walking, cycling, and obesity rates in Europe, North America, and Australia". *Journal of Physical Activity and Health* 2008.
- ¹⁴ Project for Public Spaces, Inc. (2000) "Project for Public Spaces. How to Turn a Place Around". New York.
- ¹⁵ Spivok M, Gauvin L, Brodeur J. (2007) "Neighborhood-level active living buoys for individuals with physical disabilities". *American Journal of Preventive Medicine*. 2007;32(3): p. 224–230.
- ¹⁶ Handy, S. 1996. Urban Form and Pedestrian Choices: Study of Austin Neighborhoods. Transportation Research Record 1522, TRB, National Research Council, pp. 135–144.
- ¹⁷ Jana Lynott, et al. (2009) *Planning Complete Streets for an Aging America.*: AARP Public Policy Institute; Washington, DC.

¹⁸ Chillón P. <https://profith.ugr.es/paco>

¹⁹<https://www.caminoescolarseguro.com/index.html>

²⁰ Proyecto Stars <https://starsespaña.dgt.es>

²¹ Economía en chándal. Equipamientos deportivos singulares, identidad de barrio y desarrollo de ciudad. <https://economiaenchandal.com/2017/10/15/equipamientos-deportivos-singulares-identidad-de-barrio-y-desarrollo-de-ciudad/>

²² Ciudades a escala humana <https://www.ciudadesaescalahumana.org/2016/03/>

²³ Sailer K. (2007) "Movement in workplace environments: configurational or programmed?" Estambul: Proceedings, 6th International Space Syntax Symposium; 2007: p. 68–01 to 68–14.

²⁴ Pikora T, Giles-Corti B, Bull F, Jamrozik K, Donovan R. (2003) "Developing a framework for assessment of the environmental determinants of walking and cycling". Social Science and Medicine. 2003;56(8): p. 1693–1704.

²⁵ Nicoll G. (2007) "Spatial measures associated with stair use". American Journal of Health Promotion. 2007; 21(supplement 4): p. S346–S352.

²⁶ Templer J. (1992) "The Staircase: Studies of Hazards, Falls and Safer Design". Cambridge, MA: Massachusetts Institute of Technology; 1992.

²⁷ Boutelle K, et al. (2001) "Using signs, artwork and music to promote stair use in a public building". American Journal of Public Health. 2001;91(12): p. 2004.

²⁸ Kerr KA, et al. (2004) "Increasing stair use in a worksite through environmental changes". American Journal of Health Promotion. 2004;18(4): p. 312–315.

²⁹ Boutelle K, et al. (2001) "Using signs, artwork and music to promote stair use in a public building". American Journal of Public Health. 2001;91(12): p. 2004.

³⁰ Economía en chándal. Diseño urbano para la seguridad del deporte. <https://economiaenchandal.com/2021/02/08/diseño-urbano-para-la-seguridad-del-deporte/>

³¹ Hess PM, Moudon AV, Snyder MC, Stanilov K. (2001). "Site design and pedestrian travel". Transportation Research Record. 2001;1674: p. 9–19.

³² Tonucci, F. <https://www.lacittadeibambini.org/es/>

³³ Economía en chándal. La 'playablecity' y el proyecto Active Hacking <https://economiaenchandal.com/2017/12/07/la-playable-city-y-el-proyecto-active-hacking/>



Diputación de Almería
Servicio de Deportes
C/ Navarro Rodrigo, 17
04001 Almería