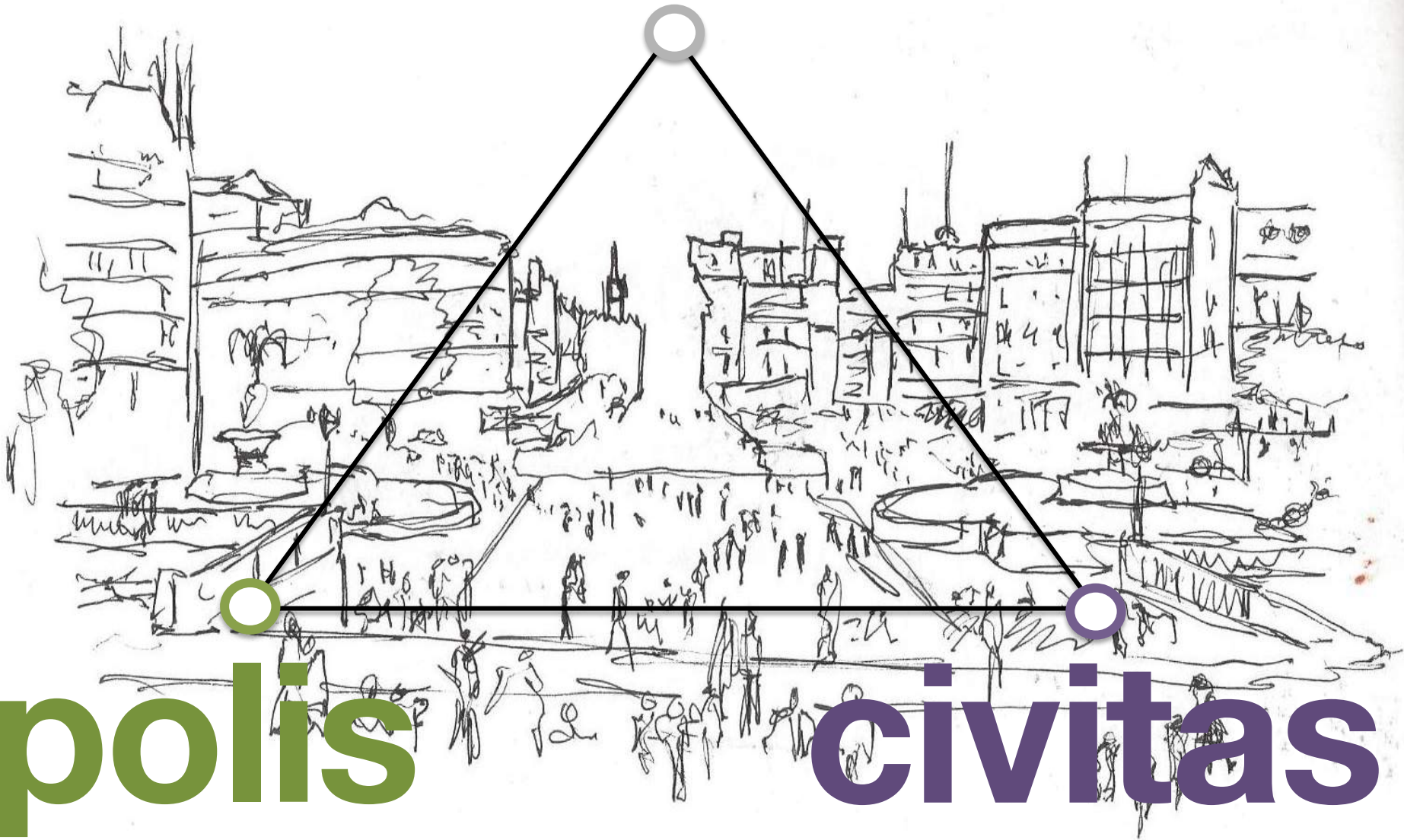


x encuentros de políticas deportivas en los municipios  
irun, 26 de marzo de 2015

# hábitats para la actividad física ... y viceversa



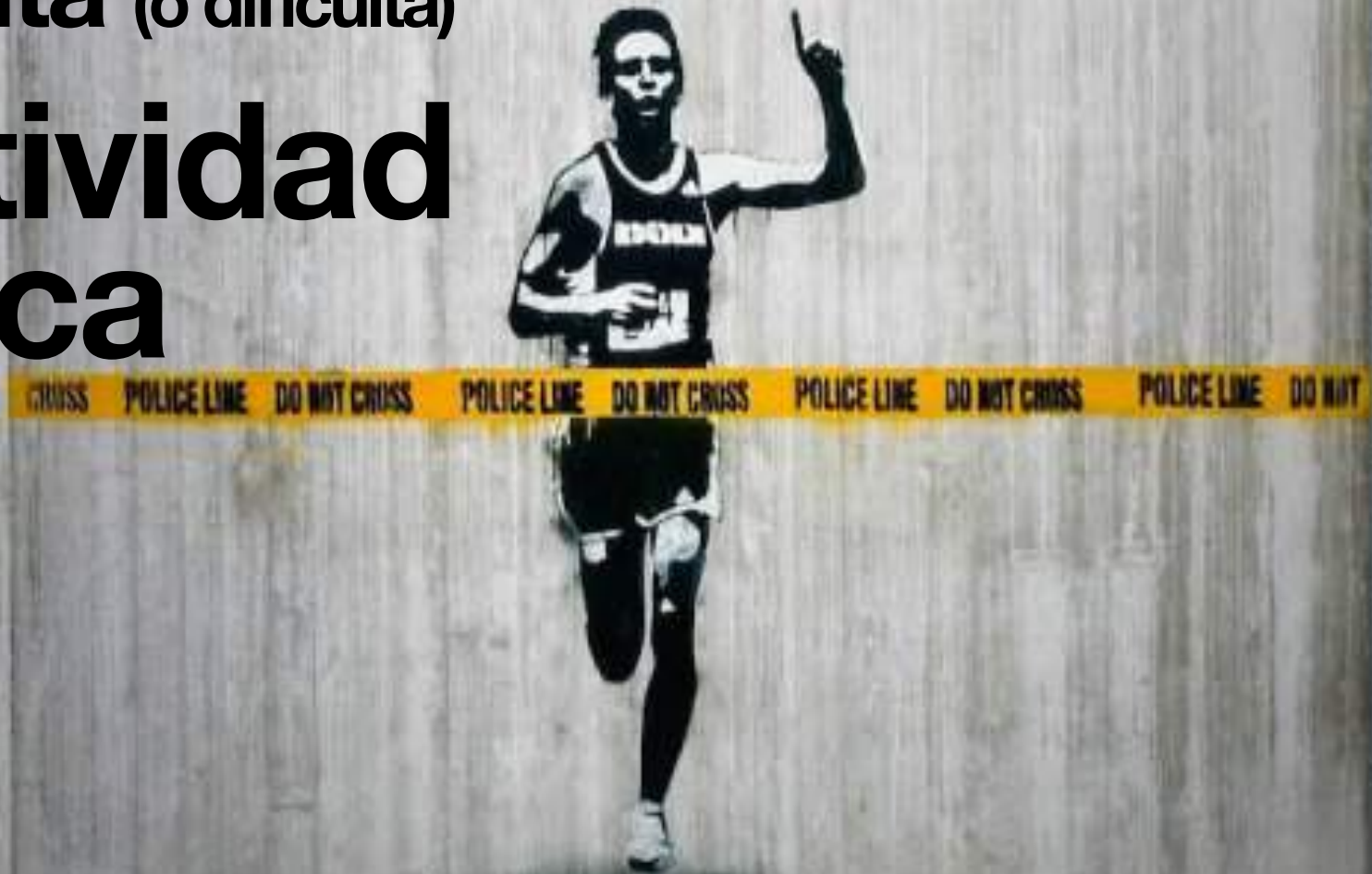
urbs



polis

civitas

**hábitat**  
que  
**facilita** (o dificulta)  
la  
**actividad**  
**física**



**actividad  
física  
que  
mejora (o empeora)  
el  
hábitat**



# urbs



EUROPEAN  
CITY OF SPORT  
GETXO 2014

# urbanismo salud

**BMJ** Helping doctors make better decisions

Home Research Education News Comment Multimedia Careers

Search all BMJ news articles From 1840 Jan To 2014 Jan

BMJ **investigation** reveals the "cosy relationship" between the alcohol industry and the UK government. Find out more

NEWS

## BMJ readers choose the "sanitary revolution" as greatest medical advance since 1840

BMJ 2007; 334 doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.39097.611806.DB> (Published 18 January 2007)  
Cite this as: BMJ 2007;334:111.2

Other anaesthesia Infectious diseases

Article Related content Read responses (3) Article metrics

Get access to this article and all of [bmj.com](http://bmj.com) for the next 14 days  
[Sign up](#) for a 14 day free trial today  
Access to the full text of this article requires a subscription or payment.  
Please log in or subscribe below.

Annabel Ferriman

Author Affiliations

More than 11 300 readers of the *BMJ* chose the introduction of clean water and sewage disposal—"the sanitary revolution"—as the most important medical milestone since 1840, when the *BMJ* was first published. Readers were given 10 days to vote on a shortlist of 15 milestones, and sanitation topped the poll, followed closely by the discovery of antibiotics and the development of anaesthesia.

PDF

Easy Read

Respond to this article

Tweet 3

+1 0

Like 1

Services

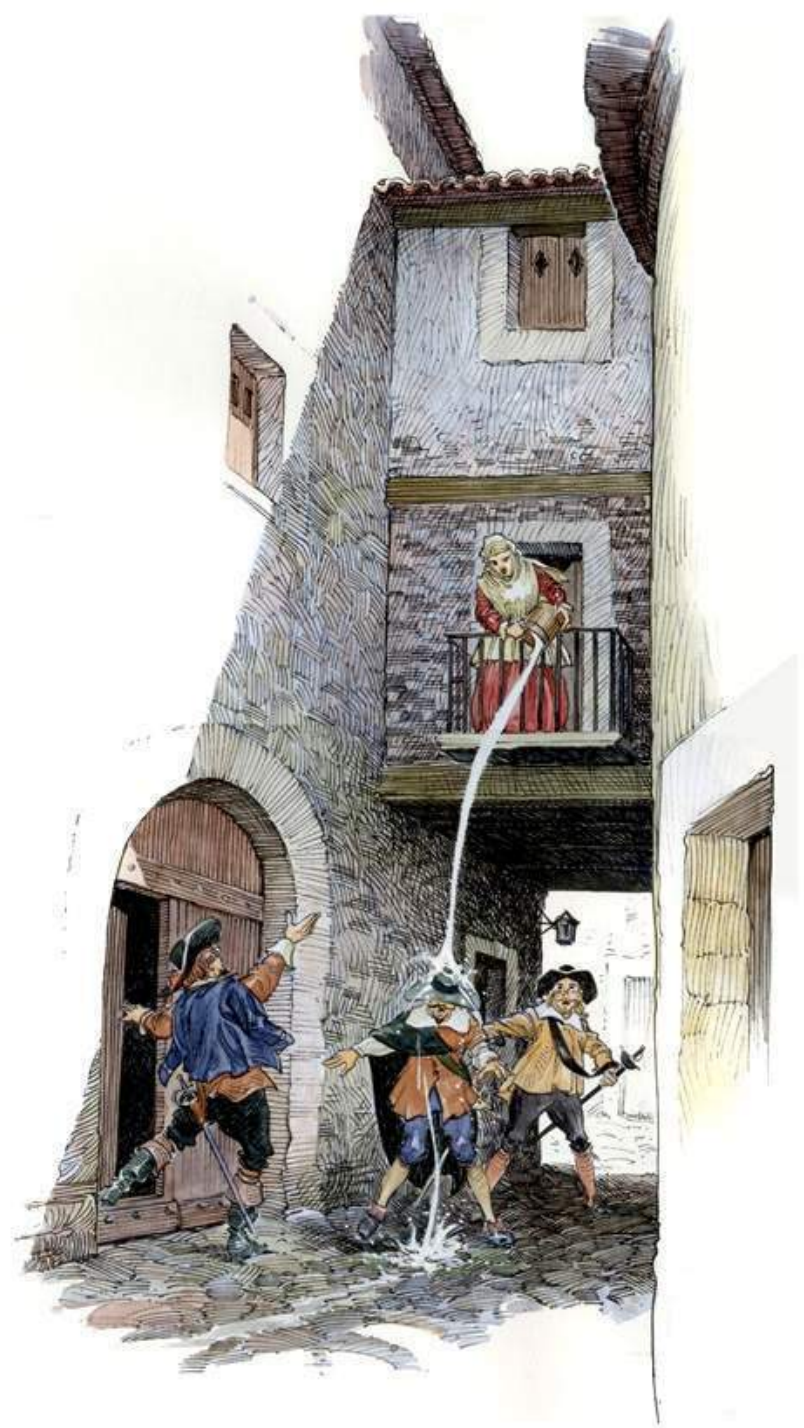
- Email to friend
- Download to citation manager
- Add article to BMJ portfolio
- Request permission

Email Alerts

- Email me when this article is cited
- Email me when responses are posted
- Email me when a correction is posted

Citations

- Find similar articles in PubMed
- Articles by Annabel Ferriman
- Citing articles via Web of Science (25)





**epidemia  
del  
futuro**



**¿del futuro?**

# nuevos soluciones problemas nuevas

EXISTCOMPANY | DESIGN | EXIST | CREATE | LABS | FEATURES | EMAILS | ISSUES | SUBSCRIBE



## Your Neighborhood Is Why You're Fat

And it's also why you're not. Data shows that there is something as important as what you eat to your overall health: how where you live is laid out.

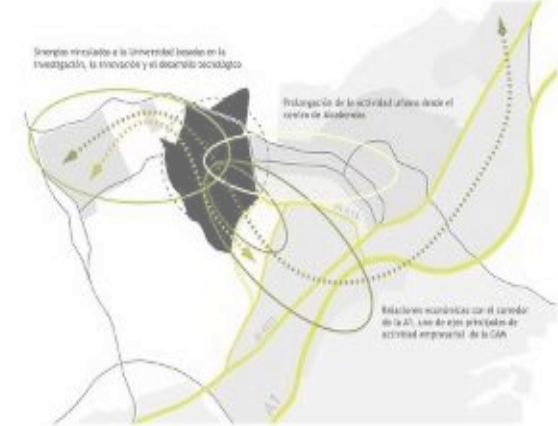


A photograph of a person's lower legs and feet as they walk on a sidewalk. The person is wearing dark trousers, white socks, and white sneakers. A black cane is visible on the right side of the frame, touching the ground. The sidewalk is a light, textured surface. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a park or a grassy area.

**claves  
de  
un  
urbanismo  
activo**

**ciudad compacta  
ciudad diversa  
diseño para las personas  
distancias cortas  
accesibilidad  
seguridad  
escala humana**

# ámbitos de intervención

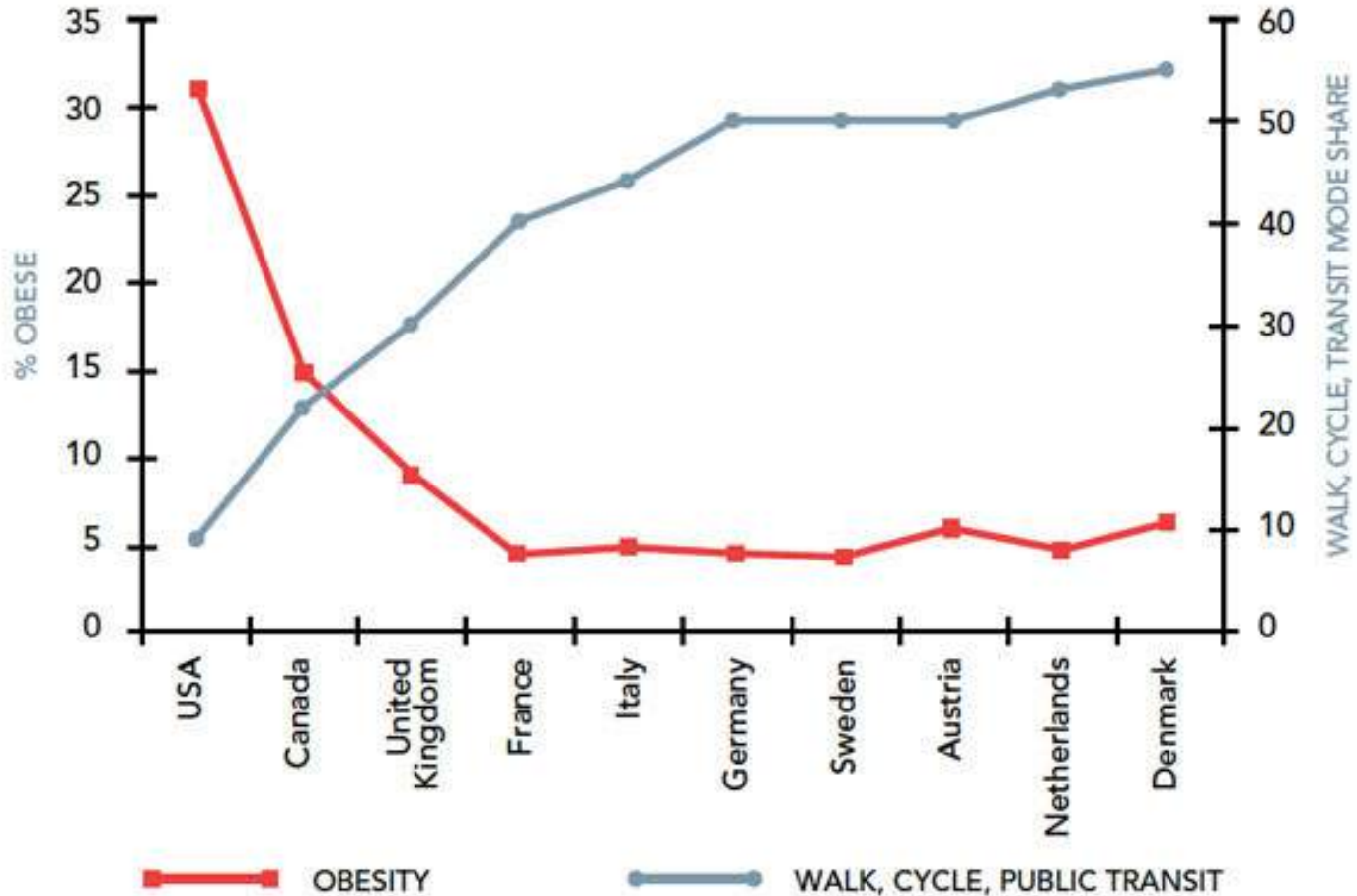


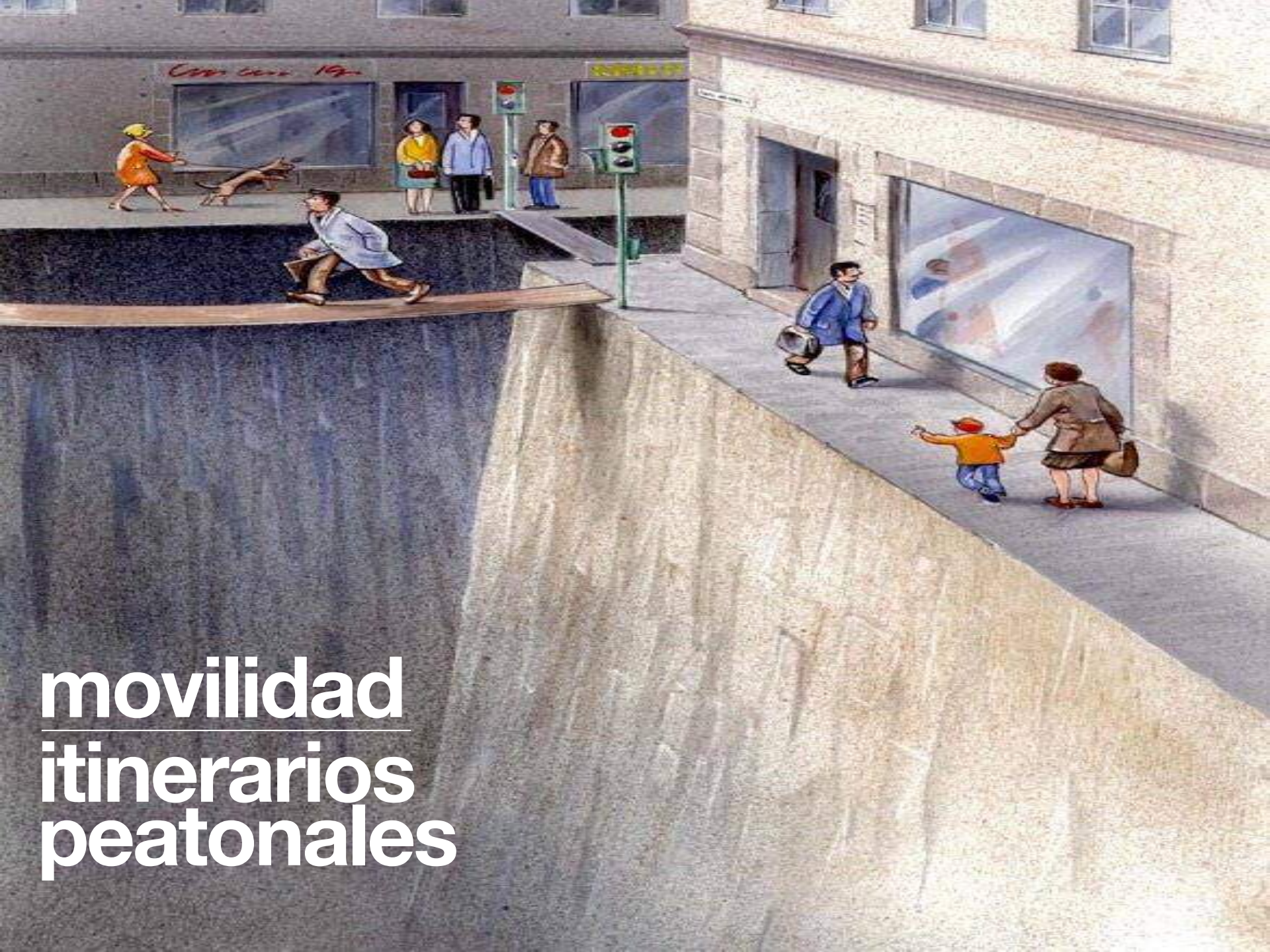
**movilidad activa // ciudad compacta // espacio público atractivo**  
**“diseño activo” de edificios // equipamientos para la actividad**



# movilidad

Probablemente sea la movilidad el ámbito en el que mayor capacidad tienen las ciudades para incidir sobre los comportamientos sedentarios de su población. Un modelo de movilidad que impulse los desplazamientos a pie o en bicicleta facilitará mayores niveles de actividad física en las actividades cotidianas, favoreciendo una “vida activa”.



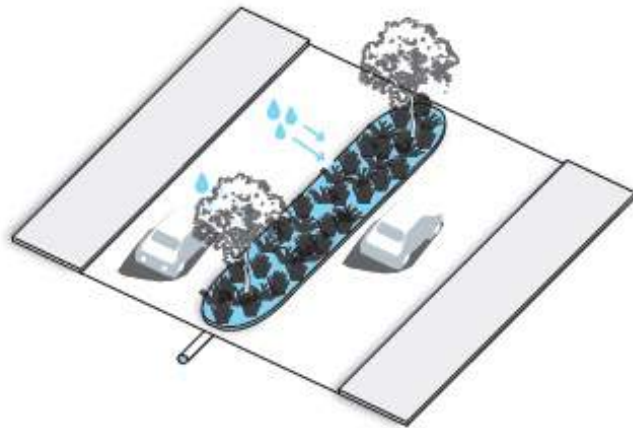


**movilidad**  
**itinerarios**  
**peatonales**

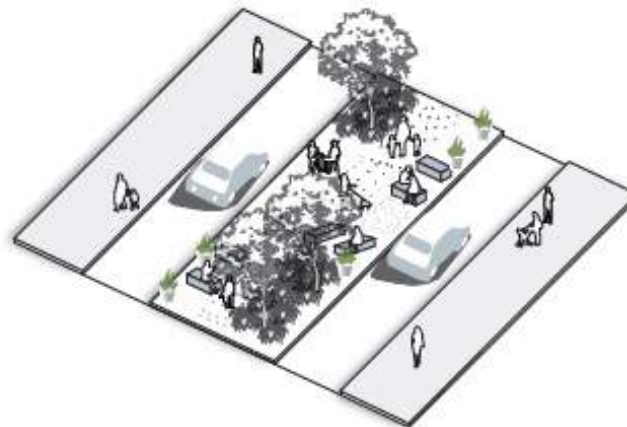
# movilidad itinerarios peatonales

los itinerarios peatonales  
planteados como una **red**

la importancia de los **pasos de peatones**



Eco-Median



Social Median

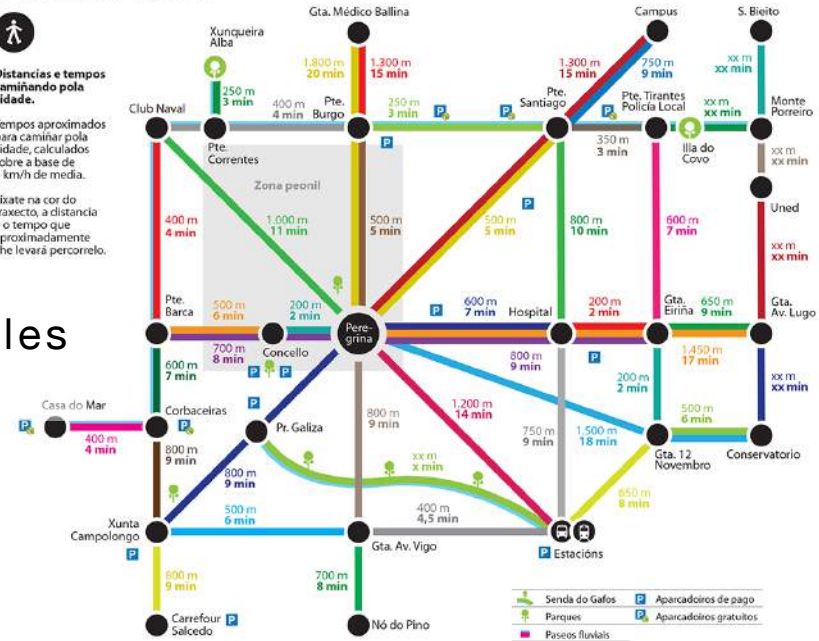
## metrominuto Pontevedra



Distancias e tempos camiñando pola cidade.

Tempos aproximados para camiñar pola cidade, calculados sobre a base de 5 km/h de media.

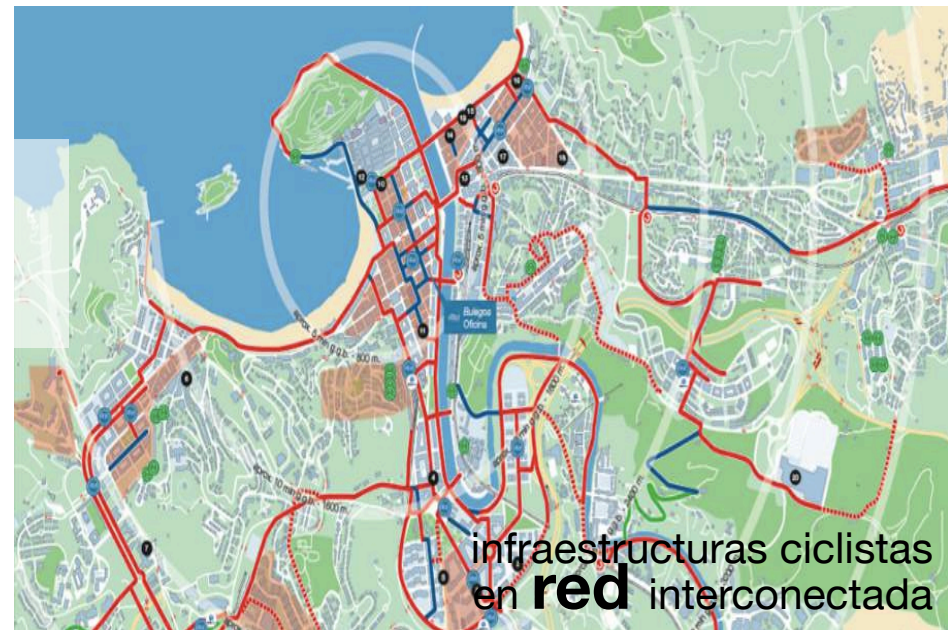
Fixate na cor do traxecto, a distancia e o tempo que aproximadamente che levará percorrello.



# movilidad

# infraestructuras

# ciclistas

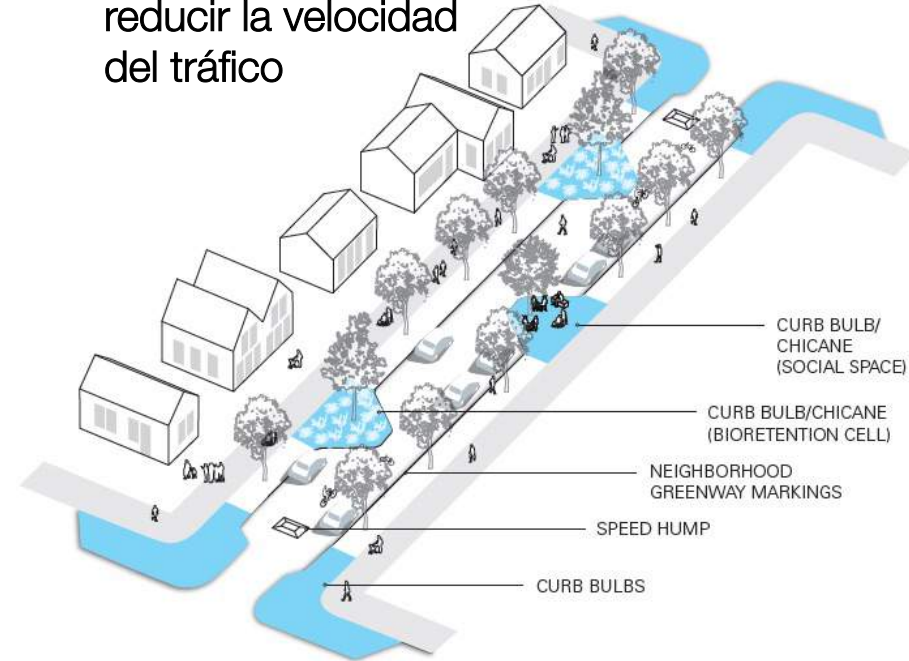


señalética  
adaptada



# movilidad calmado de tráfico

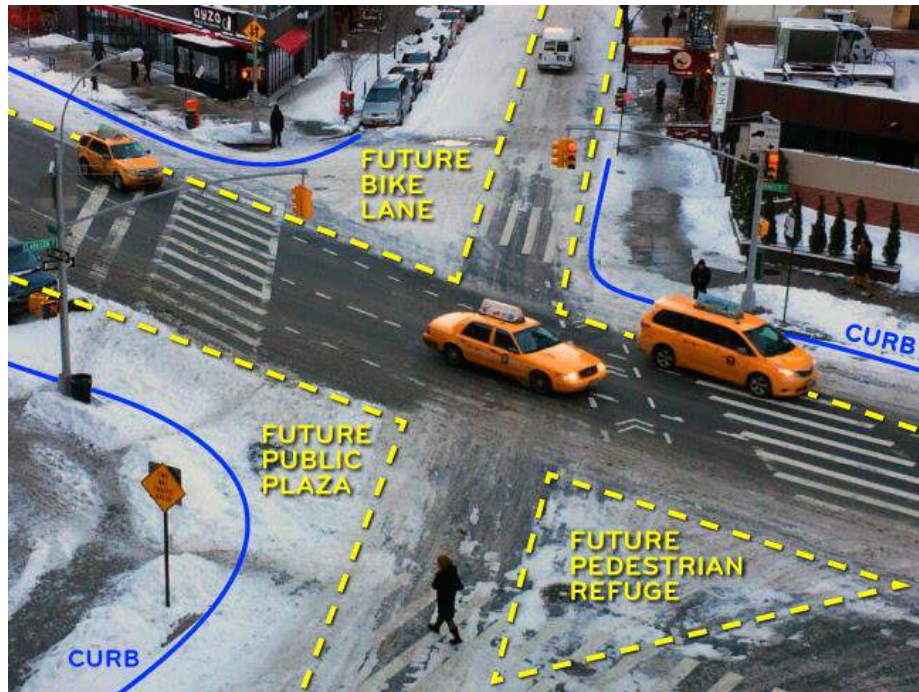
elementos que obliguen a  
reducir la velocidad  
del tráfico



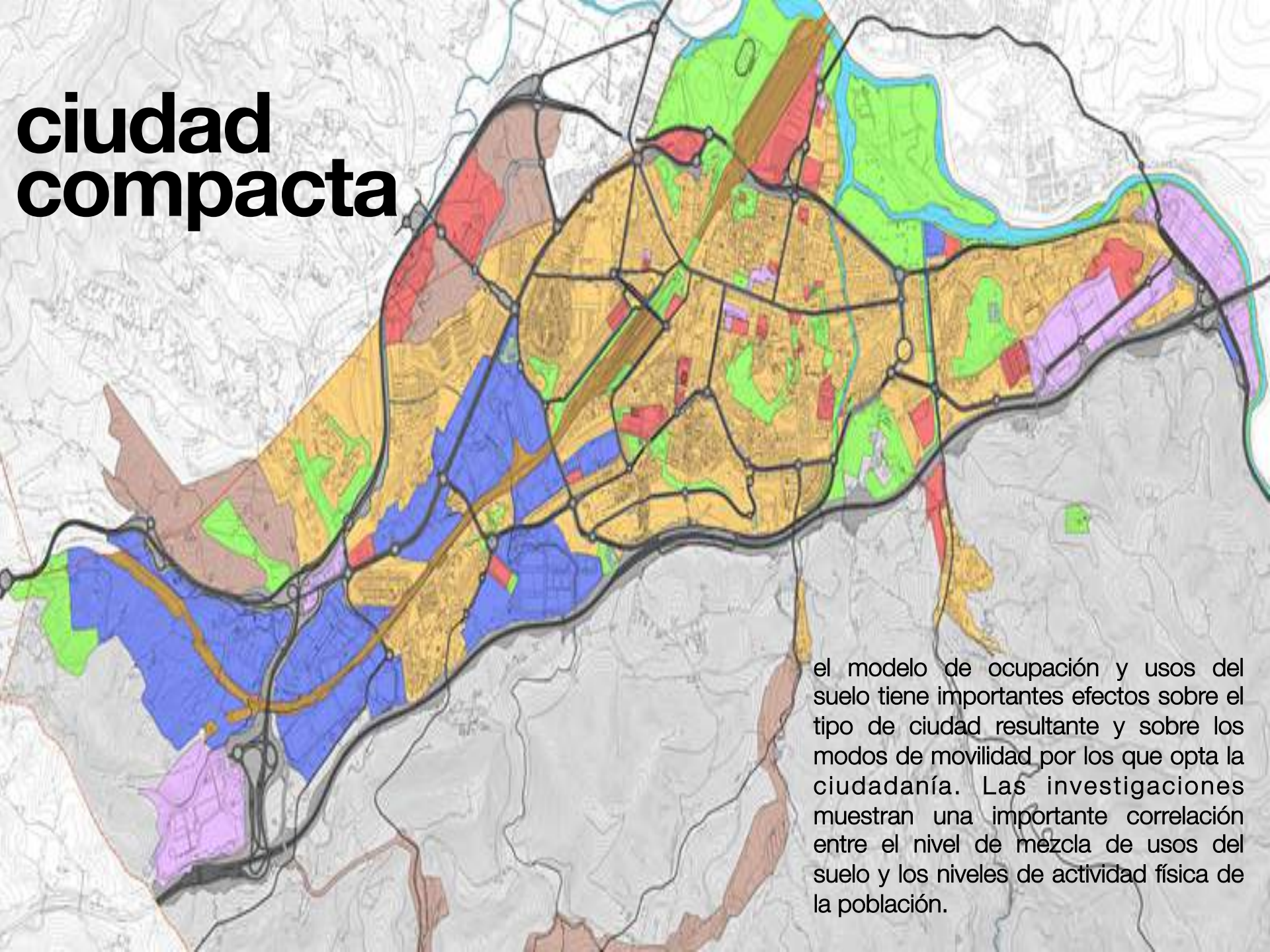
reducir al mínimo posible el ancho y el  
número de carriles de la calzada



Semana Europea de la Movilidad Getxo 2014



# ciudad compacta



el modelo de ocupación y usos del suelo tiene importantes efectos sobre el tipo de ciudad resultante y sobre los modos de movilidad por los que opta la ciudadanía. Las investigaciones muestran una importante correlación entre el nivel de mezcla de usos del suelo y los niveles de actividad física de la población.

las instalaciones deportivas también  
pueden ser generadoras de **VACIOS**  
urbanos.



ciudad  
compacta  

---

mezcla  
de  
usos

# ciudad compacta

---

# evitar dispersión urbana

Se han demostrado impactos negativos de 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.

instalaciones deportivas generadoras de dispersión urbana

# ciudad compacta

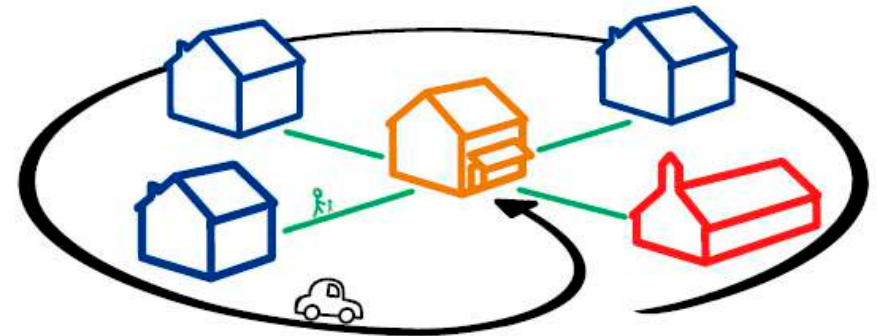
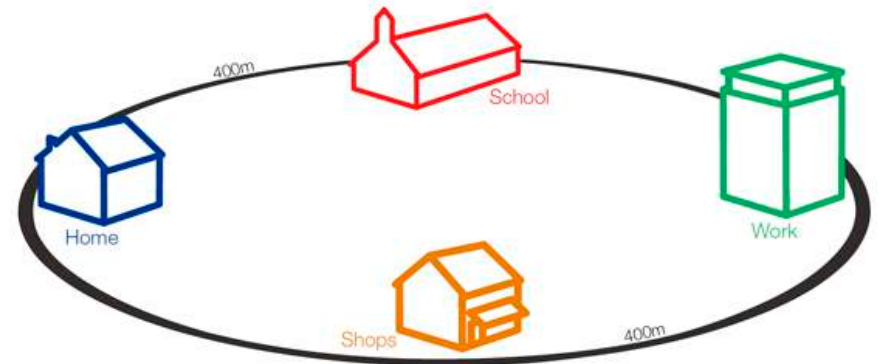
---

# distancias

Ubicar destinos de actividad cotidiana relativamente cercanos (o dentro de) a los barrios, fomentará los desplazamientos activos. En general se acepta que una distancia de **400 a 800 metros** constituye una distancia razonable a un destino siempre que haya puntos regulares de descanso en el camino para las personas con movilidad limitada. Esto equivale a 5-10 minutos.

En **bicicleta**, las distancias de **hasta 3 km.** son generalmente aceptadas como 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.



# espacio público atractivo

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”. 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”.

## **Variedad continua:**

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

## **Sostenibilidad + Resiliencia:**

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

## **Seguridad:**

Diseño de las aceras con una iluminación adecuada, pendientes y materiales, para permitir un uso seguro las 24 horas del día..

## **Escala Humana + Complejidad:**

Usa detalles arquitectónicos: las entradas, la transparencia, la jardinería, etc. para aumentar la complejidad 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 los calles sin salida.

## **Accesibilidad:**

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



Green Belt of Vitoria-Gasteiz

Agricultural land in the urban fringe

**espacio  
publico  
atractivo**

**espacios  
abiertos**

**parques  
plazas**

**espacios naturales**

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.

# espacio publico atractivo

# espacios abiertos



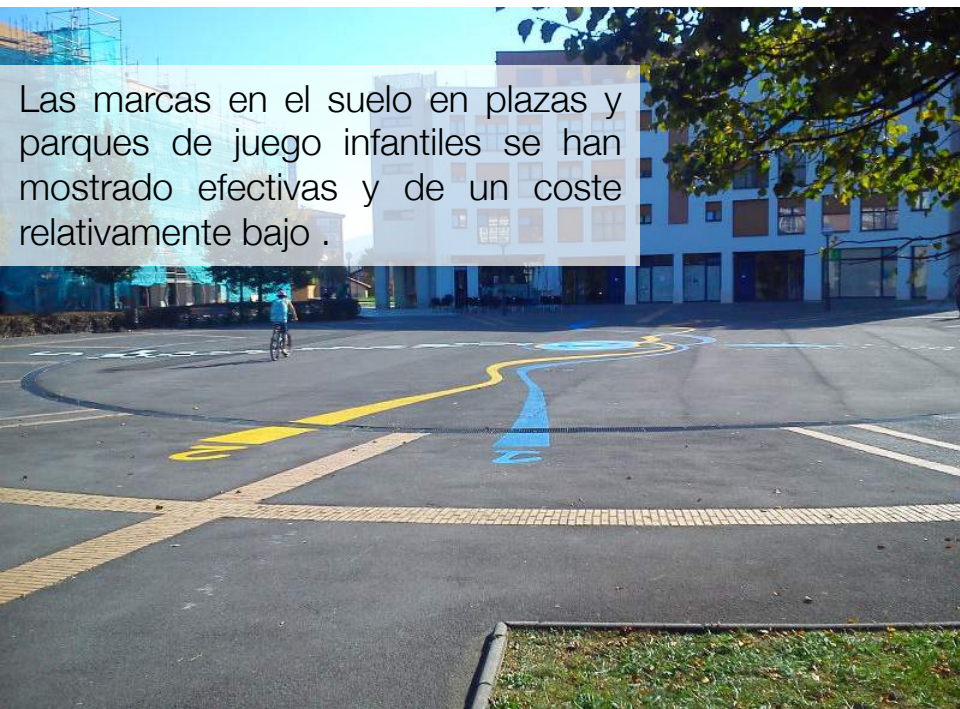
A la hora de diseñar las plazas y espacios abiertos tener en consideración criterios que favorezcan las actividades físicas e incorporar variables como las características de la población del entorno y sus necesidades de actividad física, las características del entorno físico y algunas posibles actividades.

Los espacios abiertos deberán ser flexibles para diversos usos.

Parque Superkilen. (Copenhague)

# espacio publico atractivo

# diseño y equipamientos



Las marcas en el suelo en plazas y parques de juego infantiles se han mostrado efectivas y de un coste relativamente bajo .



Plaza Puiana – Proyecto ArtSasoi (Irun)

# espacio público atractivo

# diseño y equipamientos

Activación de vacíos urbanos



# espacio público atractivo diseño y equipamientos



**Aprovechamiento temporal de espacios**

**espacio  
público  
atractivo**

**diseño y  
equipamientos**

**Aprovechamiento temporal de espacios**

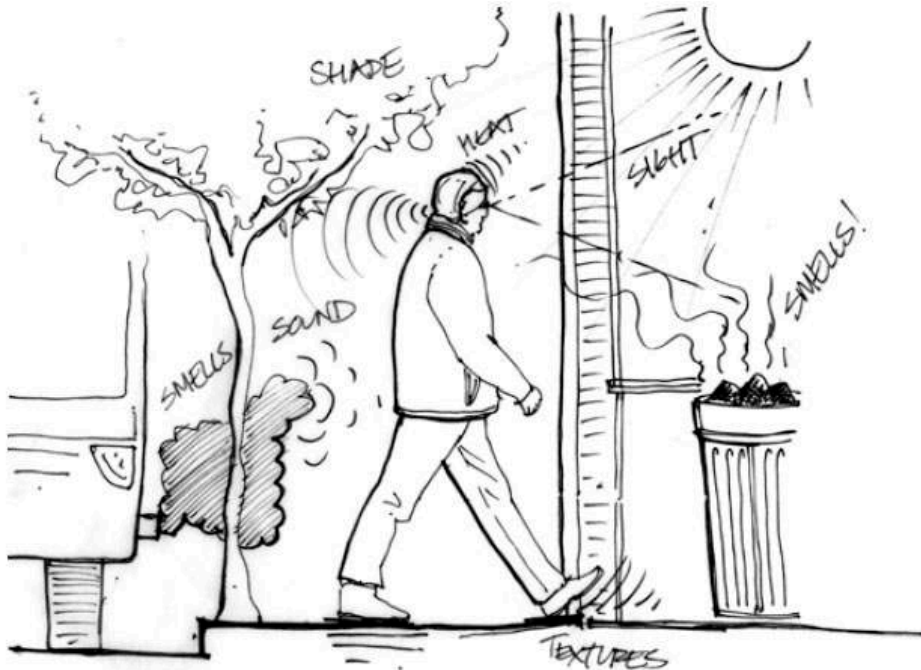
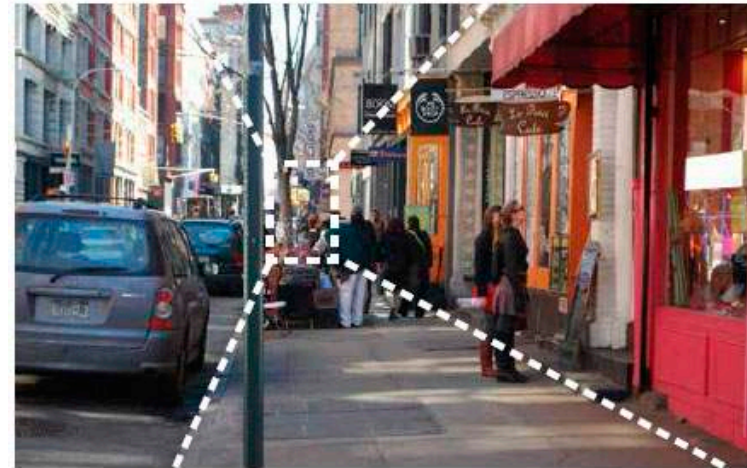


# espacio publico atractivo

# paisaje urbano

## la perspectiva del peatón

diseño  
fuentes  
iluminación  
fachadas  
mobiliario urbano  
seguridad  
escaleras  
arte urbano



## la experiencia del peatón

vista    olores    temperatura  
sonidos    sombra    texturas



espacio  
publico  
atractivo

---

paisaje  
urbano



# diseño activo de edificios

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.

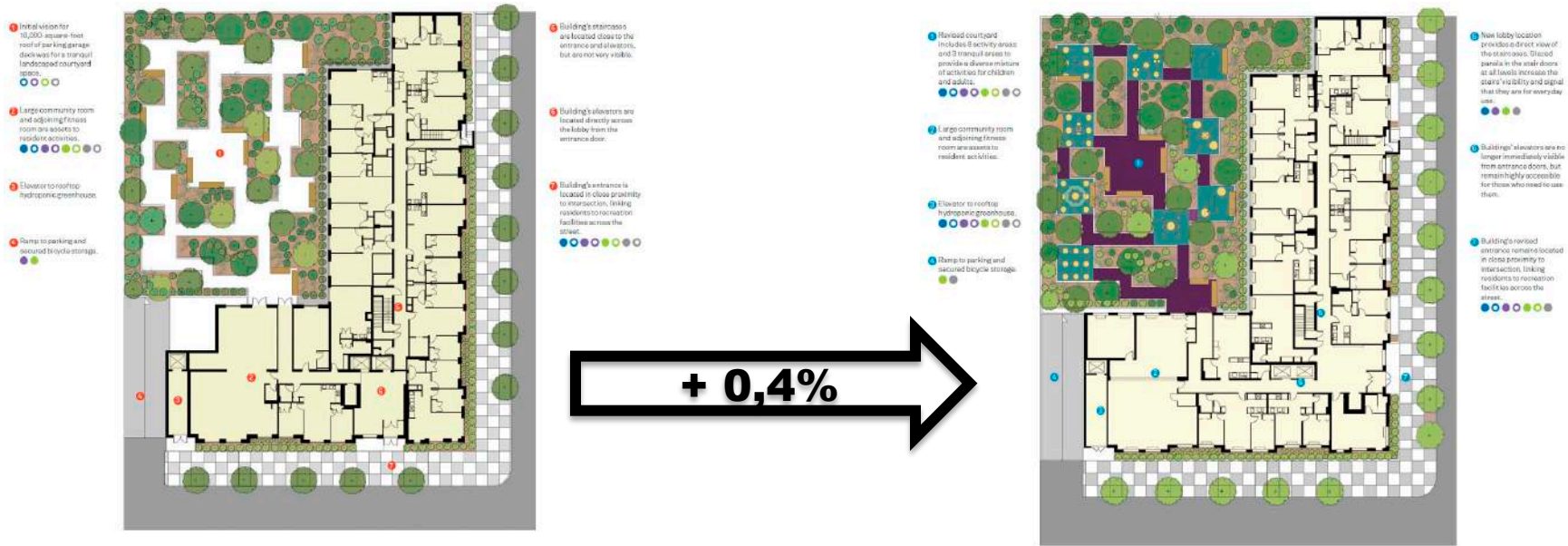
**oportunidades**  
**programa de construcción**  
**elementos generales**  
**circulaciones**  
**elementos específicos**



Woodstock Library (Bronx, NYC)

# diseño activo de edificios

## Propuesta de replanteamiento de una unidad residencial en Bronx, NYC



Fuente:

ACTIVE DESIGN

Affordable Design for Affordable Housing



**espacios  
e  
instalaciones  
específicos**



# espacios e instalaciones específicos

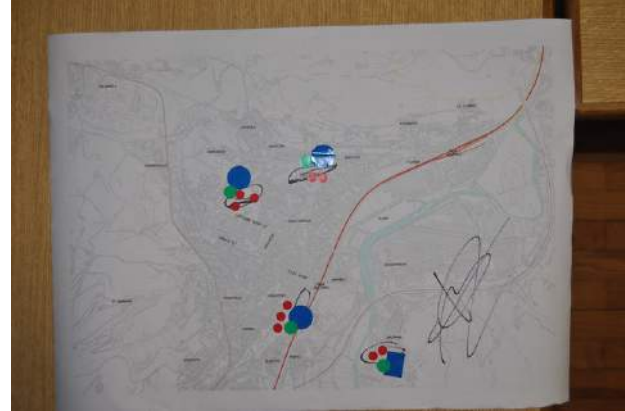
A la hora de planificar nuevas instalaciones o equipamientos deportivos es importante analizar las posibilidades de las áreas e instalaciones para el deporte y la actividad física como posibles generadoras de **nuevas centralidades** en la trama urbana de la ciudad.



# espacios e instalaciones específicos

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.

Proceso participativo para la ubicación de equipamientos biosaludables para personas mayores en Hernani (Gipuzkoa)





**civitas**

# ciudad activa | política social

**gestión responsable  
bien general de la ciudadanía**

**disciplina que contribuye a  
aumentar o disminuir el  
bienestar de individuos o grupos**

(Adelantado, 2000)



# cohesión social equidad

orientará las políticas públicas  
redistributivas de carácter  
socioeconómico (Borja, 2013)

la oportunidad latente es que la  
actividad física y el deporte tienen  
especial incidencia en la formación y  
desarrollo de **capital social**

(Maza, 2004)

## factores

nivel económico  
modelos familiares  
sexo  
envejecimiento  
dependencia  
movimientos migratorios  
cultura

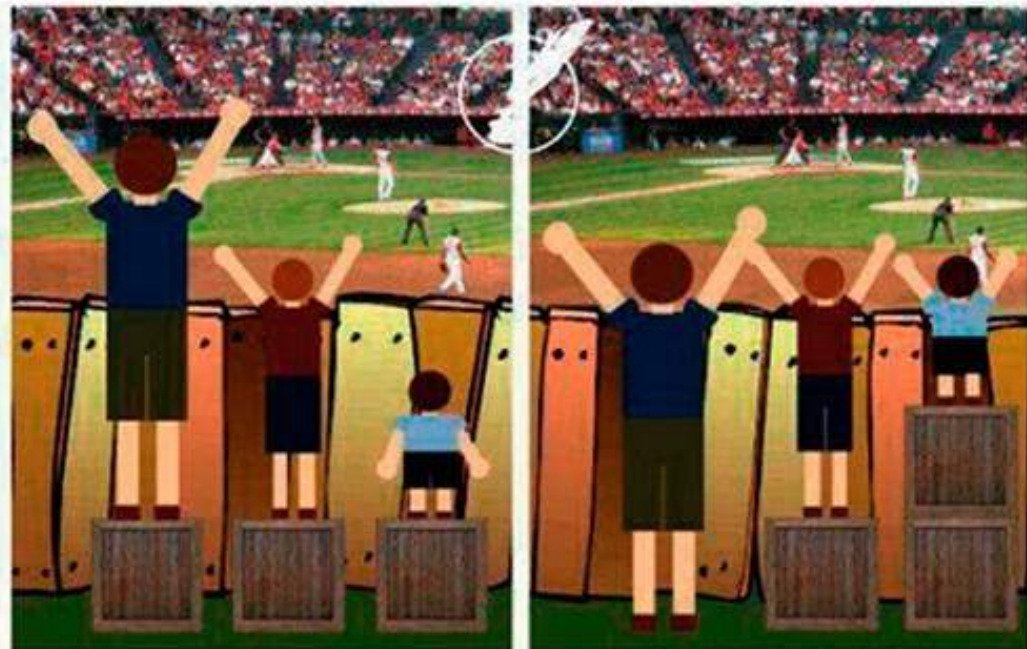
¿política orientada a la  
igualdad en el proceso o en  
los **resultados**?



## discriminación positiva

Igualdad en el proceso

Igualdad en los resultados



# cohesión social equidad

Mujer y deporte

Atención a diferentes grupos de población

Personas con discapacidad

Personas mayores

Niños y jóvenes

Colectivo inmigrante



# comunidad

Las personas participan constantemente en la salud y la actividad física, a través de la elección de su estilo de vida, el uso de servicios deportivos, sus opiniones sobre asuntos ciudadanos y su trabajo dentro de un grupo social, de una comunidad. Es necesario que un proyecto de ciudad promueva papeles activos de la comunidad y que tenga una influencia directa en todas las decisiones del proyecto y, a través del mismo, en las actividades de las áreas municipales y otras organizaciones.



# seguridad



**“OJOS DE LA CALLE”** (JACOBS, 1961)  
**COMUNIDAD**

## peligros del discurso de la seguridad

represión preventiva  
excesos normativos  
parcelización de espacios  
intolerancia con el “diferente”  
anulación de la convivencia por evitar el conflicto

## **“LAS VENTANAS ROTAS”**

(WILSON Y KELLING, 2008)

## **“ESPACIO DEFENDIBLE”**

(NEWMAN, 1972)

# actividad física para la civitas



# polis

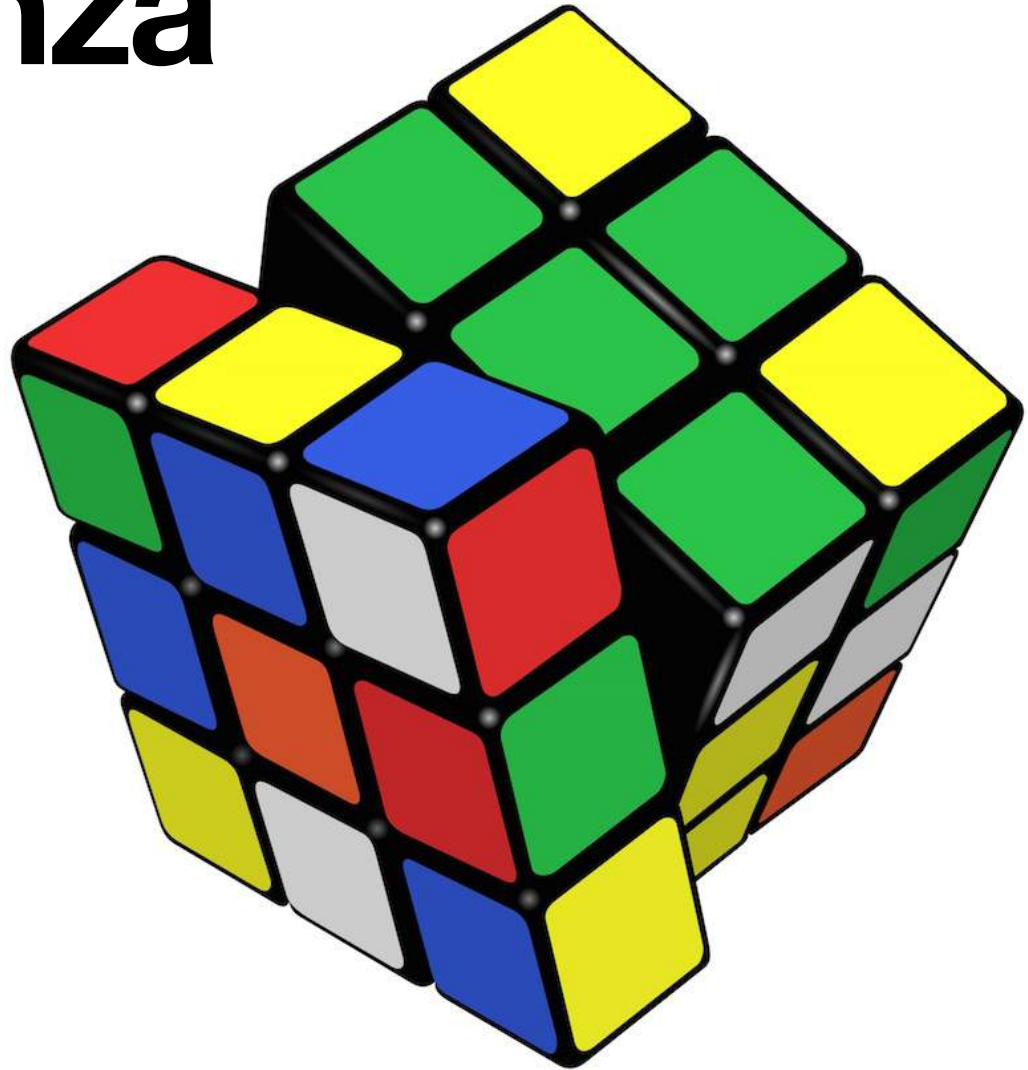
**MENOS OLIMPIADAS  
MAS DEPORTE PUBLICO**



MADRID 2020?

**un  
modelo  
de  
gobernanza**

**transversal  
multinivel  
participativo  
colaborativo**



POR DIOS SANTO, DANILO. ENTIENDE QUE SOMOS UN EQUIPO.

NO ES POSIBLE QUE CADA VEZ QUE DEBEMOS TRABAJAR JUNTOS, TENGA QUE PRESIONARTE.

# transversal



**ciudadanía**

problemas complejos  
múltiples factores

**administración**

soluciones simples  
lógicas sectoriales

es fundamental la construcción de una **organización en red**, coherente, flexible y abierta que fomente la interacción continua y las relaciones de confianza entre las **diferentes especialidades**.

# multinivel

en la mayoría de las políticas deportivas influyen distintos niveles de gobierno que trabajan desde lógicas competenciales y sin relacionarse con el resto.

son necesarias las relaciones de colaboración entre los diferentes niveles de gobierno y en el que cada cual aporte sus diferentes recursos y capacidades en busca de los objetivos comunes.



# colaborativo

A collage of black and white photographs scattered on a surface. The photos depict various scenes of people, families, and community events. Some photos show individuals in formal attire, while others show people in casual settings, including children, couples, and groups of people. The overall theme is human connection and community.

Todos los actores: administraciones públicas, organizaciones privadas con o sin ánimo de lucro, ciudadanía, tienen capacidad de generar valor público.

El reto es que las administraciones se adapten y sean capaces de liderar la agenda.

# participativo

entendida de un modo profundo, no sólo como proceso consultivo sino como cesión de poder de decisión y empoderamiento en asuntos que afectan a su propio bienestar. Este cambio supone modificar el funcionamiento de la administración, sus modos de trabajo e incluso los propios perfiles profesionales, que se orientarán más a gestionar relaciones que recursos.

## En todas las fases de proyecto

primeras reflexiones  
puesta en marcha  
diagnóstico  
gestión  
actuaciones  
evaluación

participación  
orientada al  
cambio | cesión de  
poder



# internet

## urbs

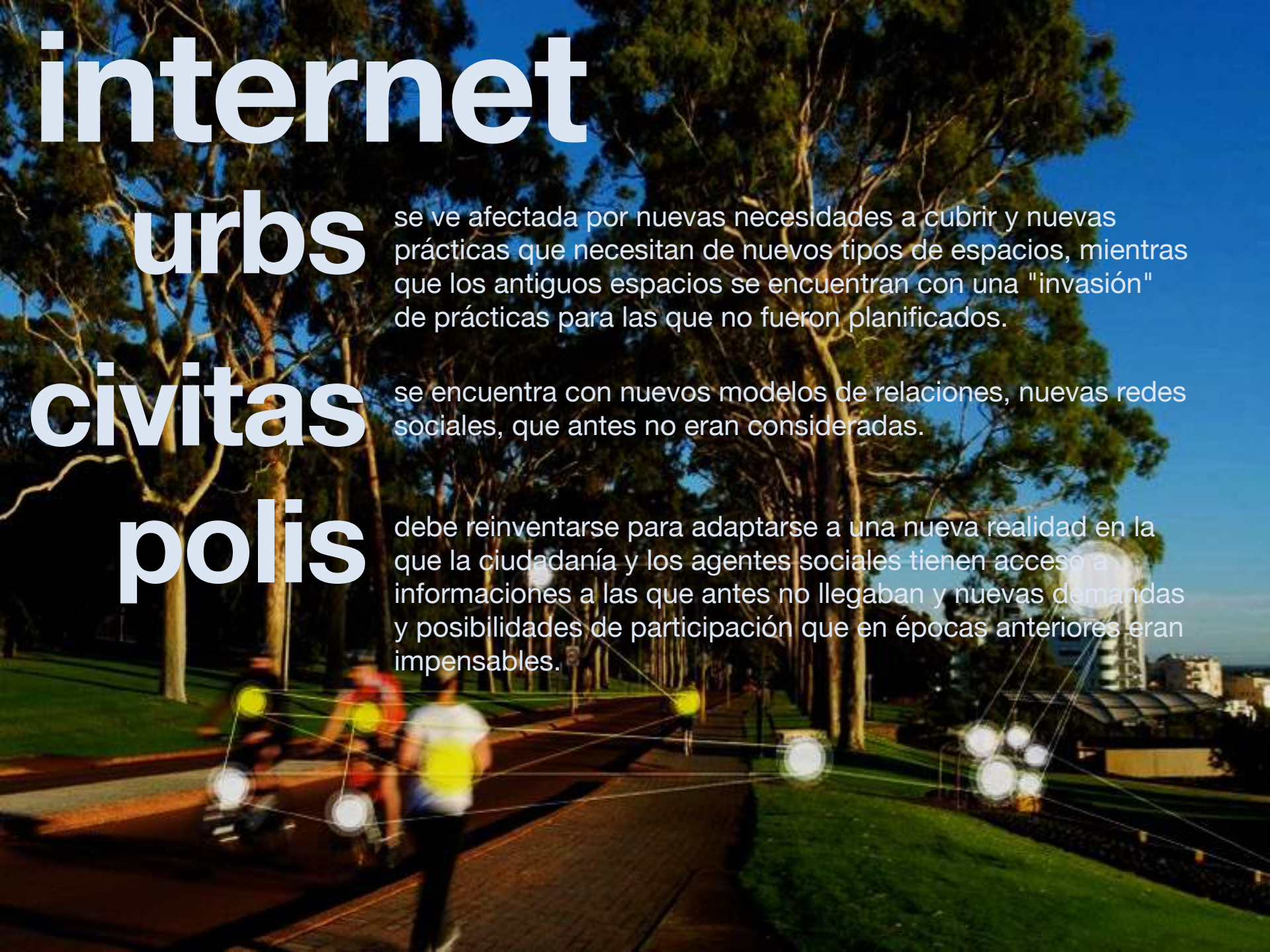
se ve afectada por nuevas necesidades a cubrir y nuevas prácticas que necesitan de nuevos tipos de espacios, mientras que los antiguos espacios se encuentran con una "invasión" de prácticas para las que no fueron planificados.

## civitas

se encuentra con nuevos modelos de relaciones, nuevas redes sociales, que antes no eran consideradas.

## polis

debe reinventarse para adaptarse a una nueva realidad en la que la ciudadanía y los agentes sociales tienen acceso a informaciones a las que antes no llegaban y nuevas demandas y posibilidades de participación que en épocas anteriores eran impensables.



# mila esker

 [juanma@murua.eu](mailto:juanma@murua.eu)

 [@juanmamurua](https://twitter.com/juanmamurua)

 <http://economiaenchandal.com>