

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ
FACULTAD DE ARQUITECTURA Y URBANISMO



[RE]GENERADOR DEPORTIVO PROGRESIVO
Espacios del ocio deportivo en la ciudad popular
Las Galeras – San Juan de Lurigancho

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
ARQUITECTO

AUTOR

Juan Carlos Daniel Calizaya Alvarez

CÓDIGO

20121235

ASESOR

Luis Elias Rodriguez Rivero

Lima, marzo, 2022

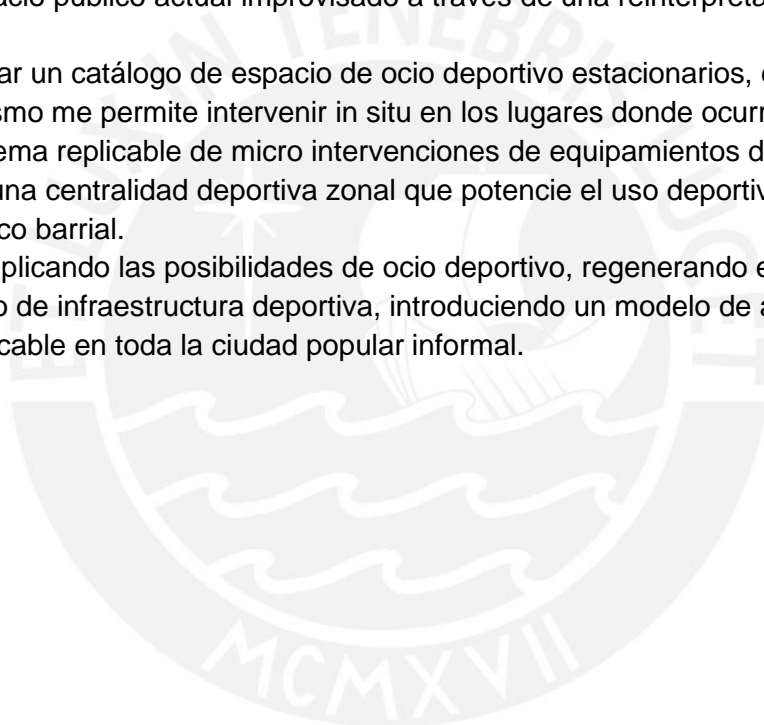
RESUMEN

En Lima, al hablar de equipamiento deportivo, el 96 % solo se traduce en losas. Que coincidentemente se encuentra en zonas de precariedad muy alta. Espacios públicos subutilizados que son 5 veces más grandes que las losas ocupadas. Sin embargo, acogiendo muchos problemas sociales. Pese a esta precariedad, sigue siendo acogiendo a un fenómeno deportivo que representa el mayor bienestar comunitario para el barrio. Y esto teniendo en cuenta que solo se usa 1 vez a la semana durante unas horas y siendo el fútbol el único deporte y los hombres los principales implicados.

En el barrio de la manzana Q, precisamente en la cancha de las galeras se busca crear un modelo de autogestión deportiva replicable a partir de volver este fenómeno deportivo permanente en el día a día para generar una transformación social. Y en el proceso regenerar el espacio público actual improvisado a través de una reinterpretación del paisaje deportivo barrial.

A partir de generar un catálogo de espacio de ocio deportivo estacionarios, dinámicos y deporte en sí mismo me permite intervenir in situ en los lugares donde ocurre la actividad a través de un sistema replicable de micro intervenciones de equipamientos deportivos urbanas junto a una centralidad deportiva zonal que potencie el uso deportivo permanente del espacio público barrial.

Finalmente, multiplicando las posibilidades de ocio deportivo, regenerando el espacio público y dotando de infraestructura deportiva, introduciendo un modelo de autogestión sostenible y replicable en toda la ciudad popular informal.



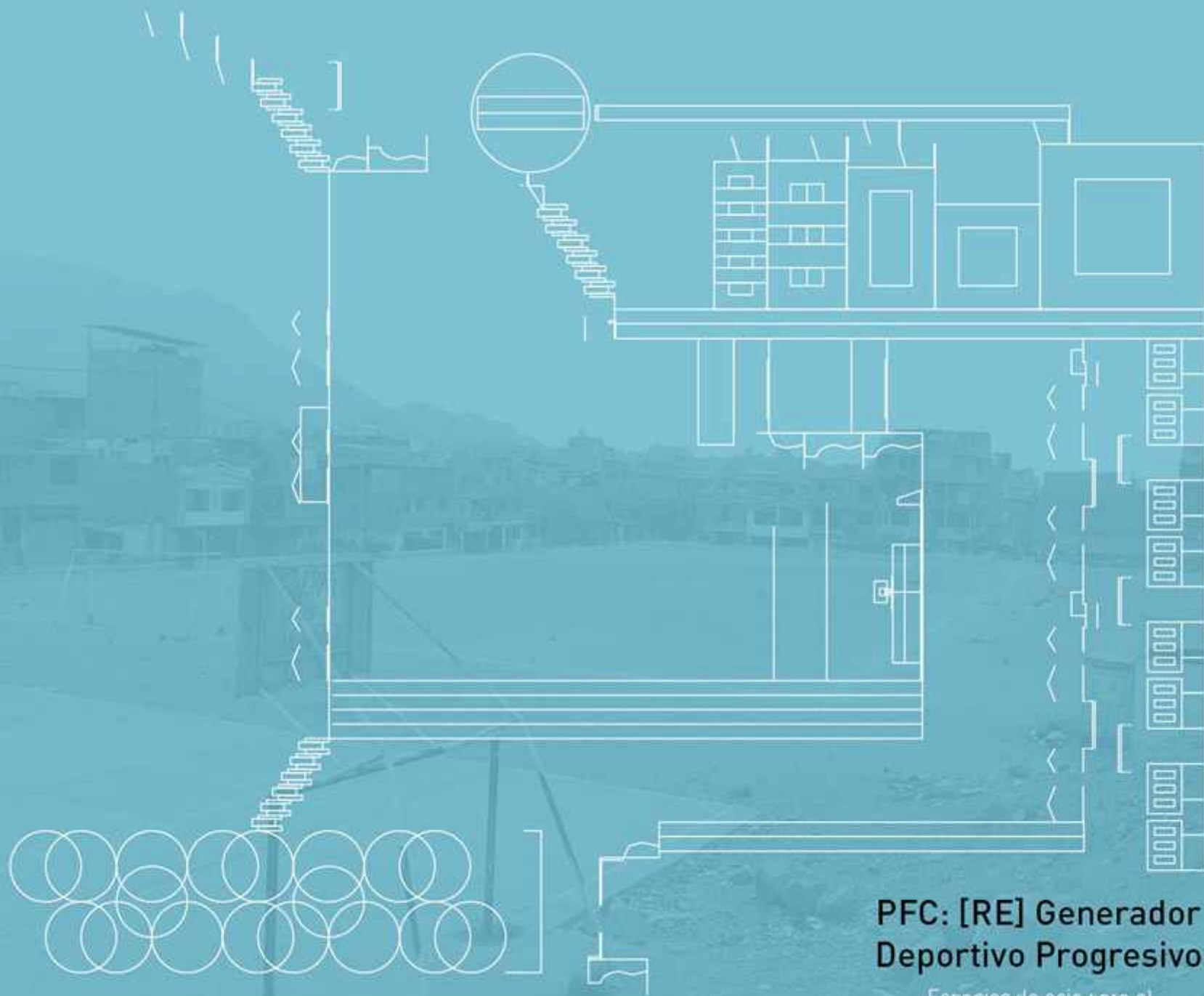
Introducción

La ciudad popular ha sido un lugar que creció a partir de la autoconstrucción en las periferias de Lima. Las migraciones provenientes desde los 60s generaron un desbalance en la capacidad del Estado peruano para garantizar el derecho a la vivienda y desarrollar la ciudad. Si bien es cierto que a partir de La ley de barriadas¹ el gobierno planteo la necesidad de ofrecer servicios básicos y ordenamiento territorial básico a los barrios, esto en la práctica no se abasteció para satisfacer la necesidad. Esta situación terminó siendo asumida enteramente en manos de la capacidad constructiva de los mismos vecinos, algunas ONGs que brindaban asesoría técnica, lo cual era insuficiente y terminó construyéndose construcciones informales prácticamente abandonadas por el Estado. En el caso de la parte baja de José Carlos Mariategui las primeras ocupaciones se dieron a fines de los 80s e inicios de los 90s. Sin embargo, el espacio público no ha sido desarrollado aún después de 30 años, ante la ineficiencia municipal y política estatal, el cual no apoyaba estas iniciativas colectivas sobre el espacio urbano, solo las permitía. Como resultado, existen muchos espacios de tierra, subutilizados, viviendas en proceso de autoconstrucción, escaleras con mucha pendiente y zonas en peligro de riesgo sísmico dado que fue construido en la improvisación y necesidad. Dentro de la configuración urbana, es importante resaltar que el crecimiento fue basado en la vivienda, al ser la primera necesidad. Por lo tanto, los espacios públicos fueron como residuales del ordenamiento territorial, así como también la tendencia a la privatización del espacio crece con la sensación de inseguridad. Existiendo materiales como techos de calamina, madera, albañilería y en algunos casos esteras.

En Lima, al hablar de equipamiento deportivo, Lima Este es el que contiene 1684 equipamientos siendo el que posee mayor cantidad; sin embargo, el 96 % solo se traduce en losas deportivas.² En San Juan de Lurigancho sucede de la misma manera. Asimismo, cuando existe coincidencia entre estos espacios deportivos en zonas que son consideradas precarias aparecen grandes espacios de tierra dejados que representen el 83.86% del área de estudio que la gente realmente usa para el deporte, lo cual coincide con varios puntos de inseguridad en la zona. Pese a esta precariedad, sigue siendo la principal y más común fuente de alegría. Es el compartir de todas las personas que viven ahí, es espacio común. Un espacio común en la cual los medios de producción de la ciudad son para el colectivo de personas y producidos por ellos mismos. Una ciudad que tiene esa lógica comunal y que cada vez más se va perdiendo ante el modelo capitalista que busca implantar más de la ciudad genérica. Un conflicto de intereses que deviene en el espacio urbano que vemos actualmente. Por lo tanto, este proyecto tiene un potencial de replicabilidad y de regenerador, respetando claro la especificidad de cada zona para poder generar un cambio en la concepción del espacio público en ciudad popular, potenciando las expresiones colectivas en el espacio común. La infraestructura deportiva o lugares que ofrecen para democratizar la práctica del ocio, deporte; y no solo el fútbol, son insuficientes para cubrir lo que sucede en el barrio popular.

¹ La ley orgánica de barrios marginales de 1961- Nro 13517.

² PUI- José Carlos Mariategui



PFC: [RE] Generador Deportivo Progressivo

Espacios de ocio para el
bienestar en la ciudad popular

José Carlos Mariategui - S.J.L

1. ESPACIOS PÚBLICOS DEPORTIVOS SUBUTILIZADOS EN EL BARRIO POPULAR

- 1.1 La precariedad urbana en los “equipamientos deportivos” y el espacio público en barrios populares
- 1.2 Impacto de la precariedad urbana del espacio público en el desarrollo diario del ocio deportivo y el bienestar del barrio.
- 1.3 El fenómeno deportivo barrial: diario y fines de semana

2. CASO “Las Galeras”- Barrio Manzana Q- San Juan de Lurigancho

- 2.1 Barrio multiescalar
- 2.2 Grupos sociales sobre la cancha de las galeras
- 2.3 Actividades recreativas para el ocio y deporte barrial

3. OPORTUNIDADES TERRITORIALES

PREGUNTA DE PROYECTO +TESIS

4. Lineamientos

- 4.1 Paisaje deportivo barrial
- 4.2 Modelo de autogestión replicable deportiva

5. MASTER PLAN de Galeras / Modelo de autogestion replicable deportiva

- 5.1 Estrategias

PROYECTO

6. Intervención en zona plana: Rutas Lúdicas

7. Intervención en ladera: Escaleras tribuna

8. Nueva centralidad: Escuela Deportiva Abierta

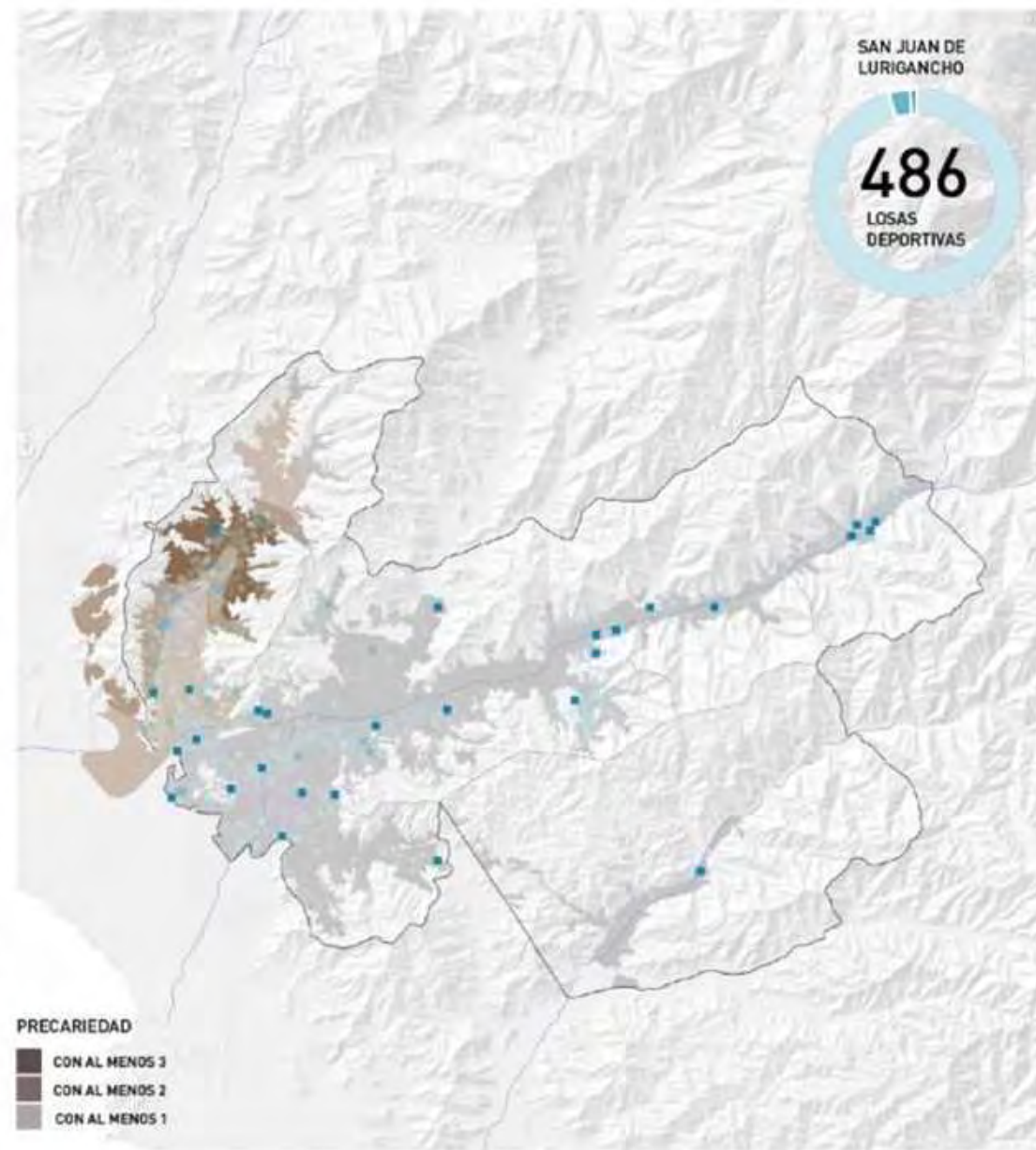
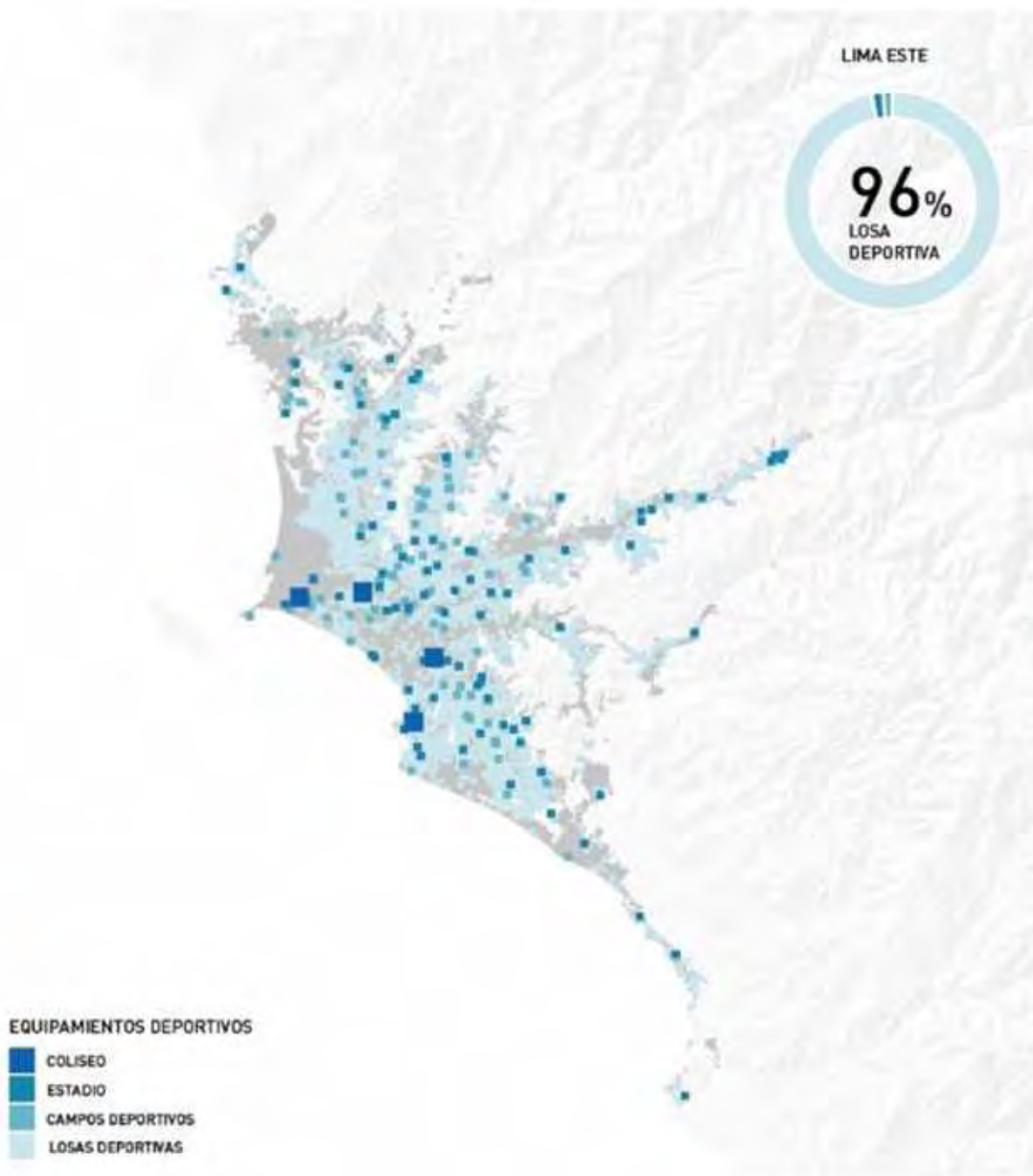
- 8.1 Cancha central multiuso
- 8.2 Taller de implementos deportivos
- 8.3 Guardería y talleres mentales

9. Catalogo de mobiliario deportivo urbano

10. Conclusiones

11, Bibliografía





1.1 La precariedad urbana en los “equipamientos deportivos” y el espacio público en barrios populares



PRINCIPAL PROBLEMA SEGÚN VECINOS



Fuente: Mapeo de actores Equipo PUI JCM San Juan de Lurigancho - Primera Etapa
Elaboración: Equipo PUI JCM San Juan de Lurigancho - Primera Etapa

- ESPACIOS DE TIERRA
- CENTRALIDADES POTENCIALES
- SEÑALIZACIÓN
- ACOSO
- ACONDICIONAMIENTO
- ALCOHOLISMO Y DROGADICCIÓN
- PANDILLAJE
- DELINCUENCIA

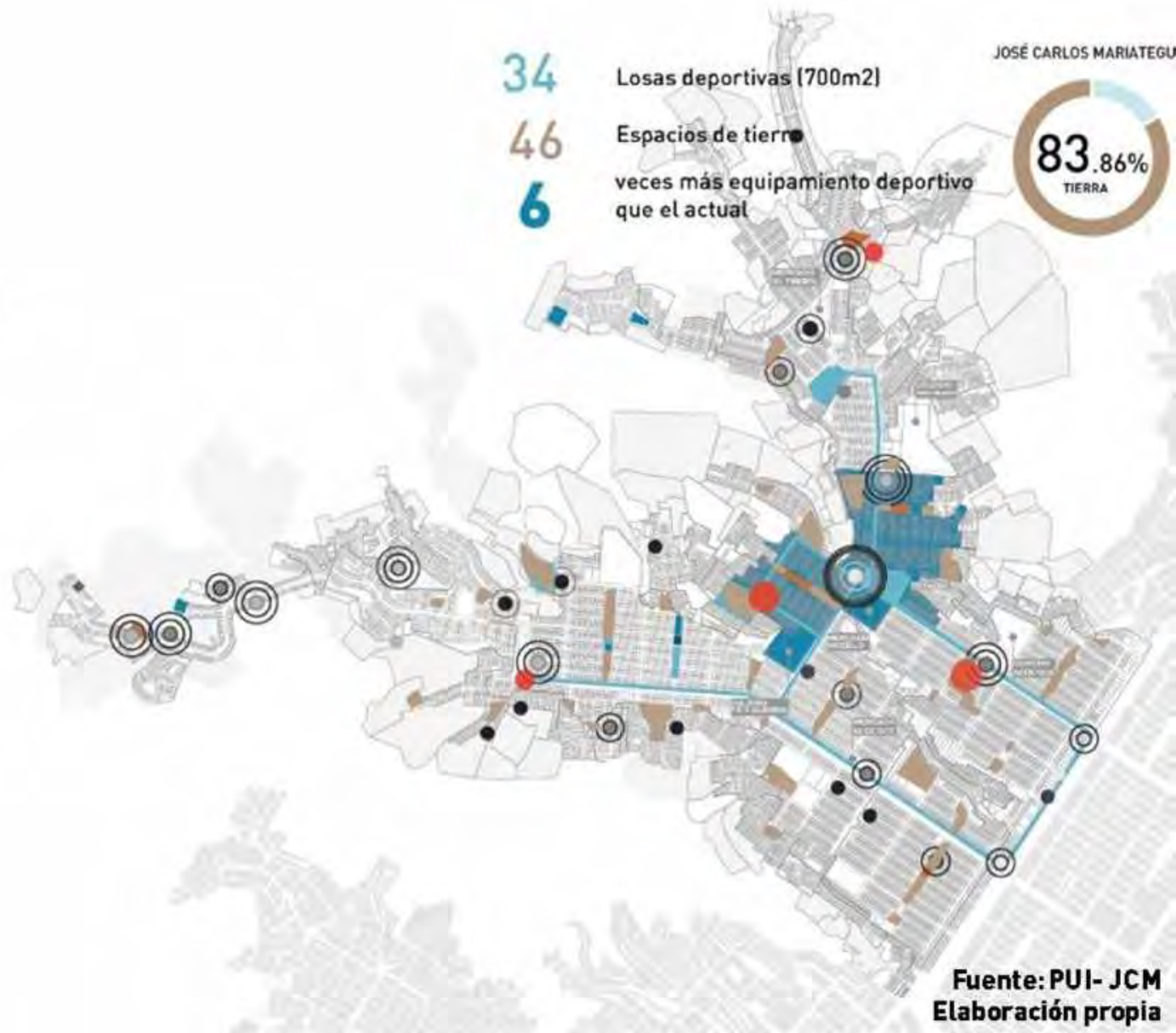
DENUNCIAS POR CADA 100 MIL HABITANTES

SAN JUAN DE LURIGANCHO Distrito con mayor registro



34 Losas deportivas (700m2)
46 Espacios de tierra
6 veces más equipamiento deportivo que el actual

JOSÉ CARLOS MARIATEGUI

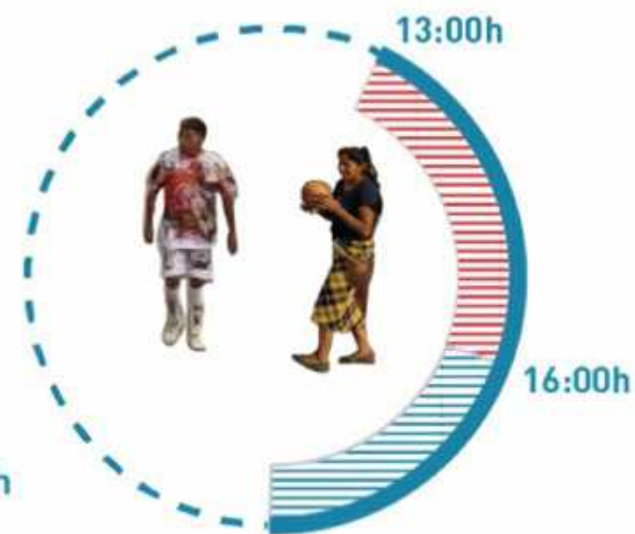


Fuente: PUI- JCM
Elaboración propia

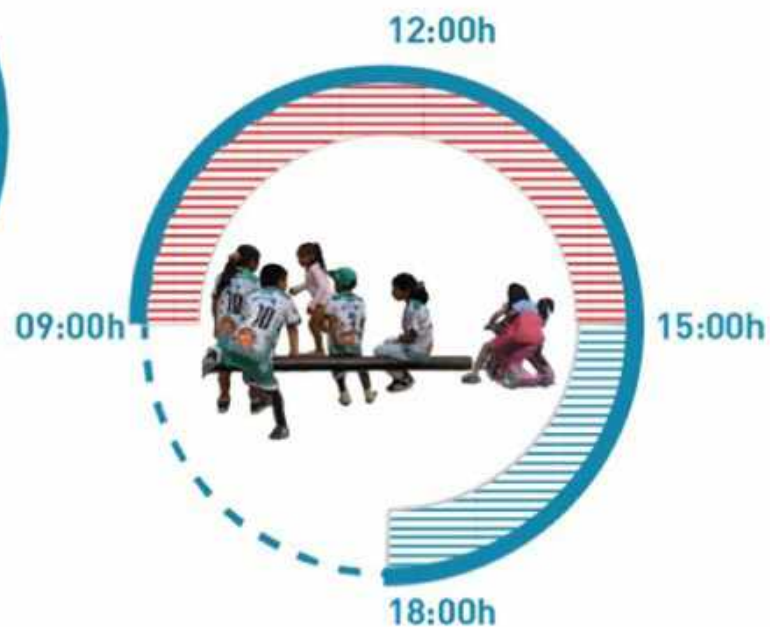
Adultos mayores
(dirigentes deportivos
y cuidadores)



Adultos deportistas

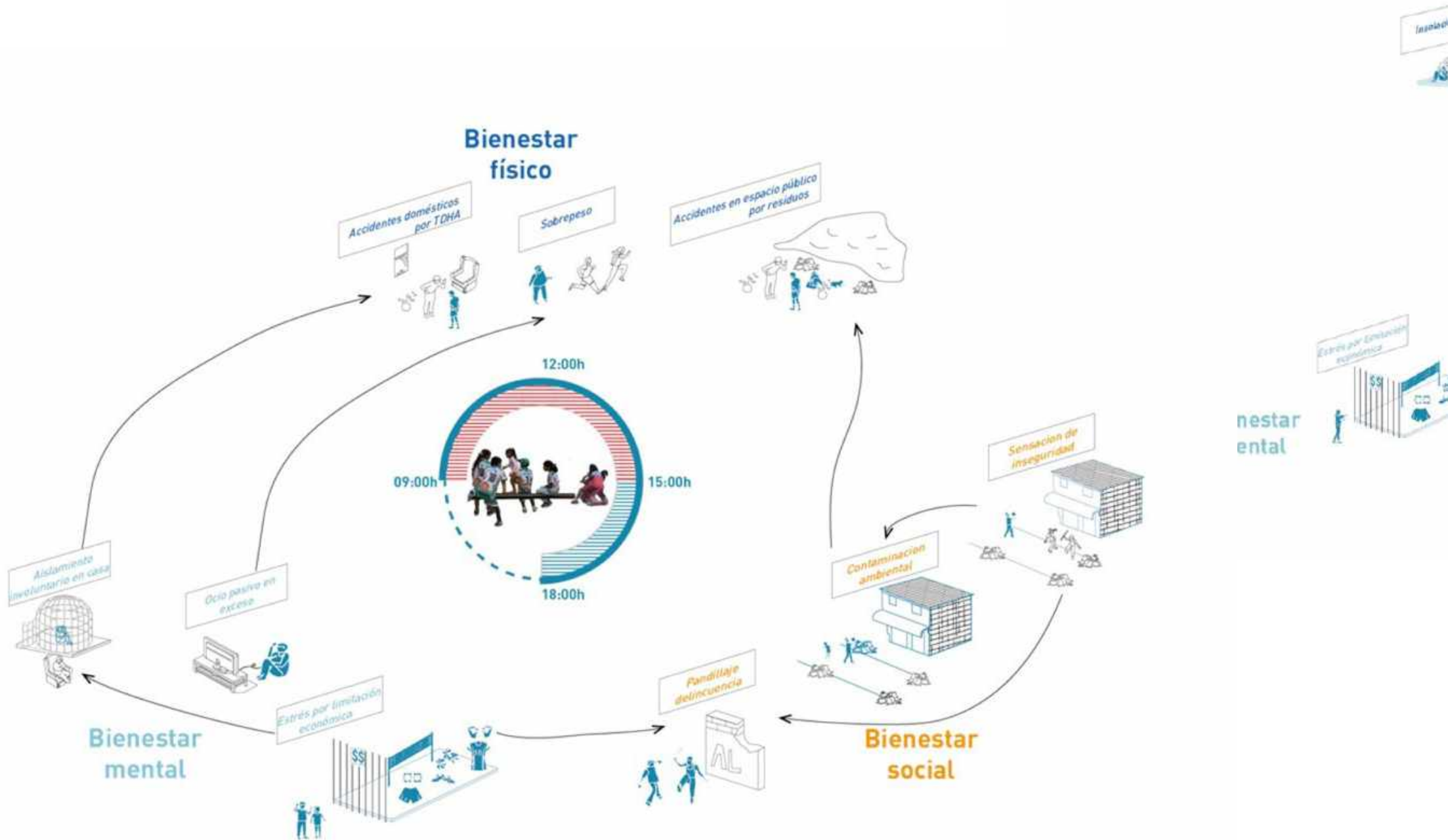


Niños en colegio

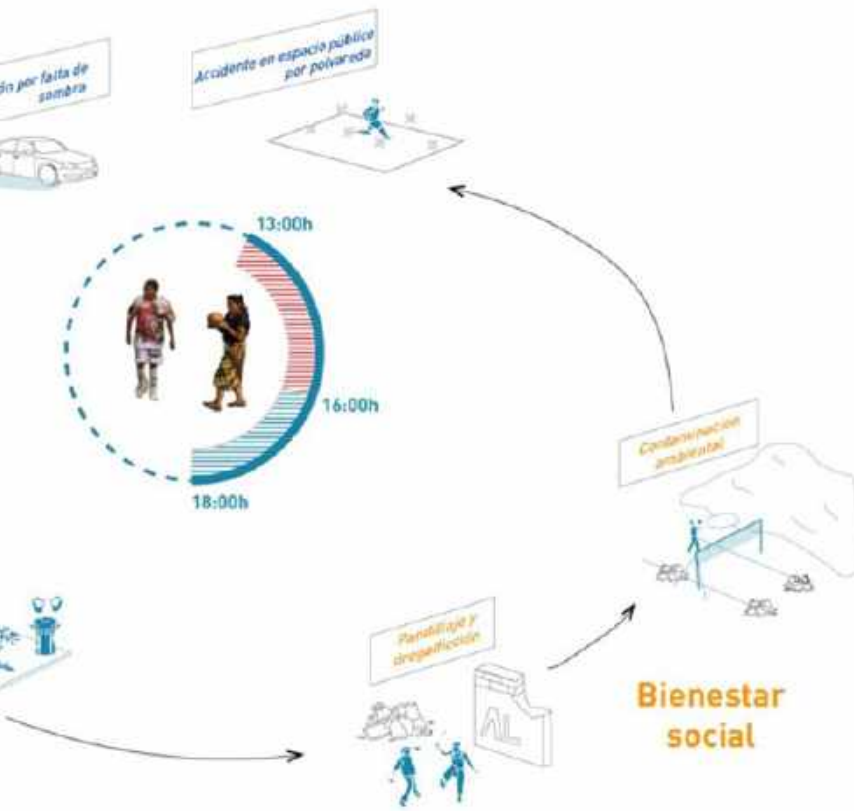


Fin de semana
Día a día + Fin de semana

1.2 Impacto de la precariedad urbana del espacio público en el desarrollo diario del ocio deportivo y el bienestar del barrio.



Bienestar físico



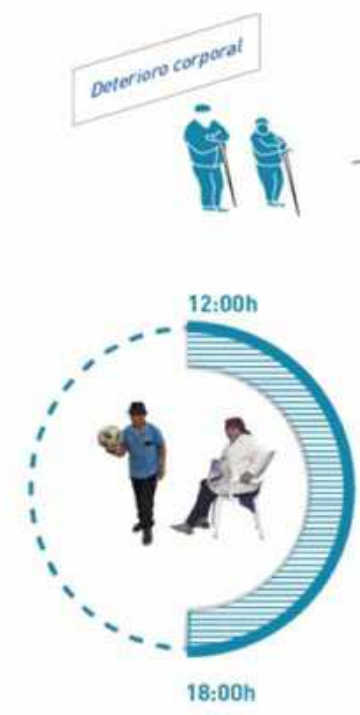
Bienestar social



Bienestar mental



Bienestar físico



Bienestar social



1.3 El fenómeno deportivo barrial: diario y fines de semana
DEFICIENCIAS



2

ESCASA infraestructura
y oferta deportiva



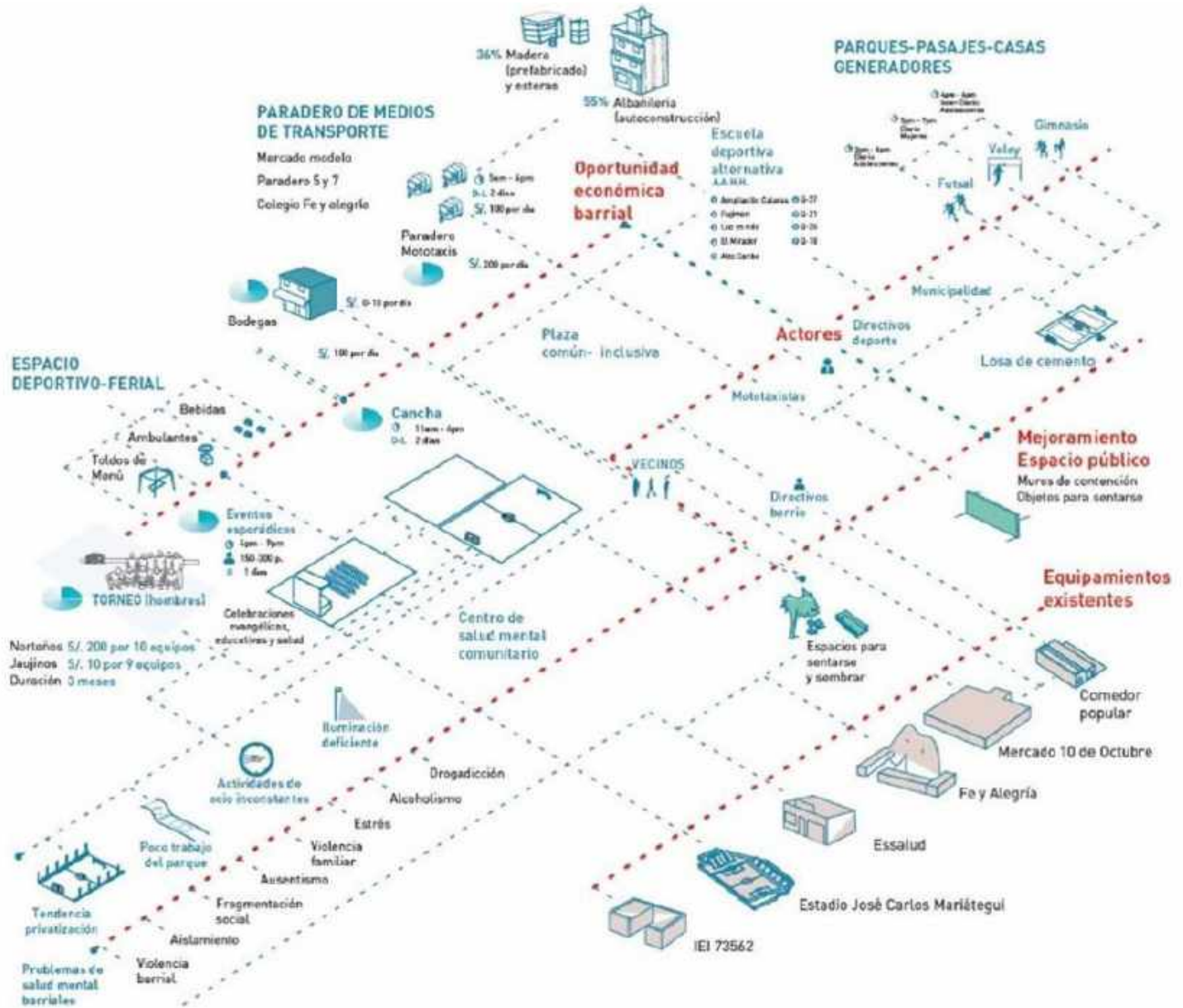
DEFICIENCIAS

3

Métodos de
mantenimiento
y construcción colectiva
INSUFICIENTES



OPORTUNIDADES

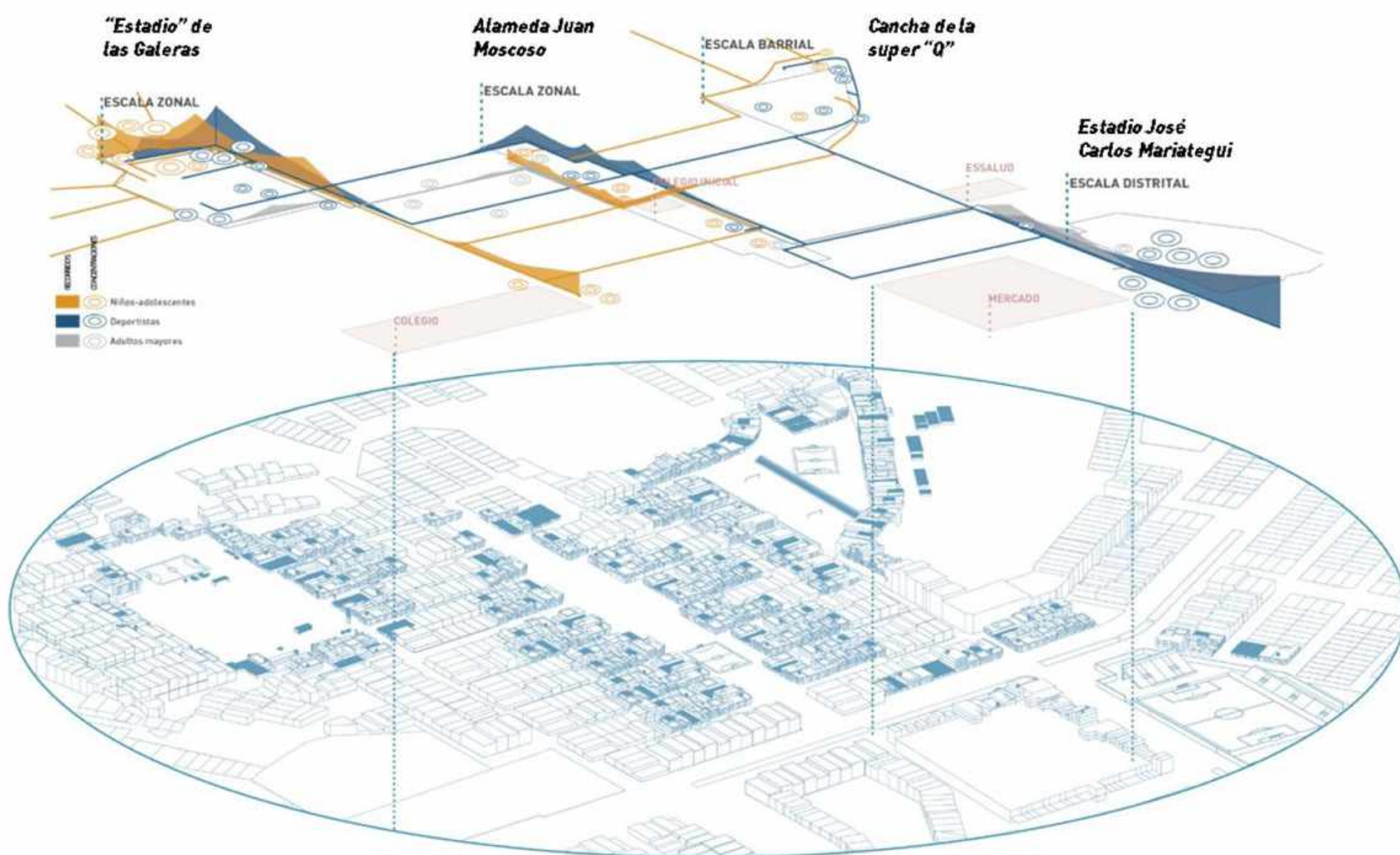


Caso de
Estudio:

***“LAS GALERAS”- BARRIO MANZANA
Q- SAN JUAN DE LURIGANCHO***

2. CASO “Las Galeras”- Barrio Manzana Q- San Juan de Lurigancho

2.1 Barrio multiescalar





2.2 Grupos sociales sobre la cancha de las galeras

POR ACTIVIDAD RESPECTO AL DEPORTE

"El profe nos ha dicho que le gustaría armar torneo para nosotros pero no hay dinero"



"Mira aquí me corté, él siempre se corta con algo cuando juega"



Niños y adolescentes deportistas

"Habíamos pensado comprarnos camisetas pero se quedó en idea"



"El polvo no me deja jugar bien, mucho calor y me tengo que cambiar aquí nomás"



Adultos deportistas

"Nuestro sueño es que esto sea un estadio para los niños, que se ponga grass"



Adultos mayores dirigentes

"Yo no suelo vender aquí, pero los domingo y lunes hartos niños vienen"



Venta de dulces

"Aquí hago mi agosto en verano, ya todos me conocen"



Venta de helados y refresco

"Nosotras venimos aquí para pagar el alquiler de la iglesia"



Venta de almuerzos y refresco

COMERCIANTES

POR ACTIVIDAD RESPECTO AL DEPORTE

"Hace calor y mi amigo que juega me presta para ver"



Vecinos cerca a cancha

"Aquí desde mi casa con mi chela, música con mi vecino siempre nos ponemos a ver"



Desde zona baja en retiro



Desde ladera en retiro

"Preferimos ver aquí porque abajo hace calor y no hay donde sentarse. De aquí se ve todo"

"Yo tomo pastillas para dormir, más me relajo acá mirando que en mi casa"



Adultos mayores en retiro

ESPECTADORES

2.3 Actividades recreativas para el ocio y deporte barrial



ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS

"ACADEMIA DEPORTIVA"

"VOLEY BARRIAL"

"PICHANGA"

"METE GOL TAPA NIÑOS"

"TORNEO BARRIAL"

"NIÑOS EN ESCALERA"

"NIÑOS TREPÁNDOSE ARCO"

"ESPECTADORES EN EL BORDE"

"ESPECTADORES DESDE SU CASA"

"DEPORTISTAS DESCANSANDO"

"ADULTOS MAYORES DESDE CASA"

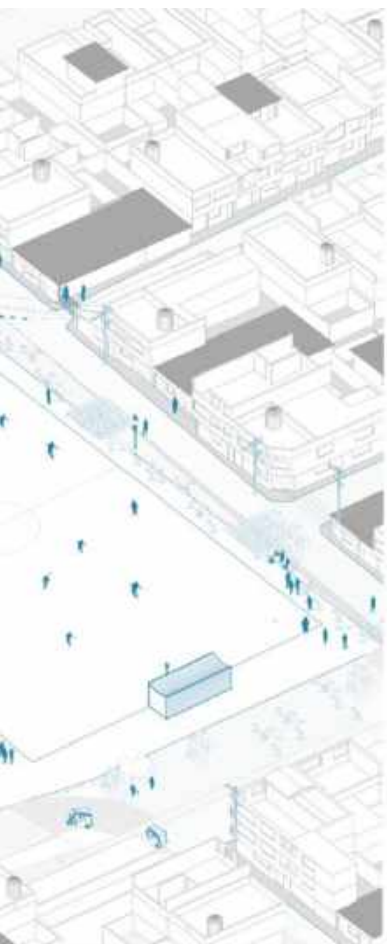
"COMPARTIR BEBIDAS"

"VENTA DE ALMUERZOS"

"JARDINERIA COLONIZANTE"

"BODEGA COMPARTIR"





ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS

"ACADEMIA DEPORTIVA"

"VOLEY BARRIAL"

"PICHANGA"

"METE GOL TAPA NIÑOS"

"TORNEO BARRIAL"

"NIÑOS EN ESCALERA"

"NIÑOS TREPÁNDOSE ARCO"

"ESPECTADORES EN EL BORDE"

"ESPECTADORES DESDE SU CASA"

"DEPORTISTAS DESCANSANDO"

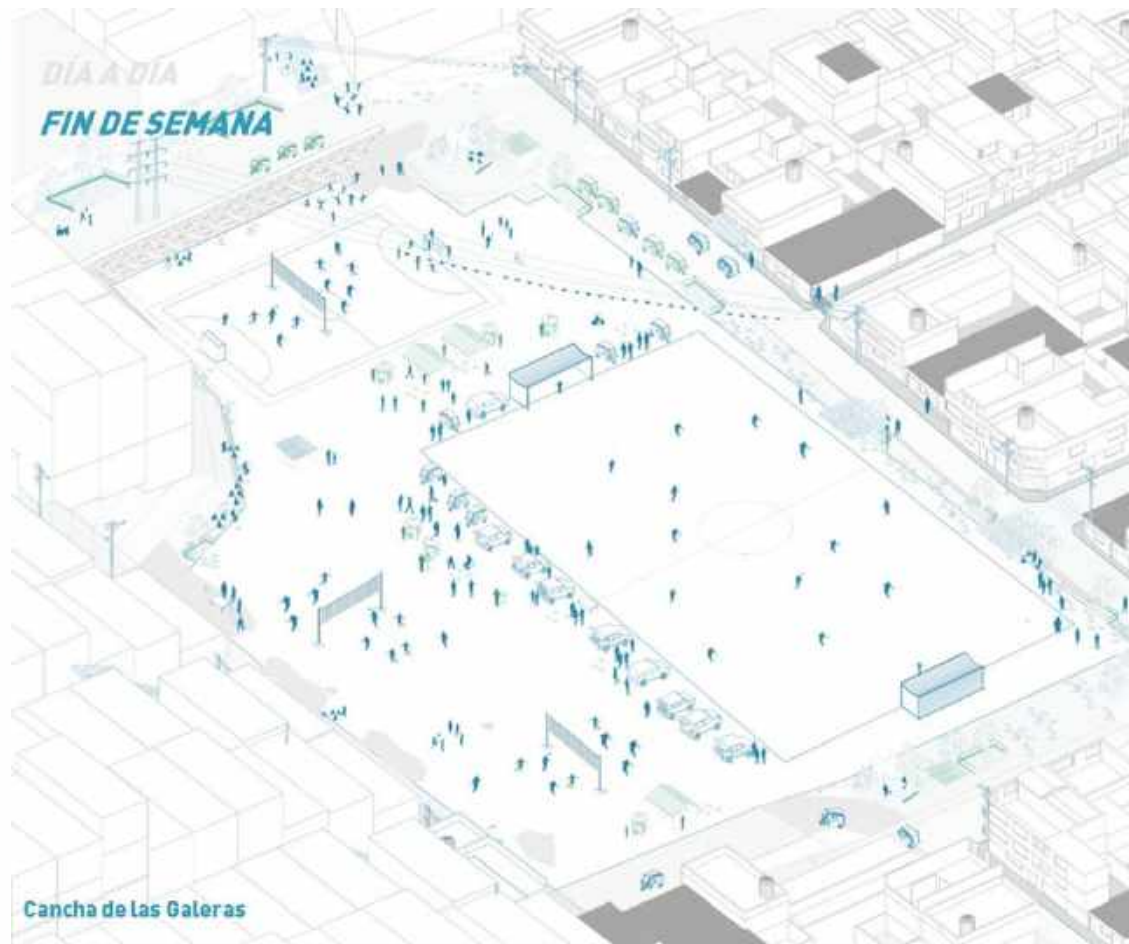
"ADULTOS MAYORES DESDE CASA"

"COMPARTIR BEBIDAS"

"VENTA DE ALMUERZOS"

"JARDINERIA COLONIZANTE"

"BODEGA COMPARTIR"



ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS

"ACADEMIA DEPORTIVA"

"VOLEY BARRIAL"

"PICHANGA"

"METE GOL TAPA NIÑOS"

"TORNEO BARRIAL"

"NIÑOS EN ESCALERA"

"NIÑOS TREPÁNDOSE ARCO"

"ESPECTADORES EN EL BORDE"

"ESPECTADORES DESDE SU CASA"

"DEPORTISTAS DESCANSANDO"

"ADULTOS MAYORES DESDE CASA"

"COMPARTIR BEBIDAS"

"VENTA DE ALMUERZOS"

"JARDINERIA COLONIZANTE"

"BODEGA COMPARTIR"

PREGUNTA: *¿Cómo utilizar el fenómeno deportivo existente para introducir una diversidad de deportes que permitan activar y modificar permanentemente el espacio público barrial en la ciudad popular?*

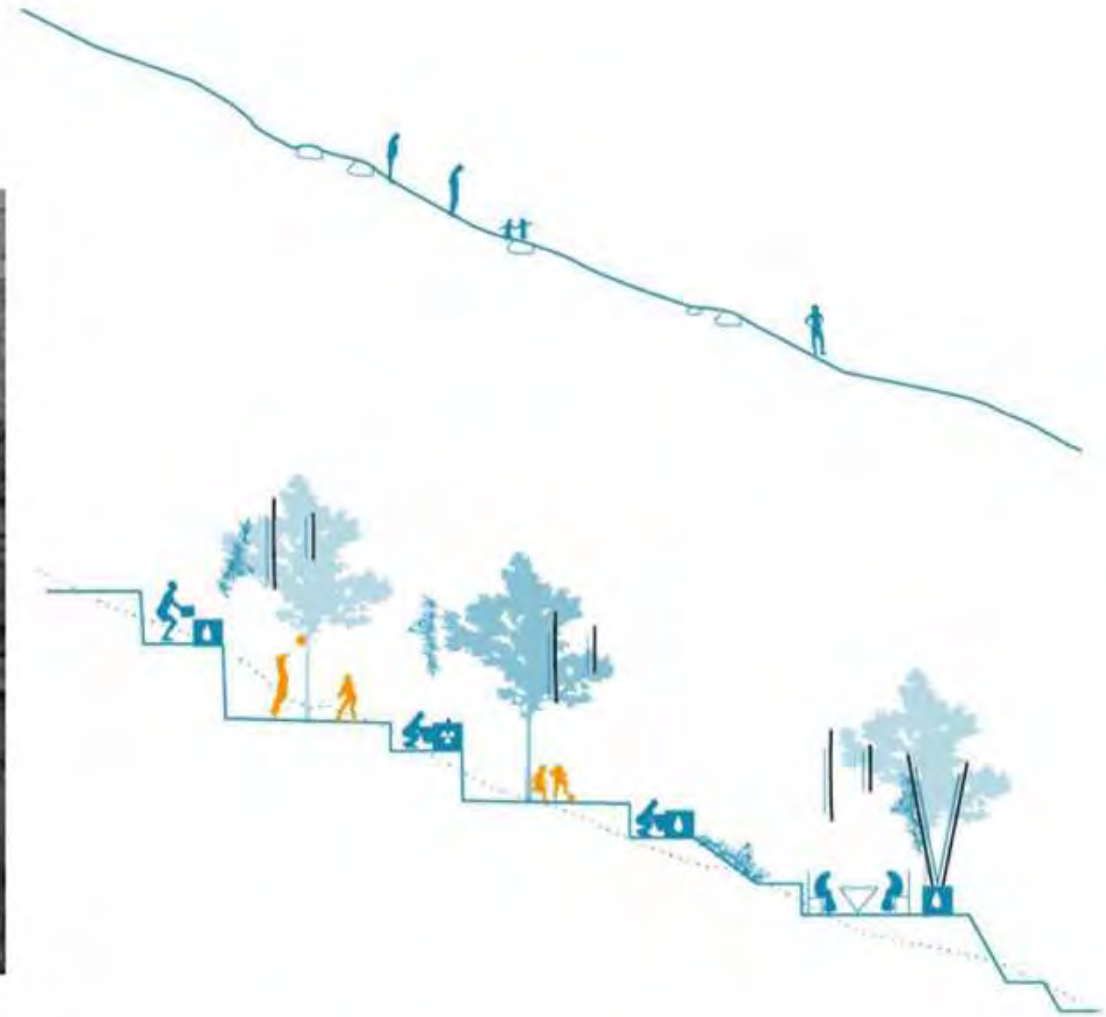
TESIS: **Crear un modelo de autogestión deportiva replicable que esté articulada con una reinterpretación del paisaje deportivo barrial**

LINEAMIENTOS Y ESTRATEGIAS

LINEAMIENTO: PAISAJE DEPORTIVO BARRIAL



SUELO REORDENADO



DESNIVELES

LINEAMIENTO: PAISAJE DEPORTIVO BARRIAL

MATERIALES IMPROVISADOS



"La materia se vuelve de la tierra



flotando por el soportes ~~finos~~
esbeltos



Casi como queriendo unir los pedazos de la tierra, uniéndose tanto en dureza como dúctil.



flotando por el soportes ~~finos~~ que generan hogares públicos. Y qué si reordenamos estos pedazos?

LINEAMIENTO: PAISAJE DEPORTIVO BARRIAL

34

Losas deportivas (700m²)

46

Espacios de tierra

6

veces más equipamiento deportivo que el actual

JOSÉ CARLOS MARIATEGUI



LINEAMIENTO: PAISAJE DEPORTIVO BARRIAL



Molle Costeño
Schinus Molle
Estabilizadora



Palo Verde
Parkinsonia Aculeata
Estabilizadora



Lantana
Lantana camara
Estabilizadora



Bugambilia
Bougainvillea Spectabilis
Trepadora



Boa Potus
Epipremnum Aureum
Trepadora



Girasoles
Helianthus Annuus
Ornamental



Coqueta
Nombre científico
Cubresuelo



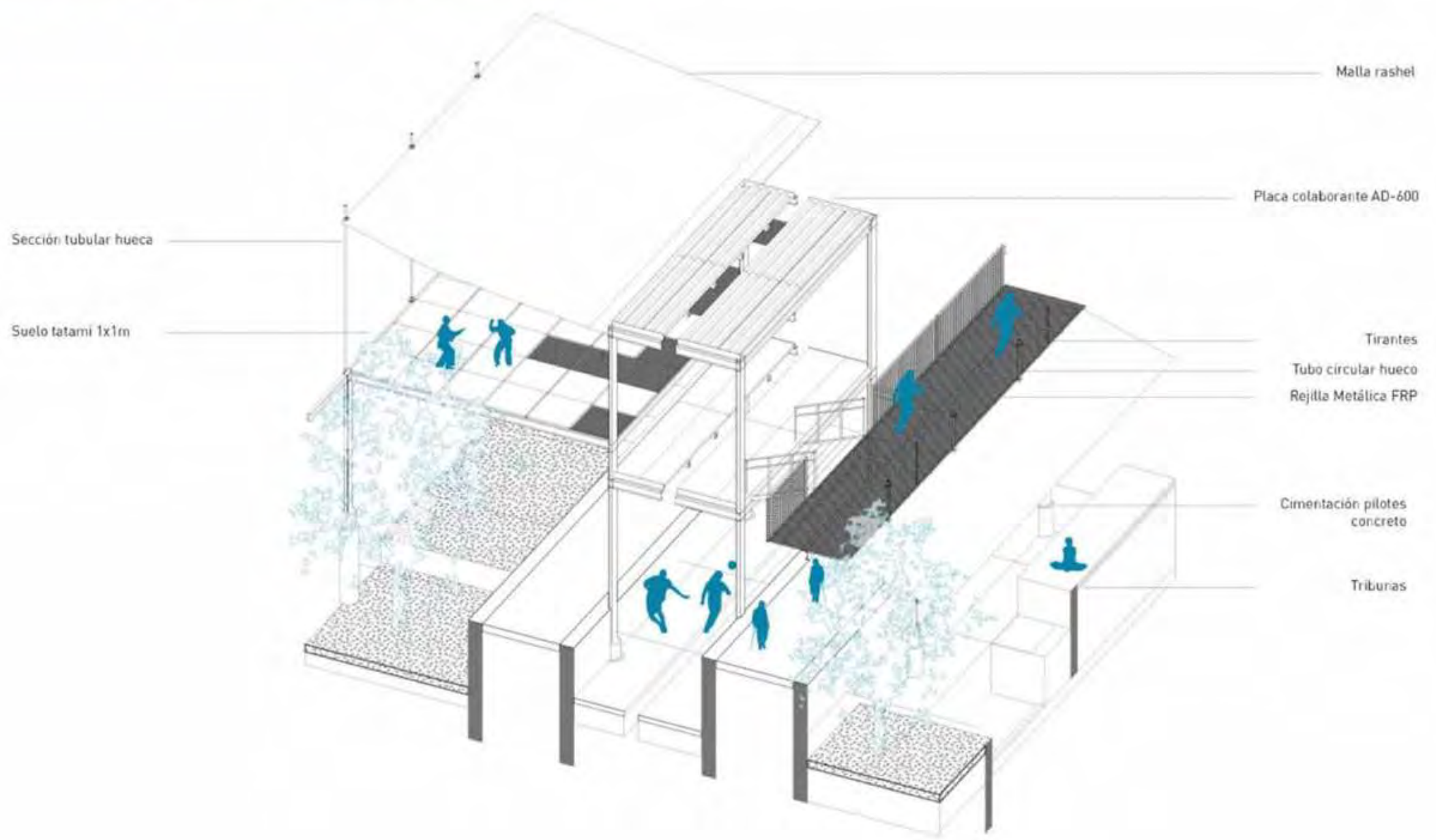
Aptenia
Mesembryanthemum
Cubresuelo



Sabila
Aloe Vera
Ornamental

VEGETACIÓN

LINEAMIENTO: PAISAJE DEPORTIVO BARRIAL



LINEAMIENTO: PAISAJE DEPORTIVO BARRIAL



SUELO REORDENADO

LINEAMIENTO: MODELO DE AUTOGESTIÓN DEPORTIVA BARRIAL



Catálogo de espacios de ocio

USUARIOS:

CANTIDAD:

MEDIDAS Y ÁREA:

COMPATIBILIDAD:

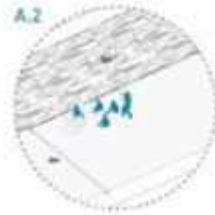
TIPO DE USO:

JUEGOS:

A.1



A.2



A.3



A.4



A.5



A.6



A.7



A.8



A.9



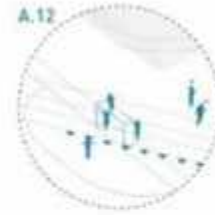
A.10



A.11



A.12



Catálogo de deportes

NOMBRE:

DESCRIPCIÓN
ESENCIAL:

IMPLEMENTOS:

COMPATIBILIDAD

MEDIDAS Y ÁREA

B.1



B.2*



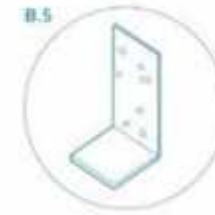
B.3*



B.4*



B.5



B.6*



B.7



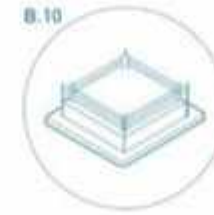
B.8



B.9



B.10



B.11*



B.12



B.13



B.14



B.15



B.16



B.17



B.18



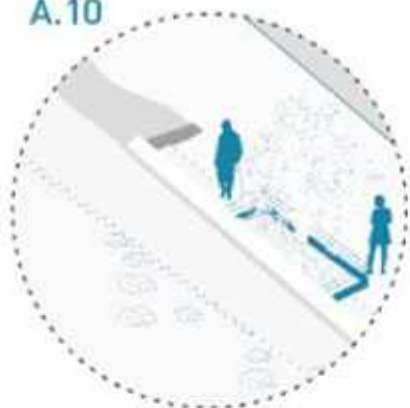
Espacios micro

Espacios meso

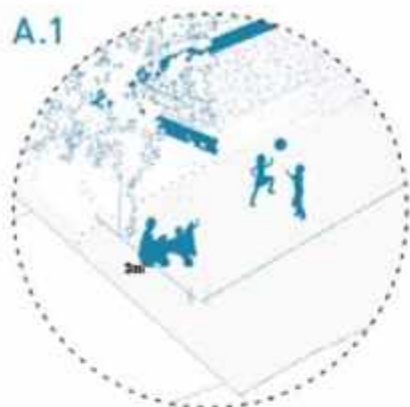
Espacios macro

Escała (dimensión)

A.10



A.1



A.9



Manejo del Ocio

Actividad recreativa de baja/media intensidad

Actividad recreativa de alta intensidad

Actividad deportiva

Tipo de espacio



Espacios doméstico como estacionario

Espacios colectivos como dinámico

Espacios públicos como escenario deportivo

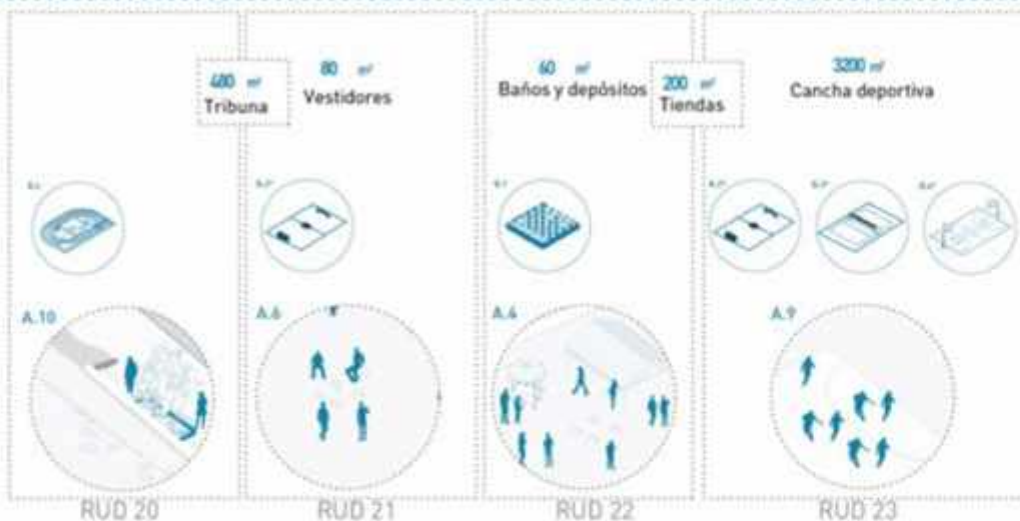
Cancha deportiva-ferial

Espacio deportivo de escala zonal que permite torneos deportivos y promueve de manera preventiva la salud mental del barrio. Asimismo como la identidad barrial. En su 1era etapa se modifica la topografía del subcomponente. En la 2da etapa se colocan elementos que permitan un uso temporal variado más organizado.

- 80 m² Vestidores
- 200 m² Tiendas
- 3200 m² Cancha deportiva
- 480 m² Tribuna
- 60 m² Baños y depósitos

100 m²
Espacios deportivos

Espacios de ocio



Escuela deportiva alternativa

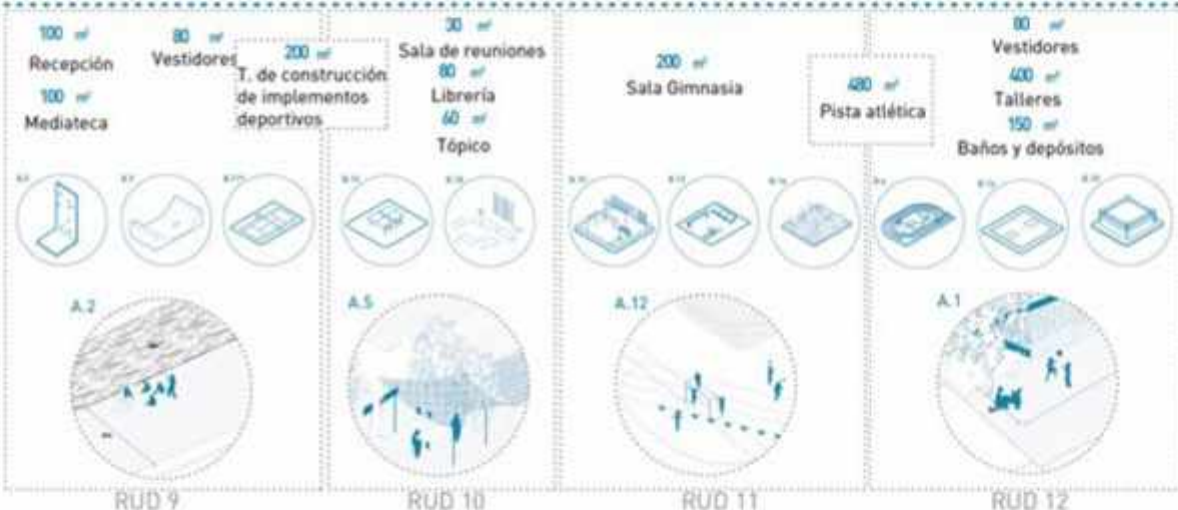
Sub componente que involucra la introducción de nuevos deportes al barrio. En la 1era etapa del sub componente se mejorarían ciertos equipamientos existentes, así como se introduciría el T. de construcción de implementos deportivos. En la 2da etapa la inclusión de suelos deportivos especiales para determinados nuevos deportes a partir del interés del barrio.

- 100 m² Espacio deportivo I.

- 100 m² Recepción
- 150 m² Baños y depósitos
- 200 m² T. de construcción de implementos deportivos
- 800 m² Espacios deportivos

- 400 m² Talleres
- 80 m² Vestidores
- 200 m² Sala Gimnasia
- 30 m² Sala de reuniones de ocio
- 480 m² Pista atlética
- 60 m² Tópico

Espacios de ocio



Plaza común-inclusiva

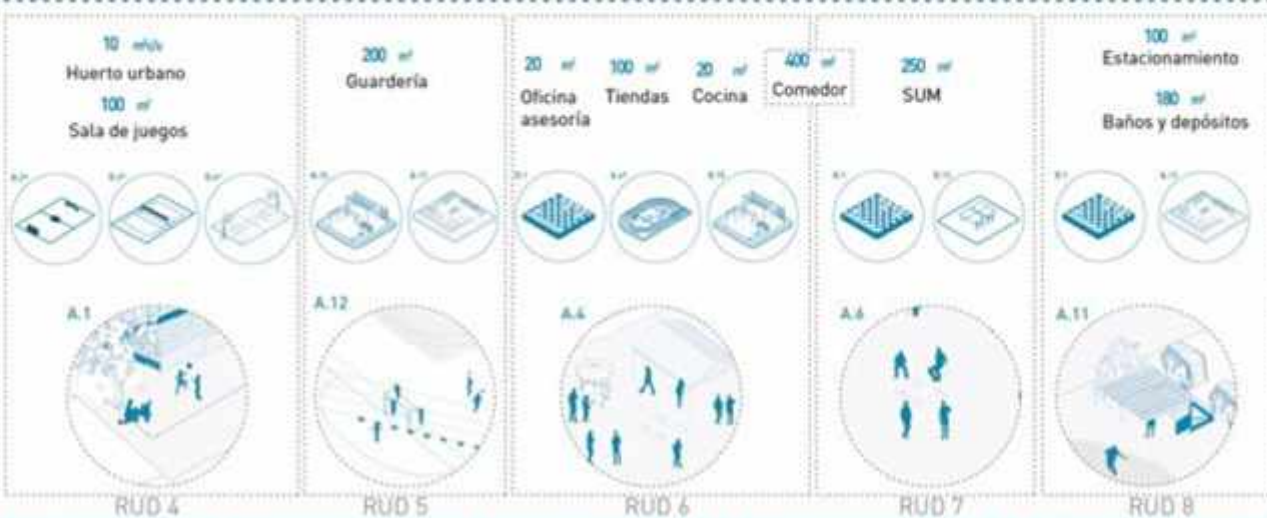
Sub componente que se enfoca en las necesidades comunitarias del barrio, la inclusión de todos los actores y de los futuros equipamientos. En la 1era etapa del sub componente se trabajará la topografía y el paisaje urbano. Busca ser elemento propiciador de la apropiación del espacio público.

- 20 m² Oficina asesoría
- 200 m² Espacio deportivo I.
- 100 m² Tiendas

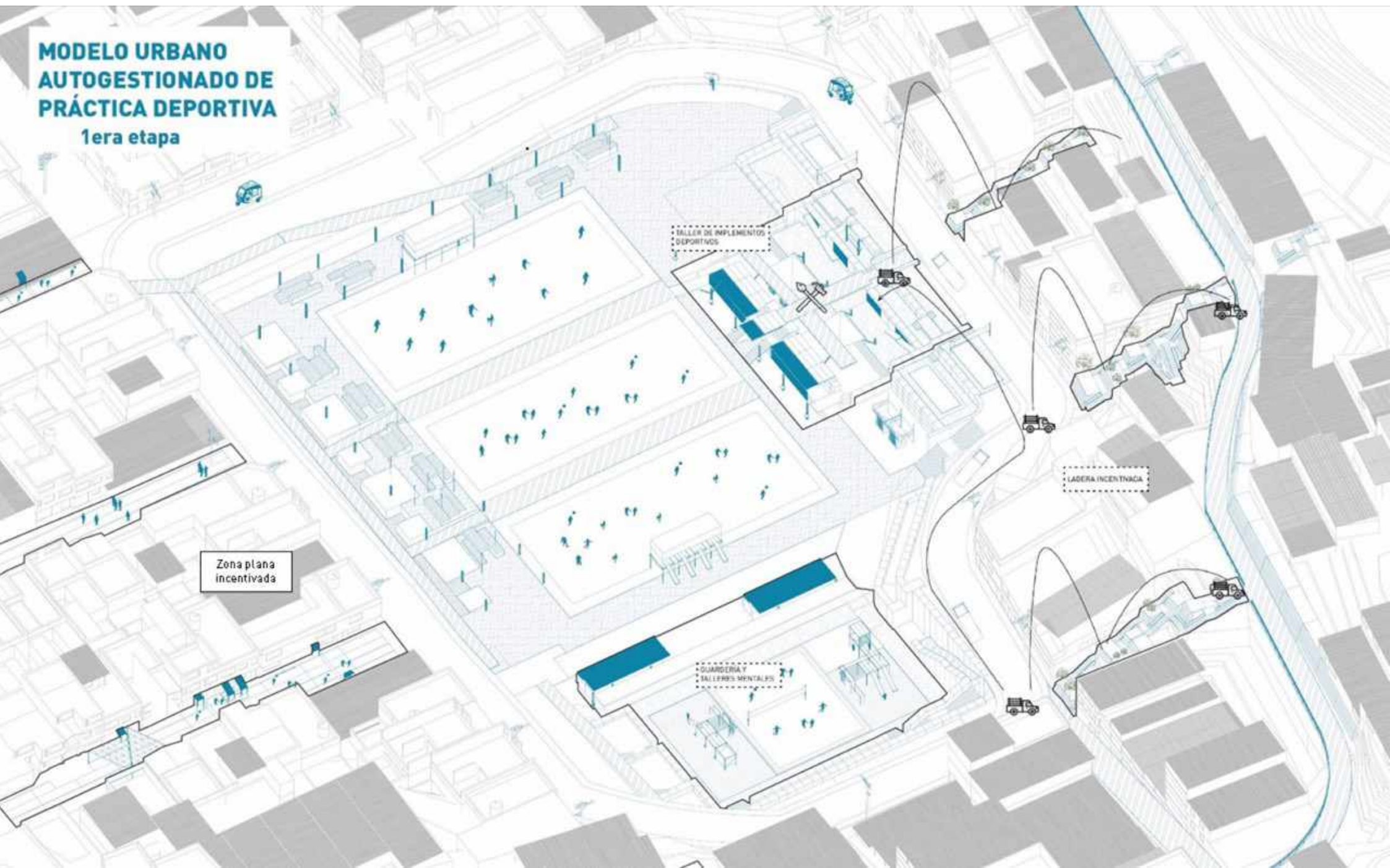
- 180 m² Baños y depósitos
- 10 m² Huerto urbano
- 200 m² Espacios deportivos

- 20 m² Cocina
- 300 m² Guardería
- 250 m² SUM

Espacios de ocio



5. MASTER PLAN de Galeras / Modelo de autogestion replicable deportiva



En zona plana: Rutas lúdicas

Peatonalizar los espacio de ocio estacionario cercano a las viviendas en zona plana modificando la sección de la calle e incluyendo suelos de gravilla, tierra y dispositivos adosados a la vivienda como mobiliario lúdico ligero y prefabricado metálico que multipliquen la flexibilidad de uso de la calle peatonal a partir de actividades de ocio deportivo dinámico.

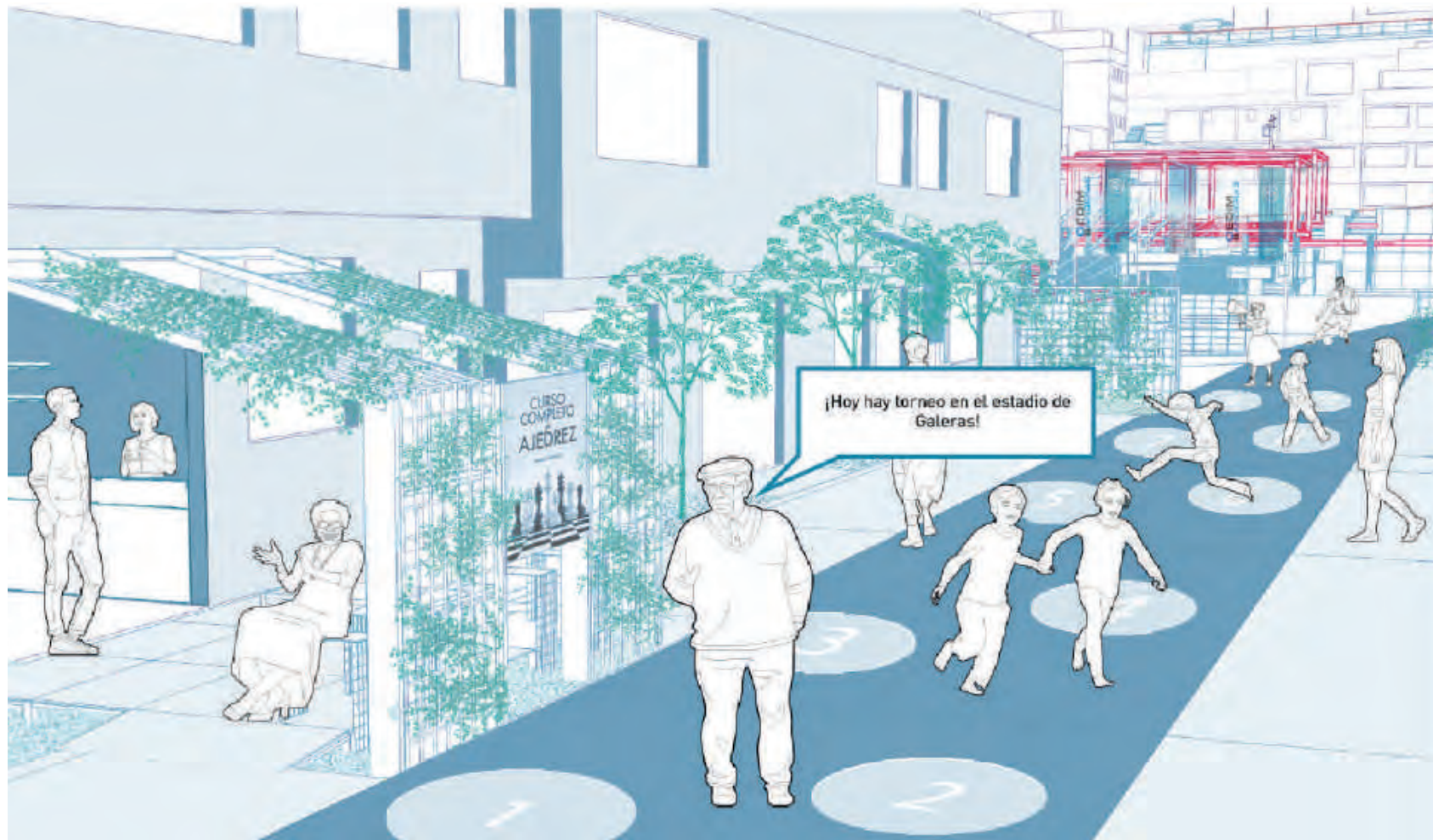
En Ladera: Escalera tribuna

Aumentar el espacio de ocio estacionario cercano a las viviendas en ladera modificando la sección de la escalera a partir de gaviones, gravilla, arena y elementos prefabricados de piezas de concreto activando plataformas para actividades de ocio deportivo estacionario, así como resbaladizas y ciclovías que incentiven la conexión con la zona plana.

Centralidad: Escuela deportiva abierta

Activar permanentemente el espacio zonal deportivo subutilizado insertando una centralidad de escuela deportiva abierta a través de suelos modulares de rejillas metálicas de uso múltiple y permeable para prácticas deportivas no comunes en el barrio, así como para bajar la escala de las canchas hacia una escala más cercana a la peatonal.

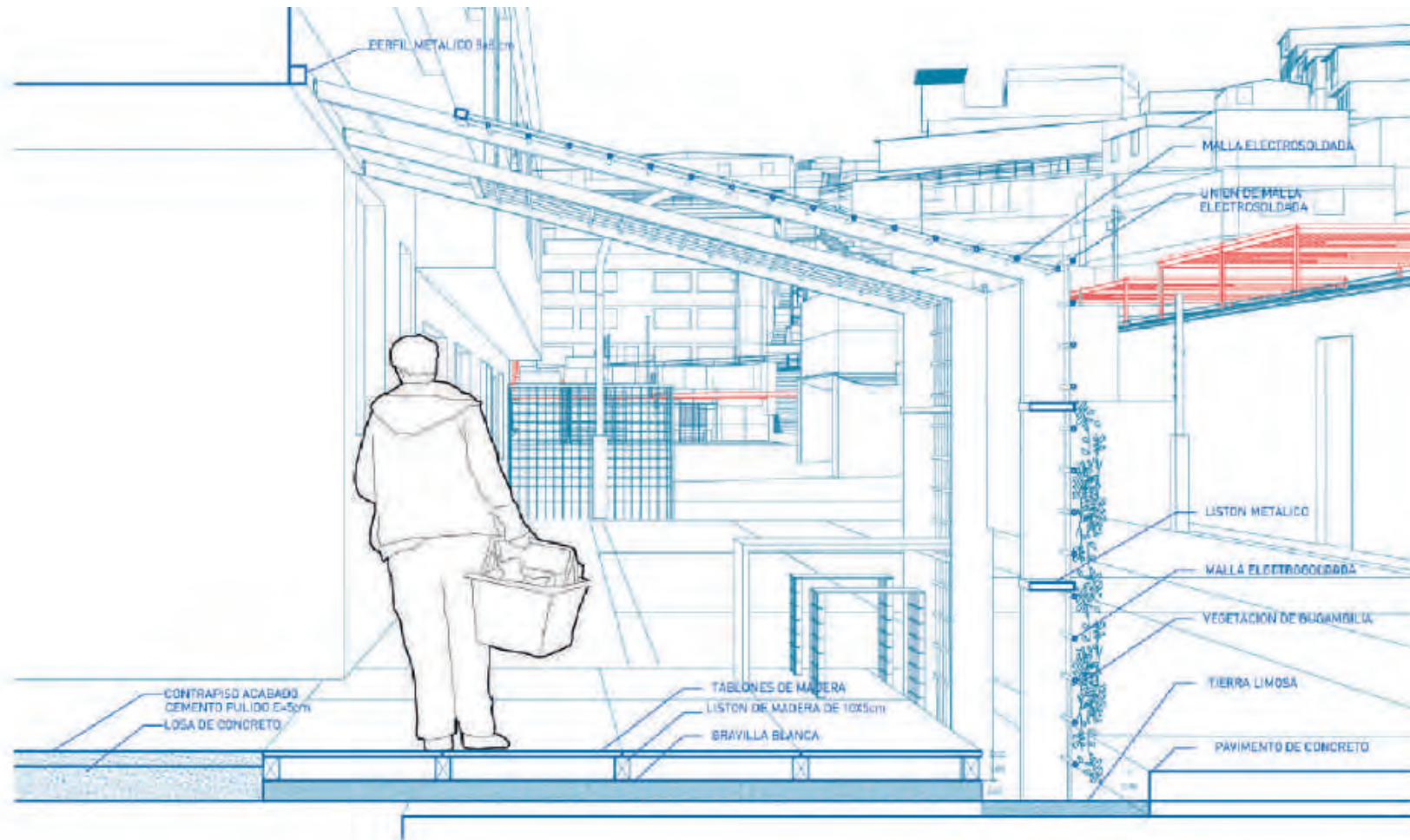
En zona plana: Rutas lúdicas



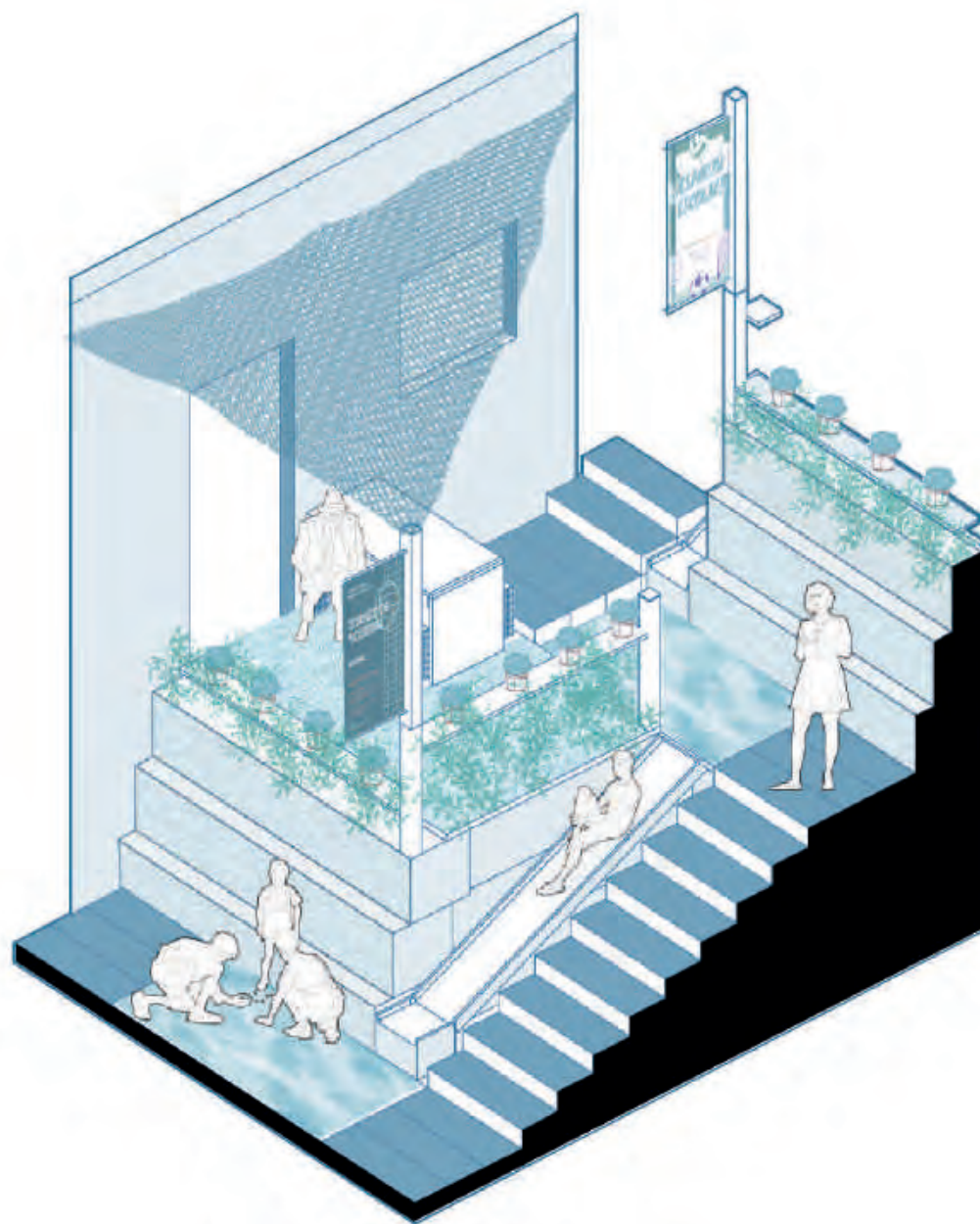
En Ladera: Escalera tribuna



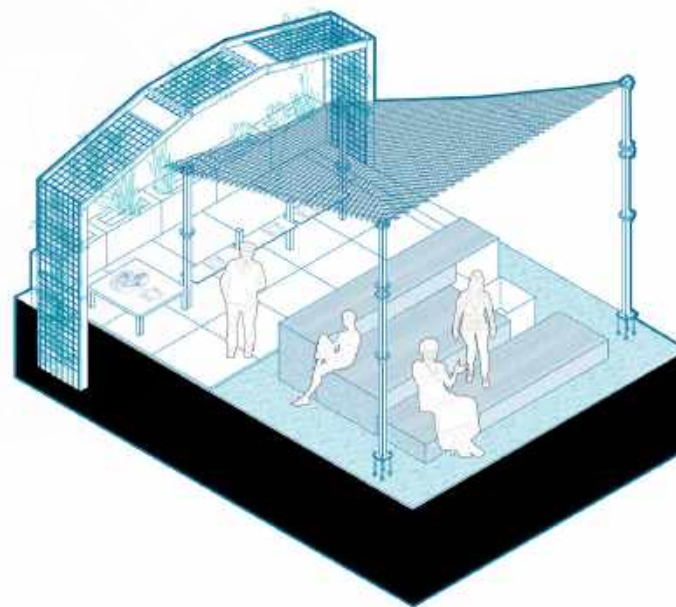
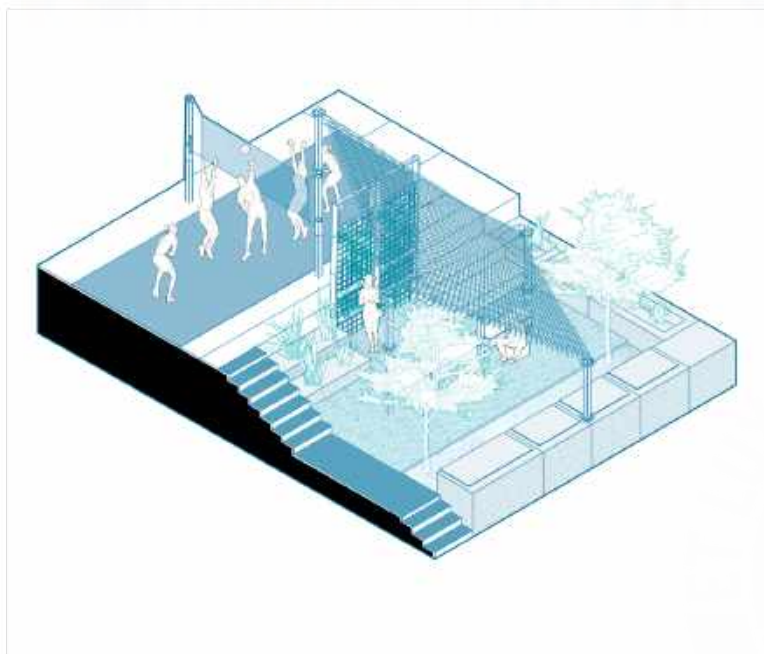
En zona plana: Rutas lúdicas



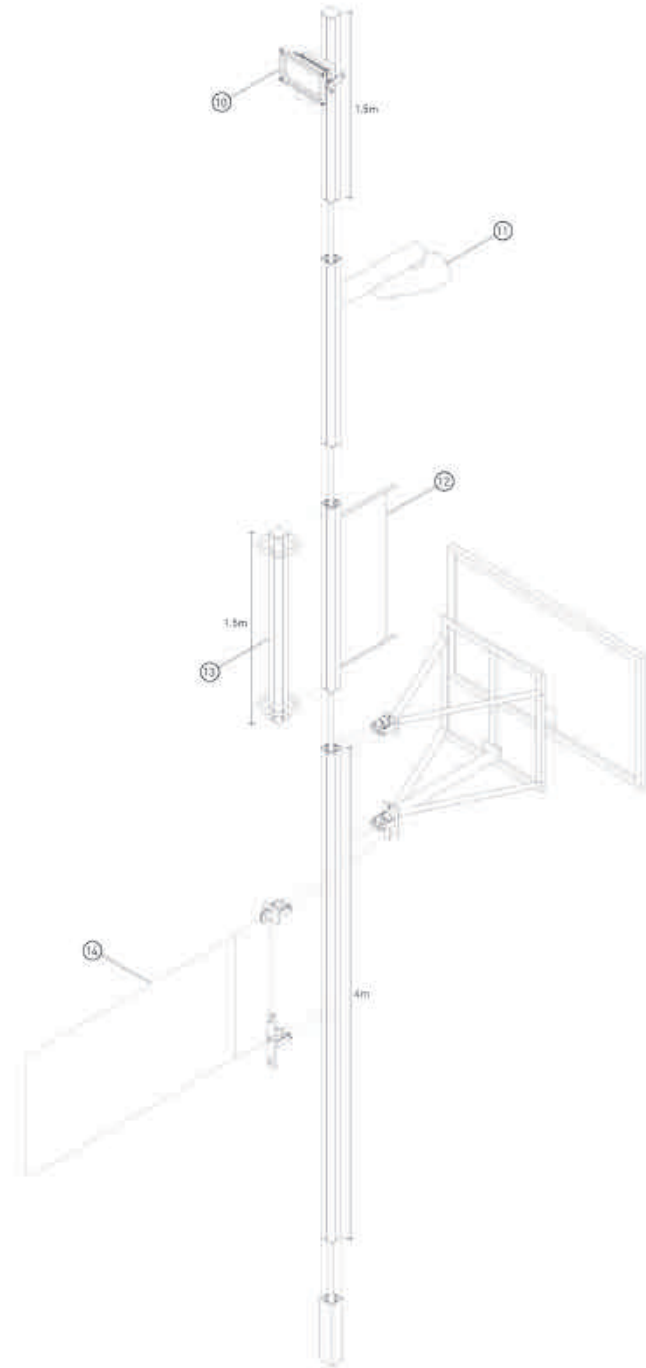
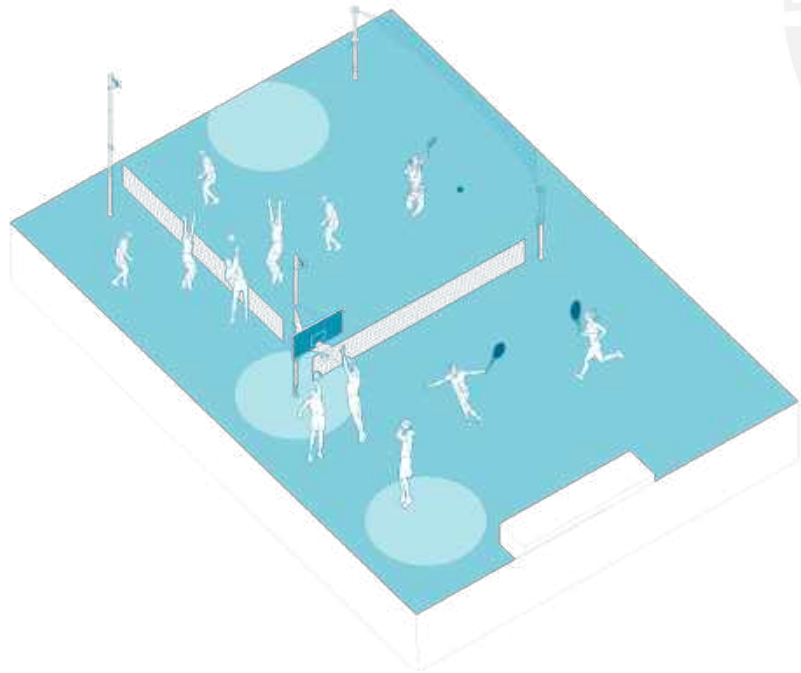
En Ladera: Escalera tribuna



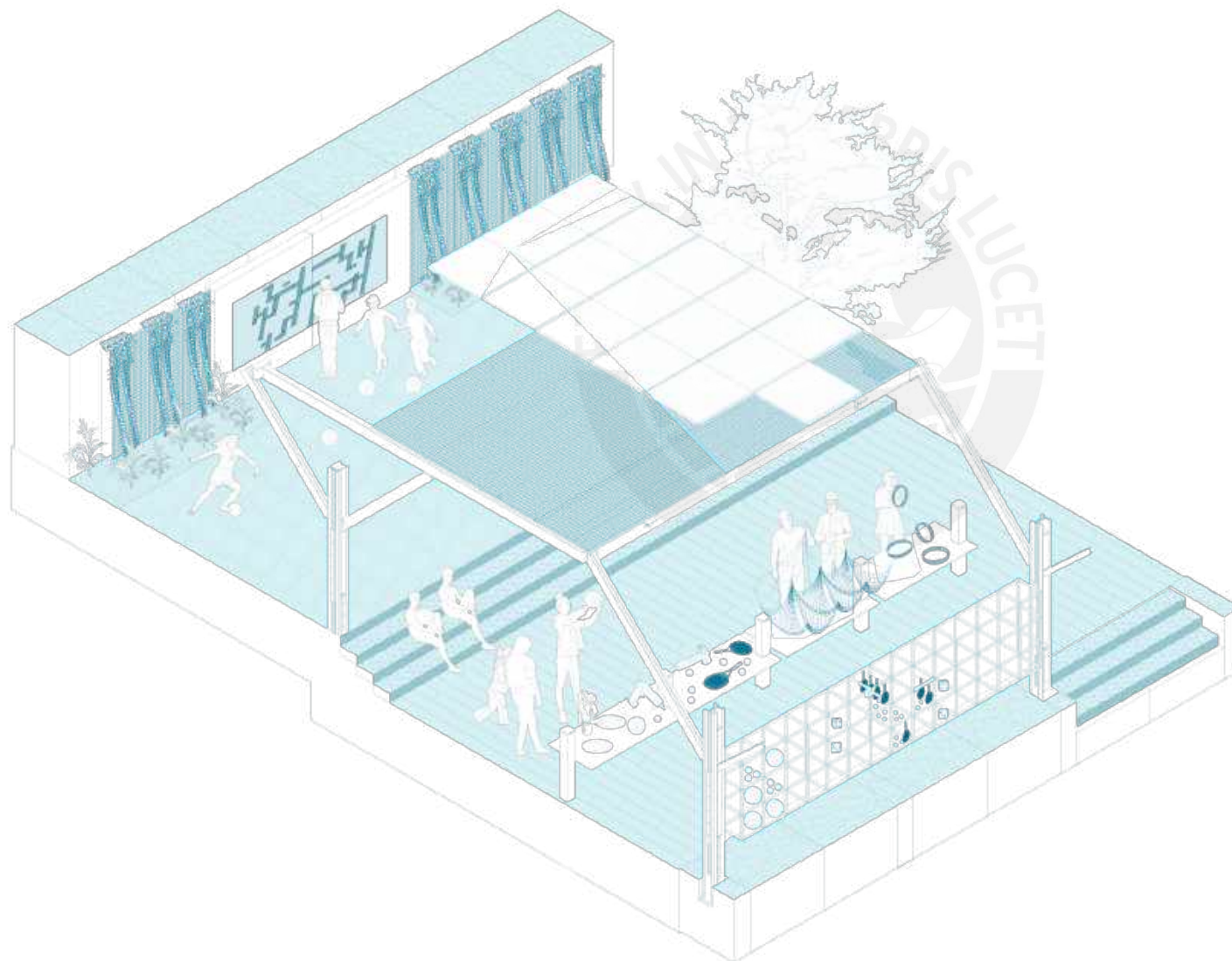
Centralidad: Escuela deportiva abierta

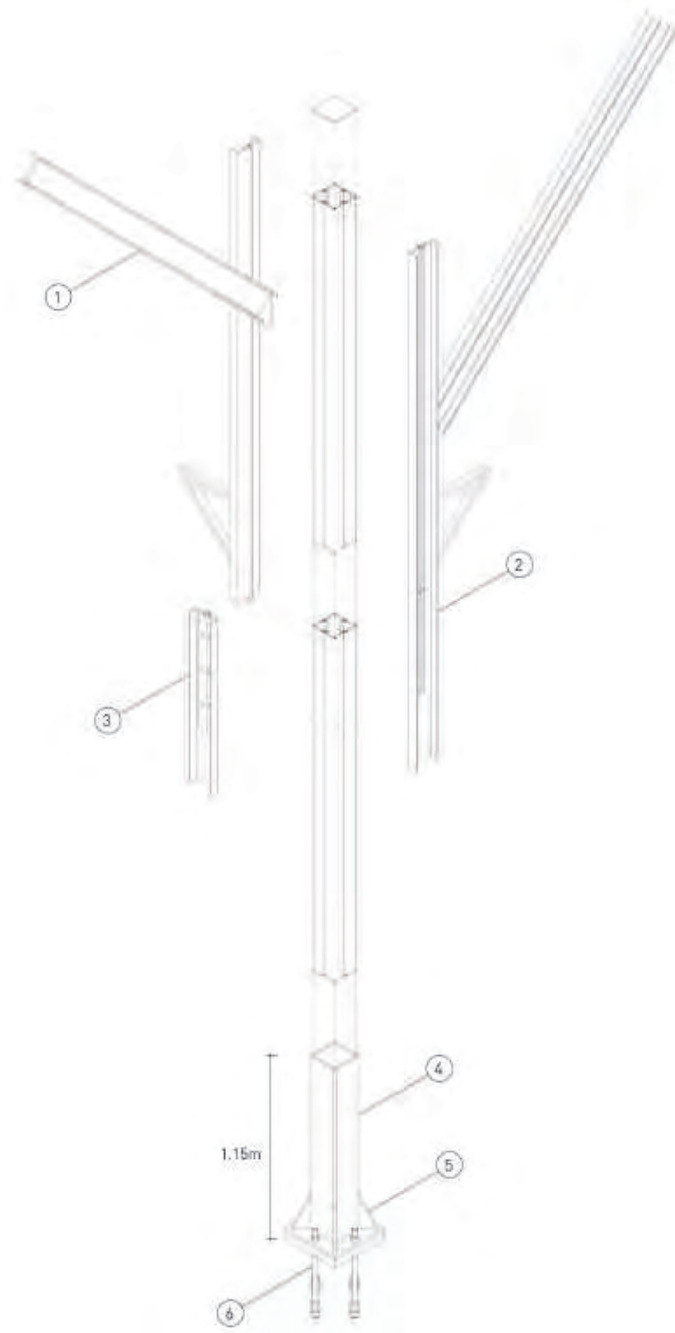
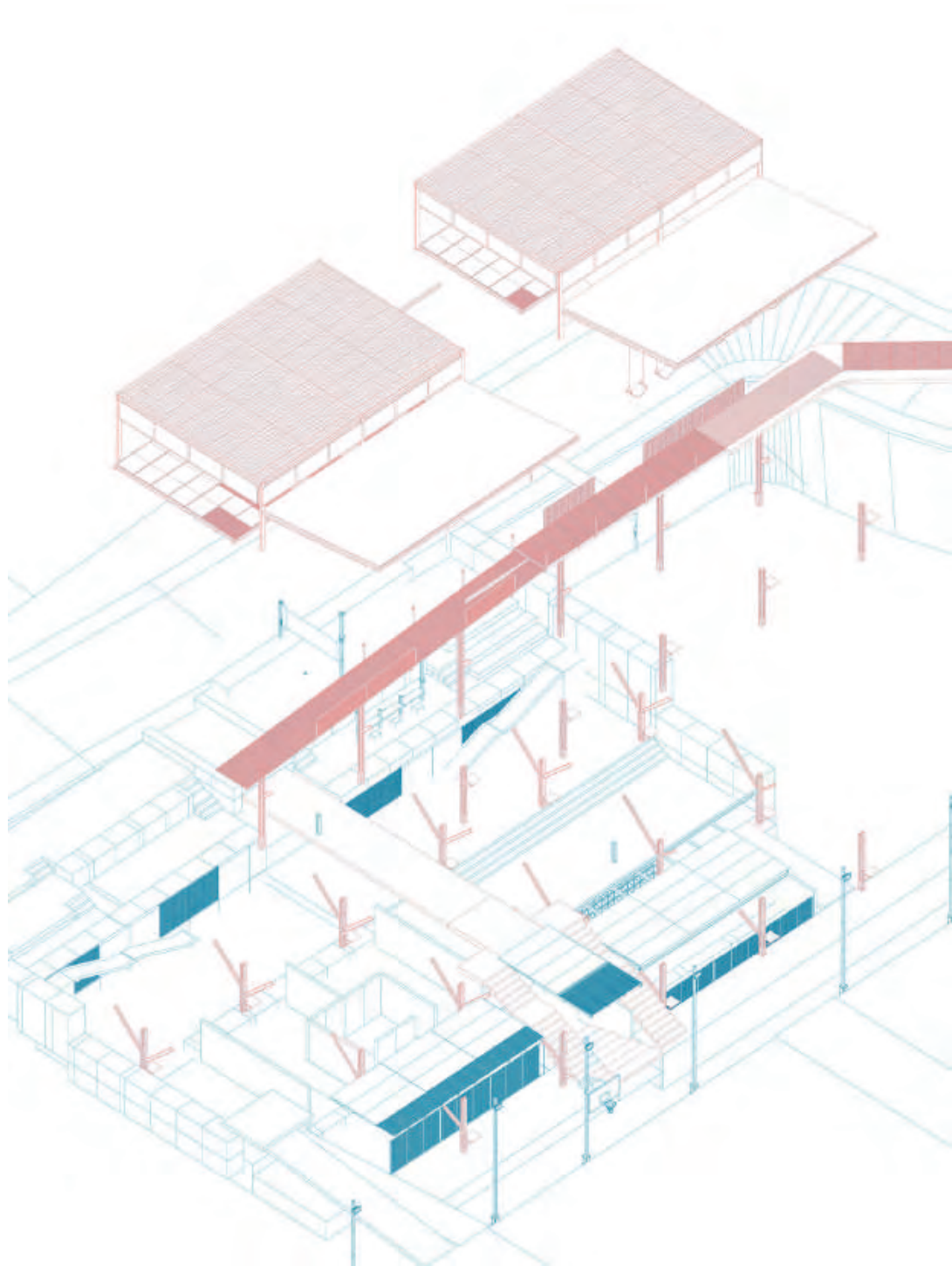


Columna mobiliario

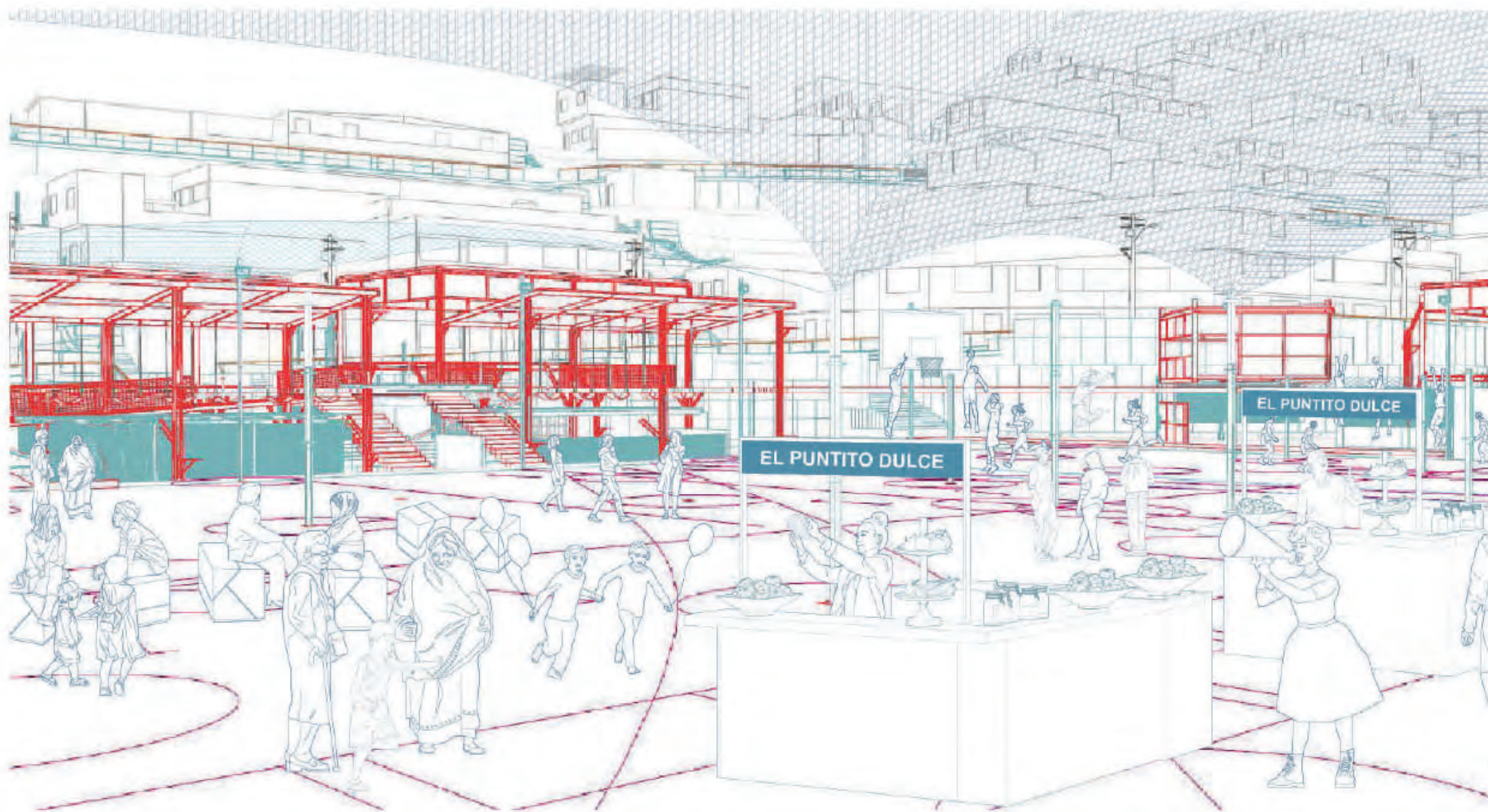


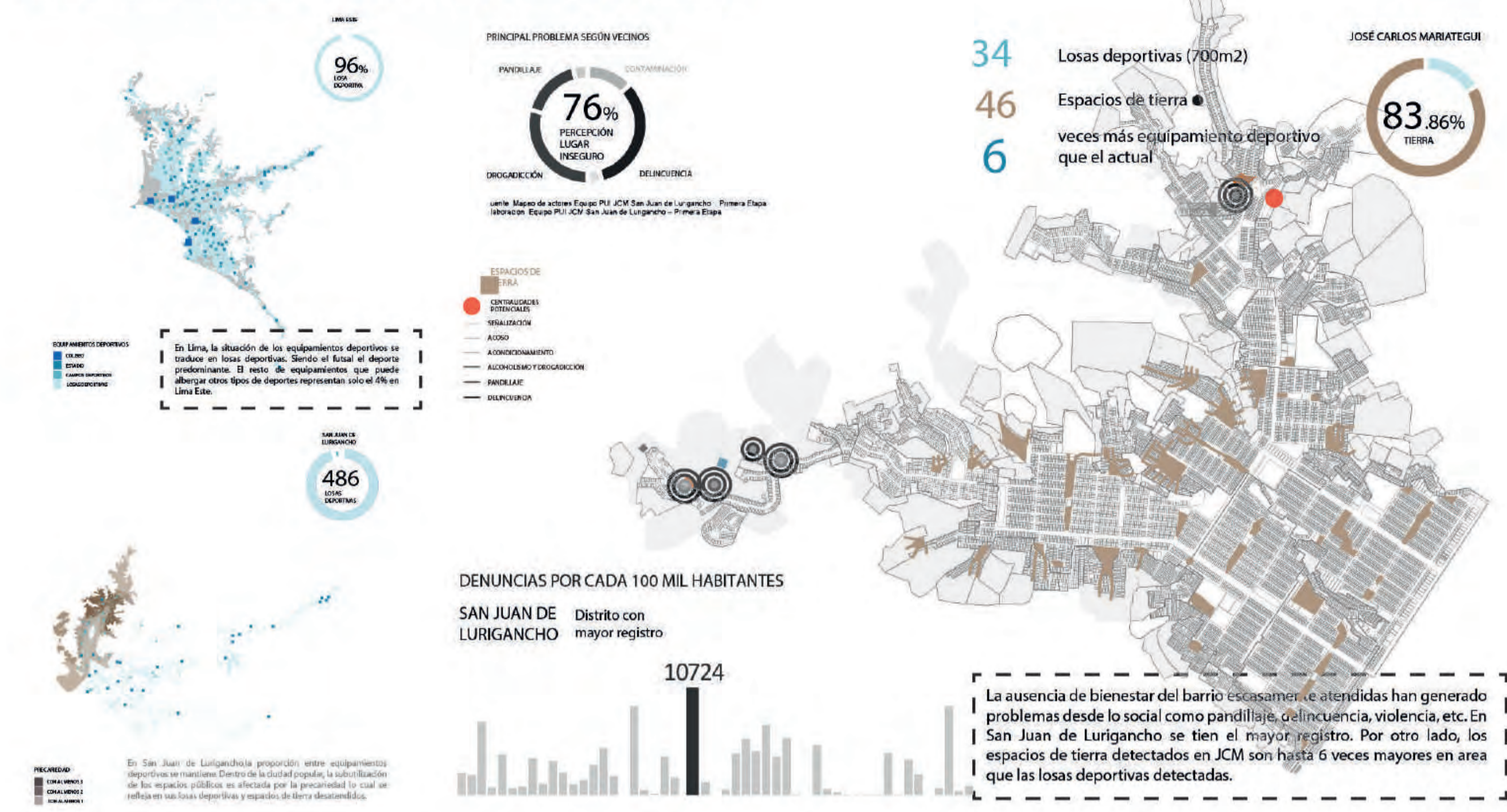
Centralidad: Escuela deportiva abierta



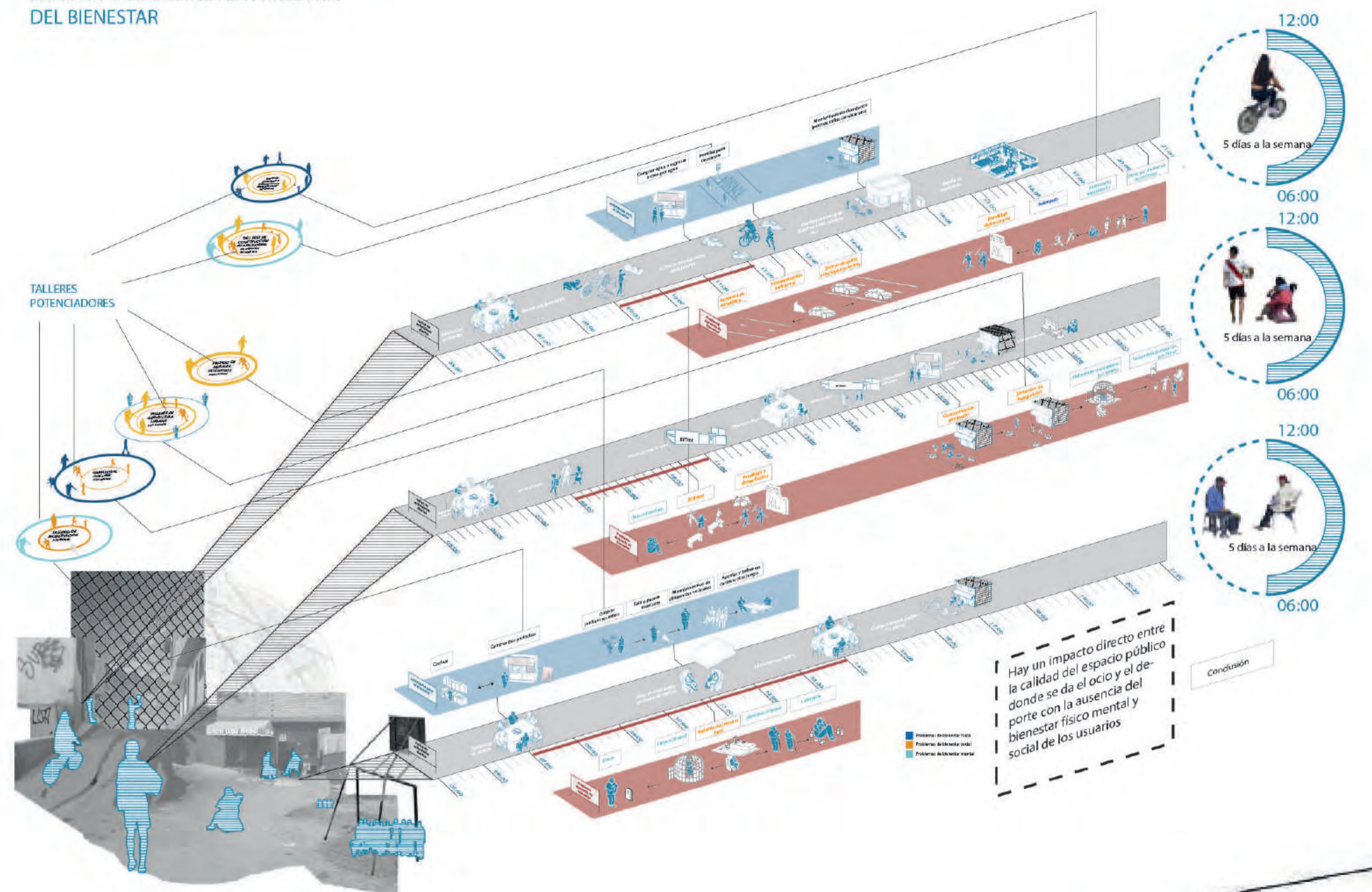


Centralidad: Escuela deportiva abierta





IMPACTO DEL OCIO EN LA AUSENCIA DEL BIENESTAR



El crecimiento de la ciudad popular al estar guiada básicamente por la lógica de la autoconstrucción en viviendas, el espacio público se mantuvo atemporal. Espacios de tierra son espacios abiertos precarios en el cual ocurren todo tipo de actividades sin mayor equipamiento urbano, pero que es el espacio donde transcurre la vida del barrio. Donde se forja la identidad y la vida entre las personas del barrio

Difícil accesibilidad entre viviendas en pendiente y la zona baja ante falta de definición de calles

Sensación de inseguridad en el espacio público reflejada en rejas

Drogadicción presente en estos espacios

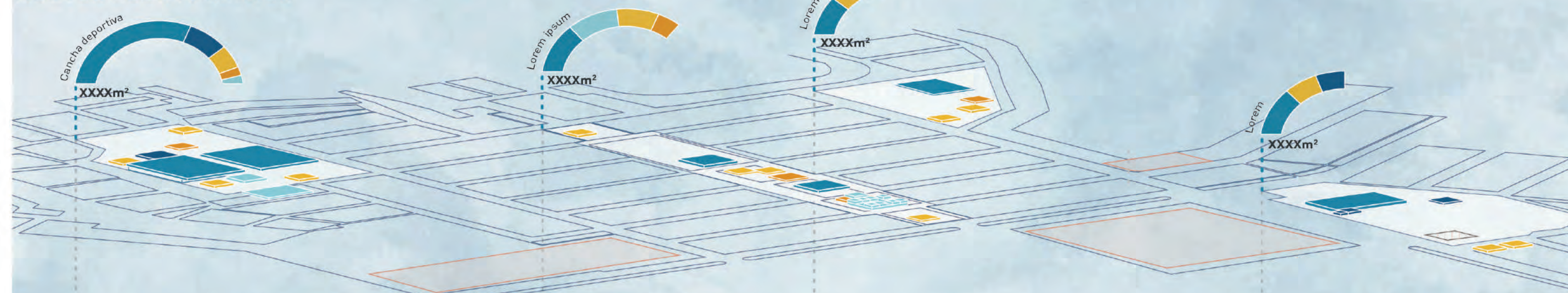
Equipamientos que han quedado atascados en el pasado

Espacios de juegos de mesa improvisados

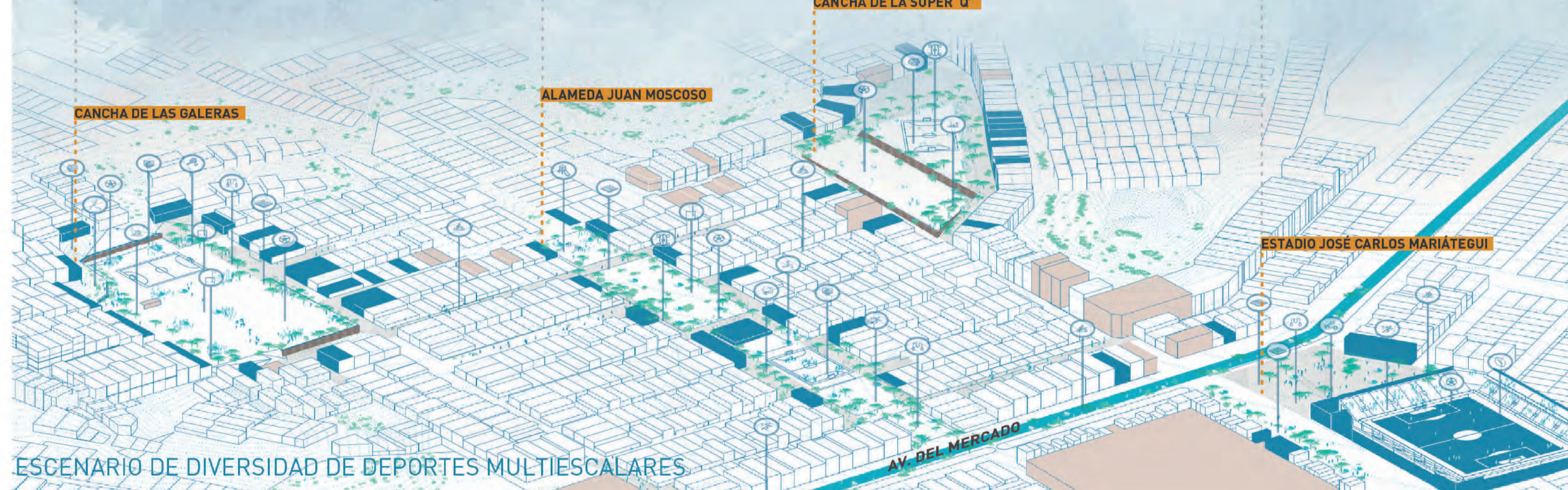
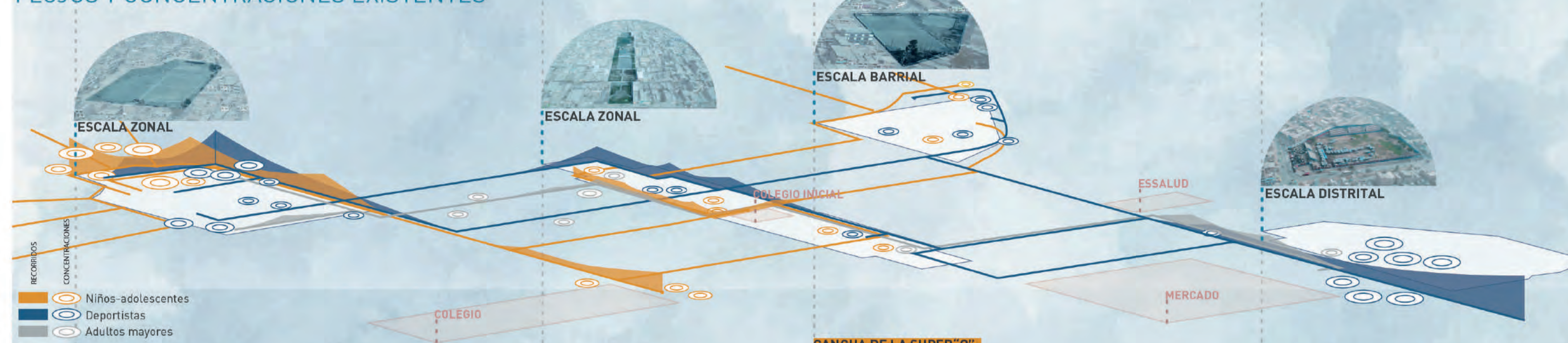
Actividad comercial a partir del deporte. Iniciativas vecinales.



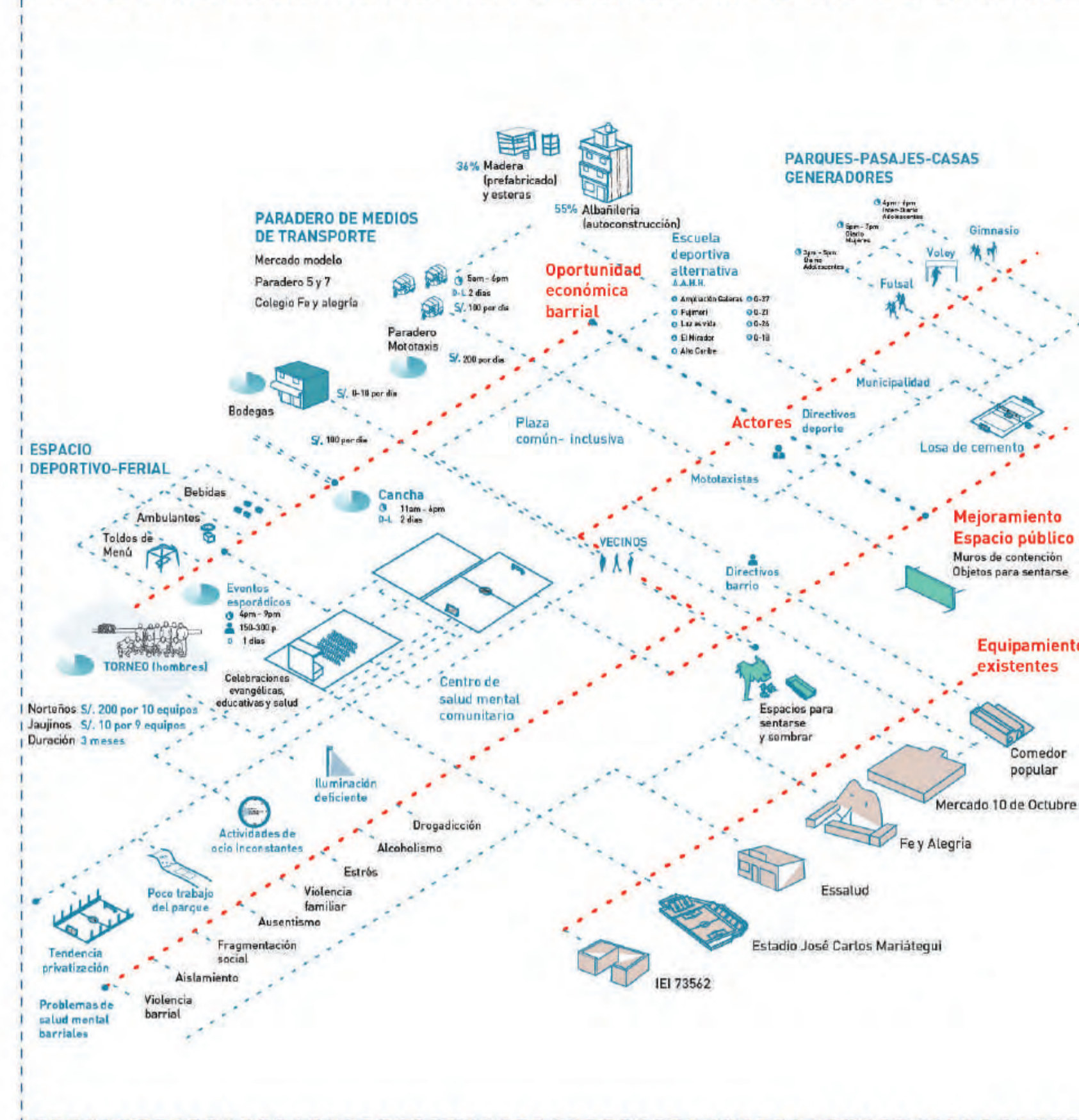
NUEVOS EQUIPAMIENTOS



FLUJOS Y CONCENTRACIONES EXISTENTES



CIRCUITO DEL FENÓMENO DEPORTIVO EN EL BARRIO



¿Y SI EXISTIERA UNA DIVERSIDAD DE DEPORTES QUE PERMITAN ACTIVIDAD PERMANENTE INCLUYENDO A LOS ACTORES QUE ESTÉN EXCLUIDOS O INSEGUROS DE USARLO ORIENTADA HACIA LA CONSTRUCCIÓN DEL ESPACIO PÚBLICO DEPORTIVO?

Existiría una relación directa entre más deporte se practique durante mayor tiempo existirá mayor acumulación de personas en el espacio público, entre más personas estén en el espacio público mayor será la demanda de bebidas, comidas etc. Por lo tanto, el comercio menor se ve beneficiado, esto generará que las vecinas comerciales busquen ofrecer espacios de sombra para que la gente venga a su negocio, las esquinas se liberen las rejas por la oportunidad económica. Las calles paralelas al incluir ciclovías y rutas de juego, adquieren un valor distinto. Así como también aparecen más iniciativas para pequeños espacios verdes, los cuales evitarán ser privatizados por la voluntad de usarlo de manera pública.

Asimismo, en tanto se use más el espacio público, a partir de la organización de campeonatos, de diferentes deportes terminará por influenciar económicamente en la construcción de muros de contención y limpieza del lugar, así como donaciones de los que participan y generando 5 veces más los ingresos promedios de mototaxistas y vecinos; teniendo en cuenta que estarían activados todos los días.

Acelerando la construcción del espacio público alrededor del deporte, si en 30 años se hicieron 4 muros de contención, en 3 años, se podría generar el mismo efecto, en 10 años el espacio público sería construido a partir de la comunalidad del barrio.

Finalmente, esto permitirá que se logre atender el déficit de que 1 de cada 4 personas afectadas por trastornos mentales, así como que 1 de cada 4 sean jóvenes que ni estudian ni trabajan (NINIS). No necesariamente logrando la cobertura del 75.7% de personas que faltan ser atendidas por trastornos mentales en Lima. Sino fundamentado en el eje de prevención. Lo cual reduciría los 9780 personas aproximadamente son afectadas en la zona con problemas de salud mental.

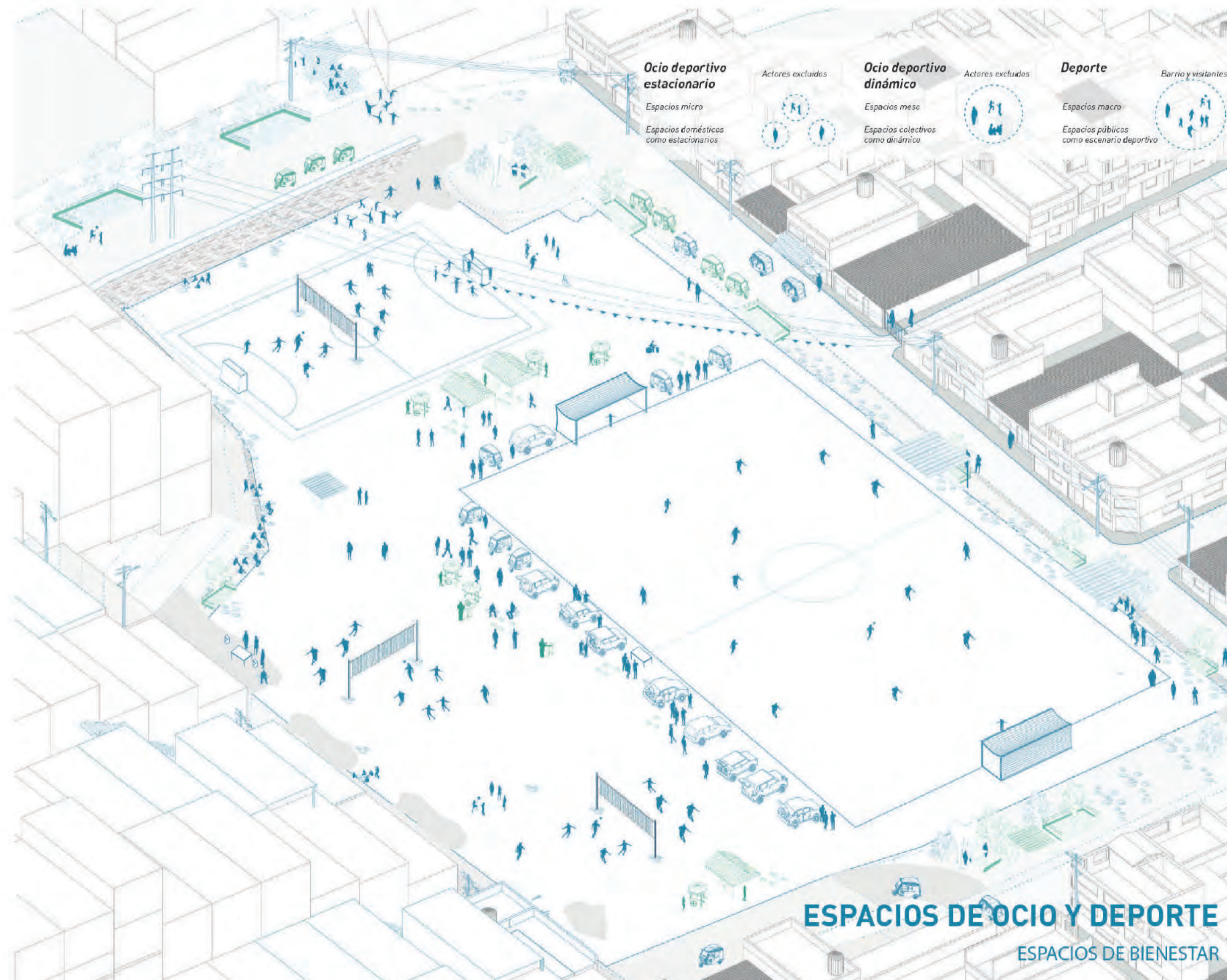


Ciudad popular:

Actualmente, el sistema barrial de los espacios de ocio y deporte ha sido improvisado por los ciudadanos. En la práctica varios usuarios son excluidos del espacio público, así como también no existe una infraestructura ni programas que apoyen estas iniciativas que afectan al estado de bienestar. La formación genérica en ciudad popular está generando que poco a poco estos espacios de bienestar se privaticen y escaseen.



El deporte y el ocio en la Cancha de las Galeras



Catálogo deportivo para el ocio

Desarrollo un catálogo del uso distintivo del barrio popular, buscando los actores excluidos en especial. A partir de ello los ordeno en 3 tipos de práctica deportiva: **RECREATIVA ESTACIONARIA, RECREATIVA DINÁMICA Y DEPORTE**. Asimismo, le asigno códigos que me permitirán compatibilizar con los deportes, generando una reinterpretación de las actividades recreativas y deportivas en relación con la problemática del bienestar barrial.

Act. recreativa estacionaria	Deportivo estacionario	Act. recreativa dinámica	Act. recreativa estacionaria	Act. recreativa estacionaria	Act. recreativa estacionaria
A.1 USUARIOS: 2-3 personas CANTIDAD: Área cerca a viviendas. 9 x 3 = 27m ² COMPATIBILIDAD: A2 - A3 - A10 - A12 POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa dinámica JUEGOS: B2 - B3 - B8	A.2 USUARIOS: 2-10 personas CANTIDAD: Área cerca a cancha COMPATIBILIDAD: A6 - A7 - A9 POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa estacionaria JUEGOS: B1 - B5 - B8 - B9 - B11 - B15	A.3 USUARIOS: 2-4 personas CANTIDAD: Área cerca a viviendas COMPATIBILIDAD: A5 - A6 - A7 - A10 - A12 POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa dinámica JUEGOS: B4 - B5 - B6 - B9 - B12 - B15 - B17	A.4 USUARIOS: 10 personas aprox. CANTIDAD: Área cerca a canchas. 4m de radio COMPATIBILIDAD: A5 - A6 - A7 - A11 POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa estacionaria JUEGOS: B1 - B5 - B8 - B15	A.5 USUARIOS: 2-4 personas CANTIDAD: Área cerca a bodegas/casas. 24m ² COMPATIBILIDAD: A2 - A3 - A4 - A5 - A7 - A8 - A11 POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa estacionaria JUEGOS: B1 - B8 - B13 - B15	A.6 USUARIOS: 2-4 personas CANTIDAD: Área per canchas/bodegas. 3m de r. COMPATIBILIDAD: A2 - A3 - A4 - A5 - A7 - A8 - A11 POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa estacionaria JUEGOS: B1 - B8 - B13 - B15
A.7 USUARIOS: 2-8 personas CANTIDAD: Área cerca a bodegas. 2x5 = 10m ² COMPATIBILIDAD: A2 - A4 - A5 - A6 - A11 POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa estacionaria JUEGOS: B1 - B15 - B17	A.8 USUARIOS: 2-5 personas CANTIDAD: Estacionamiento. 10 m ² COMPATIBILIDAD: A2 - A5 - A7 - A10 POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa estacionaria JUEGOS: B1 - B15 - B17	A.9 USUARIOS: 4-20 personas CANTIDAD: En canchas. 100m ² COMPATIBILIDAD: A2 - A12 POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa dinámica JUEGOS: B2 - B3 - B4 - B10 - B14 - B15 - B18	A.10 USUARIOS: 2-3 personas CANTIDAD: Área frente casas borde de cancha. 8m ² COMPATIBILIDAD: A1 - A8 - A11 POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa estacionaria JUEGOS: B1 - B5 - B18	A.11 USUARIOS: 2-4 personas CANTIDAD: Paradero mototaxis COMPATIBILIDAD: A1 - A4 - A5 - A6 - A7 - A10 POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa estacionaria JUEGOS: B1 - B7 - B8 - B13 - B17	A.12 USUARIOS: 2-6 personas CANTIDAD: Área cerca a viviendas COMPATIBILIDAD: A1 - A3 - A9 POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa dinámica JUEGOS: B2 - B3 - B4 - B5 - B9 - B12 - B15 - B17
A.13 USUARIOS: 2-8 personas CANTIDAD: Área cerca a bodegas. 2x5 = 10m ² COMPATIBILIDAD: A2 - A4 - A5 - A6 - A11 POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa estacionaria JUEGOS: B1 - B8 - B13 - B15 - B17	A.14 USUARIOS: 2-5 personas CANTIDAD: Área en la zona de ladere COMPATIBILIDAD: A2 - A5 - A7 - A10 POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa estacionaria JUEGOS: B1 - B15 - B17	A.15 USUARIOS: 4-20 personas CANTIDAD: En canchas. 100m ² COMPATIBILIDAD: A2 - A12 POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa dinámica JUEGOS: B2 - B3 - B4 - B10 - B14 - B15 - B18	A.16 USUARIOS: 2-3 personas CANTIDAD: Área frente casas borde de cancha. 8m ² COMPATIBILIDAD: A1 - A8 - A11 POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa estacionaria JUEGOS: B1 - B5 - B18	A.17 USUARIOS: 2-4 personas CANTIDAD: En canchas. 100m ² COMPATIBILIDAD: A1 - A4 - A5 - A6 - A7 - A10 POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa dinámica JUEGOS: B1 - B7 - B8 - B13 - B17	A.18 USUARIOS: 2-5 personas CANTIDAD: Área cerca a viviendas COMPATIBILIDAD: A1 - A3 - A9 POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa dinámica JUEGOS: B2 - B3 - B4 - B5 - B9 - B12 - B15 - B17

Catálogo deportivo

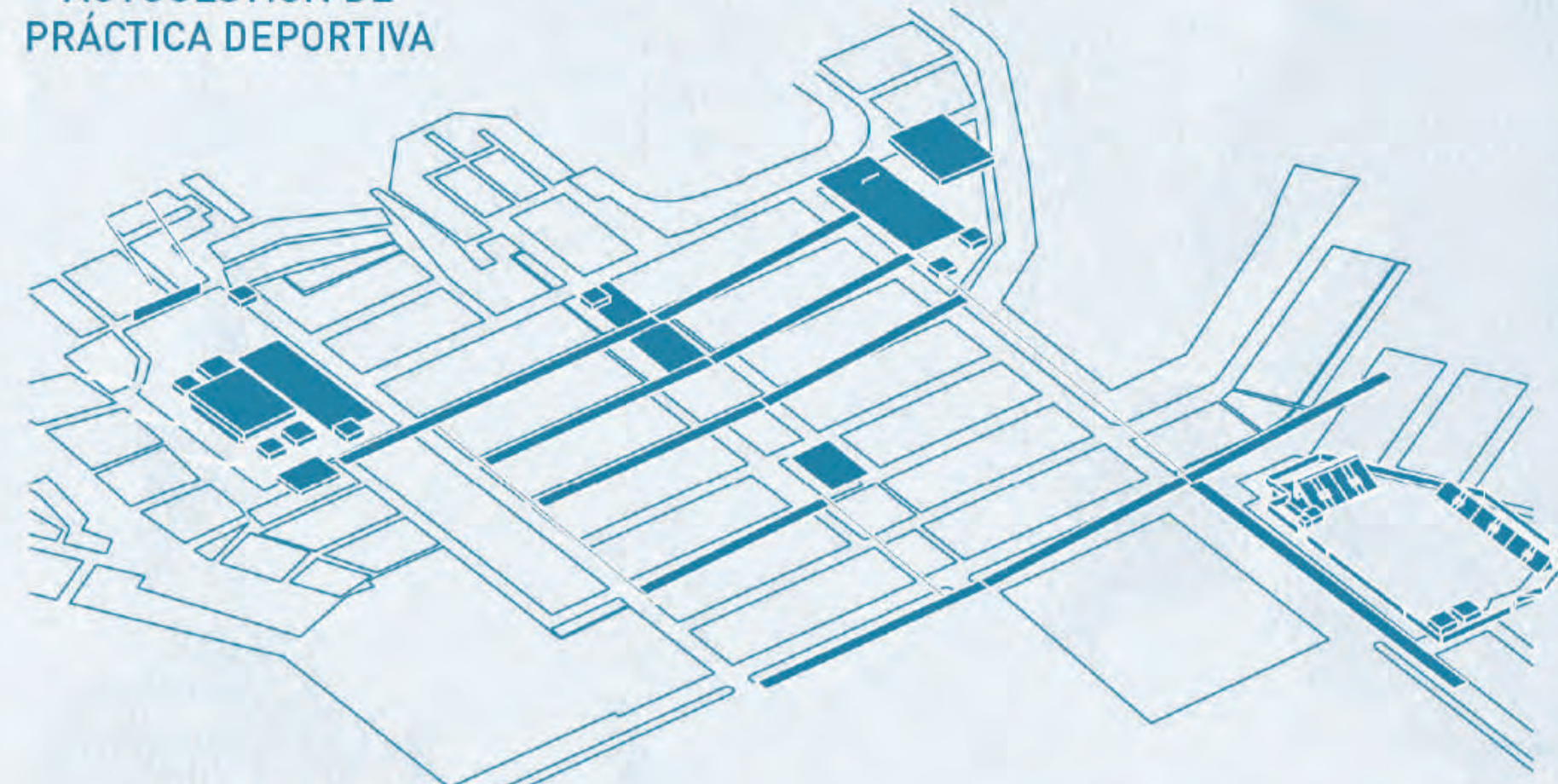
Por ello, me fue necesario hacer un catálogo de deportes que podrían ayudar a regenerar apropiadamente el espacio urbano existente. Compatibilizando ciertos deportes de acuerdo a las características de uso de los espacios de ocio. Lo que hice para no perder capacidad de experimentación fue no incluir las medidas genéricas de ciertos campos deportivos, dado que en la calle, por lo visto en los espacios de ocio, es lo menos importante. Propongo entender que hay ciertos implementos básicos que requerirán que el espacio responda.

B.1 NOMBRE: Juegos de Mesa o videojuegos DESCRIPCIÓN ESENCIAL: Juegos que contiene piezas y/o cartas y tableros de juego. 2 a más. Hechos para que se juegue sentado. IMPLEMENTOS: Conexión eléctrica, almacenamiento, control COMPATIBILIDAD: B13 - B17 - B19 MEDIDAS Y ÁREA: 0.8m x 0.8m = 0.64m ² unidad básica POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa estacionaria	B.2* NOMBRE: Fútbol, Fútbol, Metegol DESCRIPCIÓN ESENCIAL: Existen variantes del juego que modifican el espacio. Lo esencial es mantener el balón y/o meter gol. Colectivo IMPLEMENTOS: 2 arcos, un balón. COMPATIBILIDAD: B3 - B4 - B6 - B11 - B18 MEDIDAS Y ÁREA: Prop. Idónea 4/3 = largo/ ancho. Mín. 18m x 30m. Pasto. POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa dinámica	B.3* NOMBRE: Voley, Ataque-defensa DESCRIPCIÓN ESENCIAL: Existen variantes del juego. Lo esencial es mantener el balón en el aire. Colectivo IMPLEMENTOS: 1 red, un balón. COMPATIBILIDAD: B2 - B4 - B6 - B11 - B18 MEDIDAS Y ÁREA: 18m x 9m = 162m ² Mín. 2m alrededor a lo ancho libre Mín. 4m alrededor a lo largo libre POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa dinámica	B.4* NOMBRE: Béisquet, Quinela, Zona DESCRIPCIÓN ESENCIAL: Existen variantes del juego. Lo esencial es encestar el balón con las manos. Colectivo IMPLEMENTOS: Canastas, un balón. COMPATIBILIDAD: B2 - B3 - B6 - B11 - B18 MEDIDAS Y ÁREA: 15m x 28m = 420m ² Mín. 2m alrededor libre POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa dinámica	B.5 NOMBRE: Yoga, Tai-chi, Pilates DESCRIPCIÓN ESENCIAL: Lo esencial es relajar tu cuerpo y estirarlo. Existen variedad de deportes con este propósito. Individual IMPLEMENTOS: Colchonetas, maderas, pesas ligeras, balones COMPATIBILIDAD: B1 - B2 - B3 - B4 - B7 - B8 - B14 - B15 - B18 MEDIDAS Y ÁREA: 0.6m x 1.7m colchonetas 0.6m espacio entre colchonetas POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa estacionaria	B.6* NOMBRE: Atletismo, carreras, salto largo DESCRIPCIÓN ESENCIAL: Lo esencial es usar tu cuerpo para saltar o correr. IMPLEMENTOS: Carriles, arena, balas, relojes, instrumentos de medida COMPATIBILIDAD: B2 - B3 - B4 - B5 - B7 - B12 - B15 - B16 MEDIDAS Y ÁREA: 1.225m de ancho. 5 cm pintura mín. 400 m de largo- largo variable. POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa dinámica
B.7 NOMBRE: Juegos en mesa, billar, tenis de mesa DESCRIPCIÓN ESENCIAL: Existen variedades de artes marciales. Requiere un instructor. Colectivo IMPLEMENTOS: Bolas o pelotas, raquetas, tacos, estantes, tizas, etc. COMPATIBILIDAD: B1 - B11 - B17 MEDIDAS Y ÁREA: 2.74m x 1.52m 0.76m POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa estacionaria *Eje longitudinal al norte, desviación 21° max.	B.8 NOMBRE: Artes marciales DESCRIPCIÓN ESENCIAL: Existen variedades de artes marciales. Requiere un instructor. Colectivo IMPLEMENTOS: Tatami: colchonetas, sacos, almócan COMPATIBILIDAD: B5 - B12 - B15 - B16 - B18 MEDIDAS Y ÁREA: Colchonetas: 0.9m x 1.80m x 0.05-0.05m Tatami: (14 x 1.1m)(varias colchonetas) POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa estacionaria	B.9 NOMBRE: Gimnasia DESCRIPCIÓN ESENCIAL: Existen distintas barras para practicar gimnasia. Lo esencial es usar tu propio peso para ejercitarte. Individual IMPLEMENTOS: Paralelas, barras de distintos tamaños, carga corporal extra COMPATIBILIDAD: B5 - B6 - B7 - B9 - B12 - B14 - B16 - B18 MEDIDAS Y ÁREA: Espacio e implementos variables. A partir de uso del ocio. Tatami: (14 x 1.1m)(varias colchonetas) POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa dinámica	B.10 NOMBRE: Gimnasio, levantamiento de peso DESCRIPCIÓN ESENCIAL: Existen muchas máquinas y formas de levantamientos de peso. Lo esencial es levantar peso. Individual IMPLEMENTOS: Barras, pesas, máquinas, apoyos con cambios COMPATIBILIDAD: B5 - B6 - B10 - B12 - B14 - B15 - B18 MEDIDAS Y ÁREA: Máquina más grande, 3m diámetro POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa estacionaria	B.11* NOMBRE: Playground DESCRIPCIÓN ESENCIAL: Existen muchos juegos dentro de ocio. Lo esencial es que tengan escala del niño y espacio para los padres. Individual IMPLEMENTOS: Trampolines, poleas, columpio COMPATIBILIDAD: B1 - B7 - B8 - B9 - B11 - B13 MEDIDAS Y ÁREA: Juego más grande 4m diámetro, suelo de arena 0.2m POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa dinámica	B.12 NOMBRE: Gimnasia, barra asimétrica, taburete DESCRIPCIÓN ESENCIAL: Lo esencial es usar tu cuerpo para saltar o correr. Existen muchos deportes que pertenecen a esta rama. Individual IMPLEMENTOS: Taburete, barra asimétrica, trampolines, polo, colchonetas COMPATIBILIDAD: B5 - B6 - B7 - B10 - B14 - B15 - B18 MEDIDAS Y ÁREA: 12m x 12m suelo 2m margen. 42 x 24m para alcanzar varios. POSIBILIDAD PARA OCIO: Act. recreativa dinámica y estacionaria

■ SISTEMA DEPORTIVO

Complemento con una escuela deportiva ante el desconocimiento y práctica de más deportes que no sean fútbol y voley. Esta así como tiene una sede central, está descentralizada en todo el territorio. Se busca complementar con más deportes la infraestructura presente.

MODELO DE AUTOGESTIÓN DE PRÁCTICA DEPORTIVA

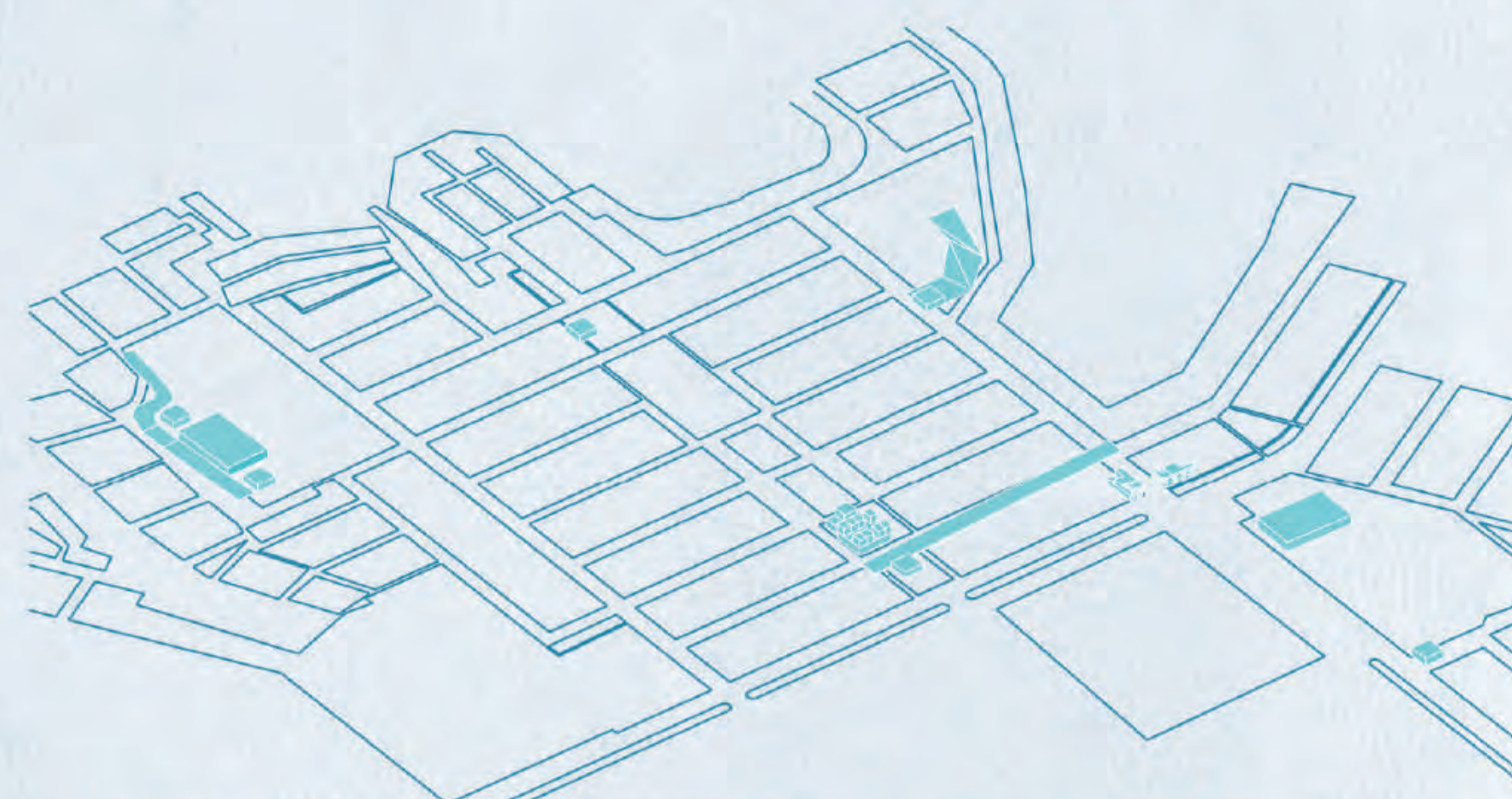


ESCUELA DEPORTIVA ABIERTA

ESTADIO EXISTENTE Y LOSAS

■ SISTEMA MENTAL

Es necesario un equipamiento de reconciliación familiar. La situación actual amerita que estos sean catalizadores para frenar los problemas de la ausencia de bienestar. Relacionandolo con el equipamiento de salud cercano. Y sobretodo aplicando el deporte para la rehabilitación y prevención.



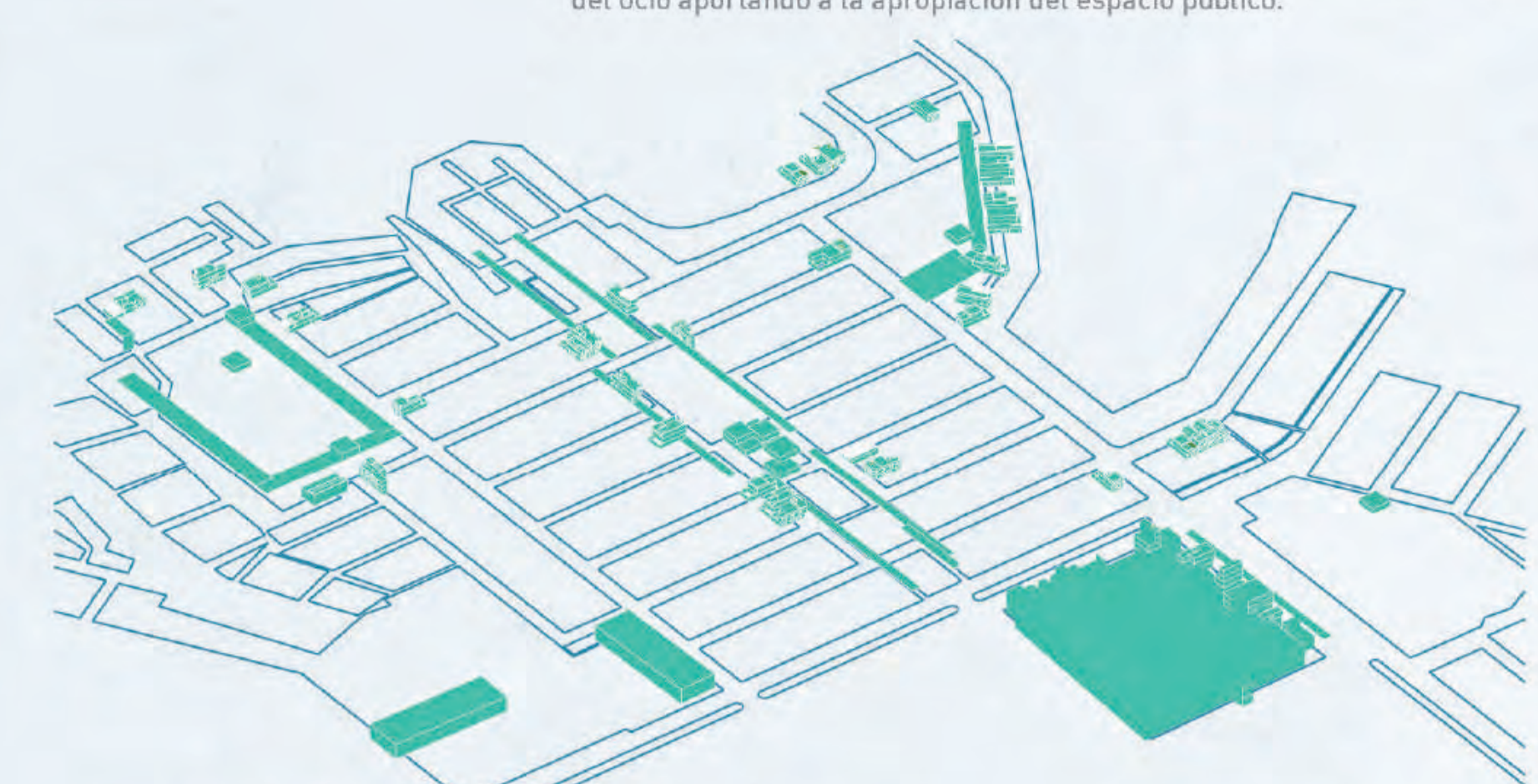
TALLERES MENTALES

CENTRO DE SALUD MENTAL COMUNITARIO

EQUIPAMIENTO DE SALUD EXISTENTE

■ SISTEMA PRODUCTIVO

El deporte como fuente de identidad del barrio. Los esfuerzos de las lógicas constructivas barriales para mejorar el espacio urbano con muros de contención, limpieza, áreas verdes son muestras de ello. Así como también, plantear una red de vías y paraderos que permitan ser participes del ocio aportando a la apropiación del espacio público.

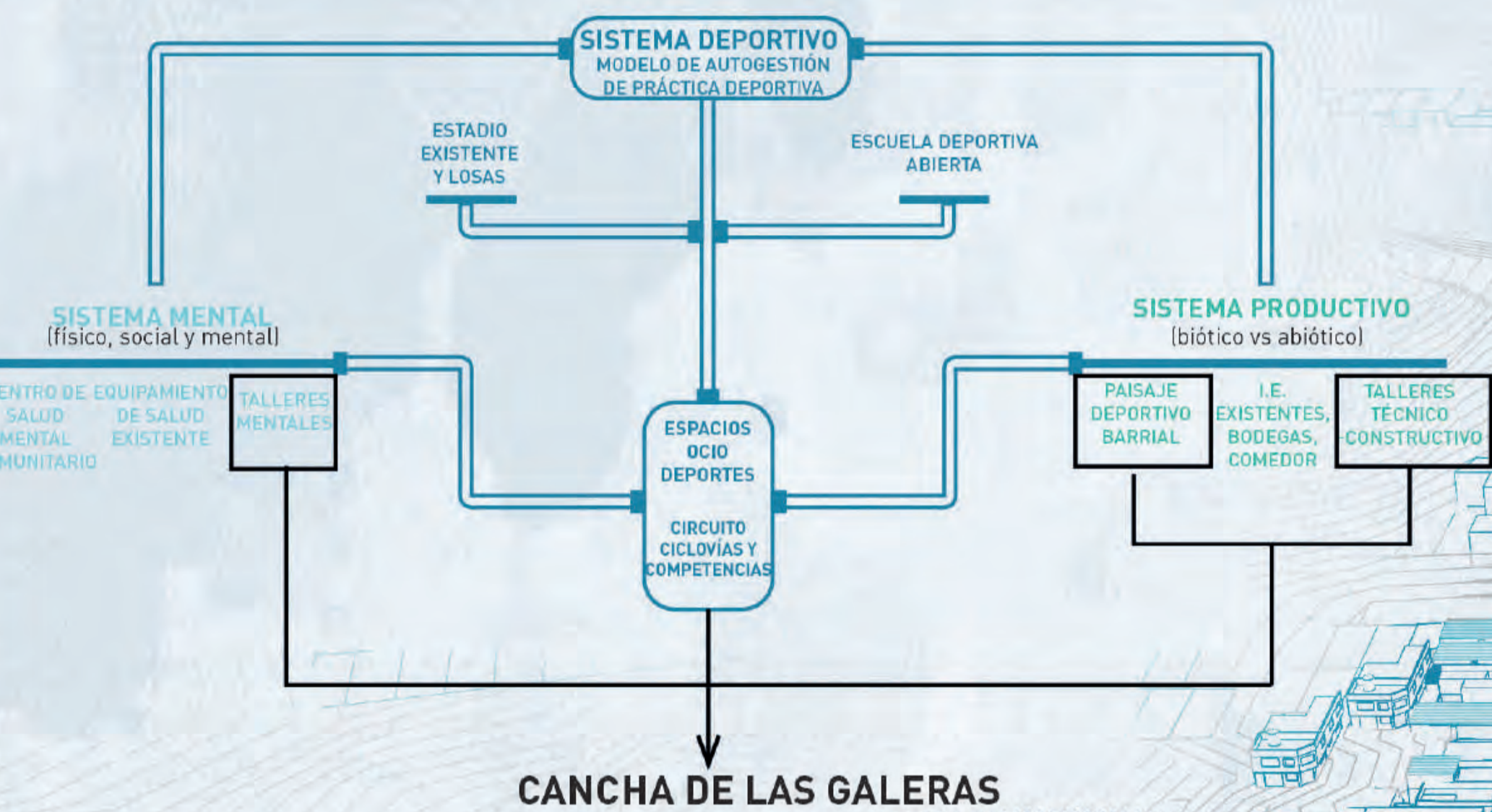


TALLERES TÉCNICO-CONSTRUCTIVO

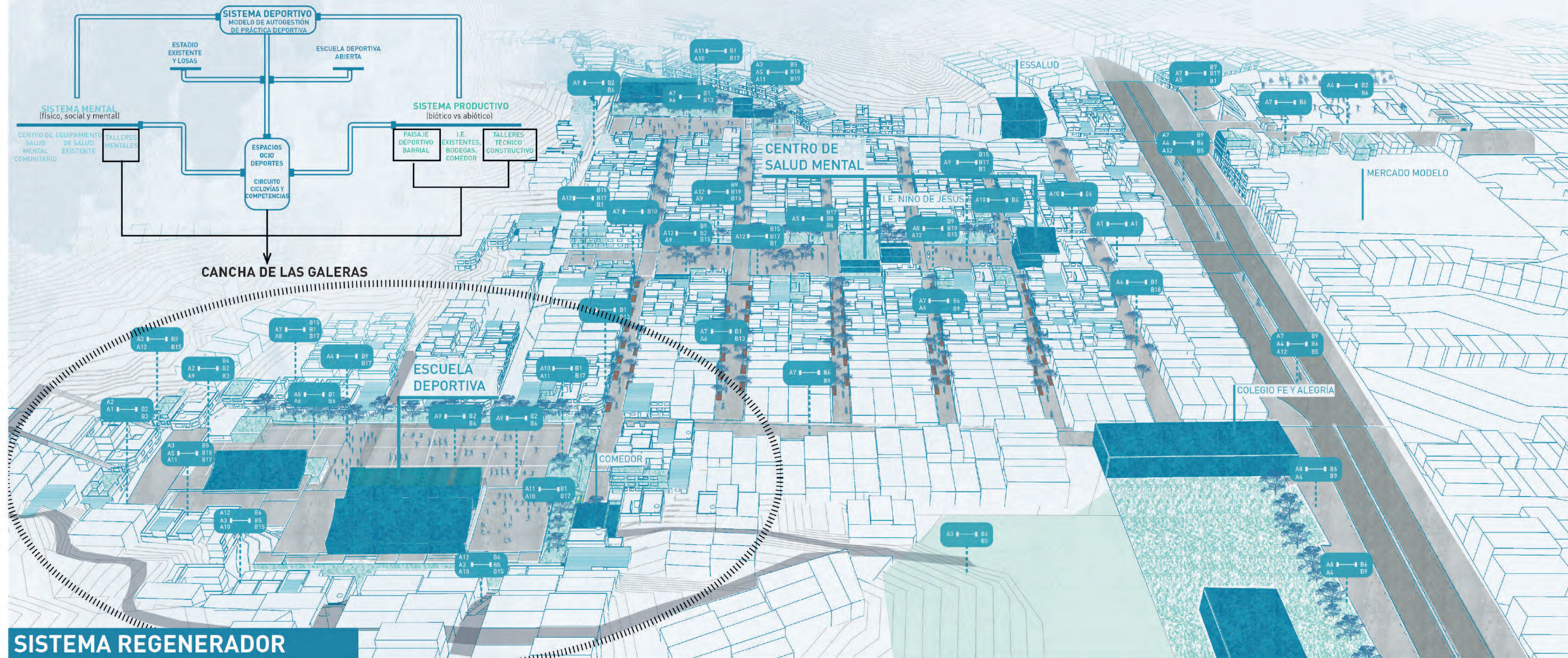
I.E. EXISTENTES, BODEGAS, COMEDOR

PAISAJE DEPORTIVO BARRIAL

■ FUNCIONAMIENTO DEL (RE) GENERADOR



CANCHA DE LAS GALERAS

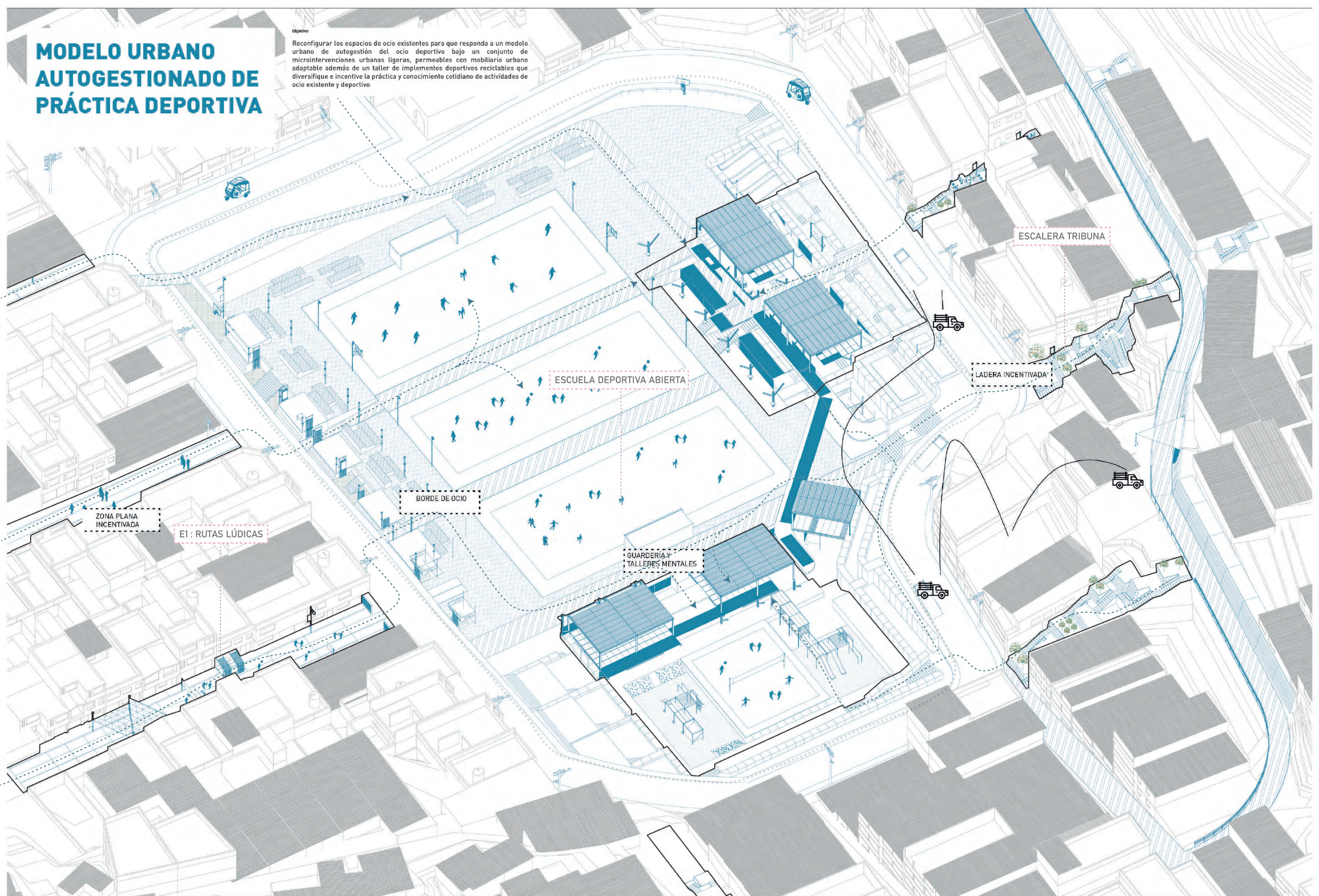


SISTEMA REGENERADOR

MODELO URBANO AUTOGESTIONADO DE PRÁCTICA DEPORTIVA

Objetivo

Reconfigurar los espacios de ocio existentes para que responda a un modelo urbano de autogestión del ocio deportivo bajo un conjunto de microintervenciones urbanas ligeras, permeables con mobiliario urbano adaptable además de un taller de implementos deportivos reciclables que diversifique e incentive la práctica y conocimiento cotidiano de actividades de ocio existente y deportivo

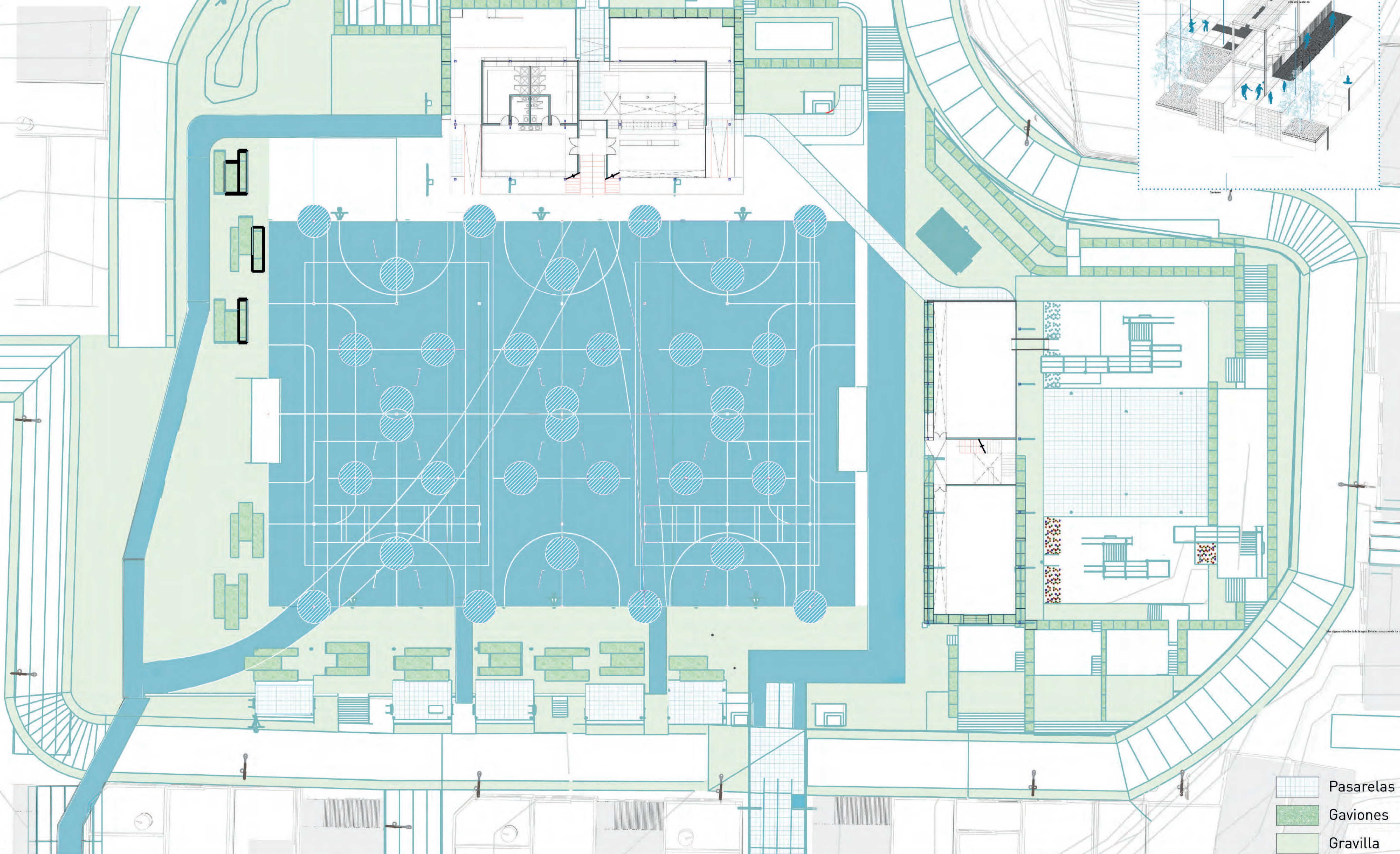
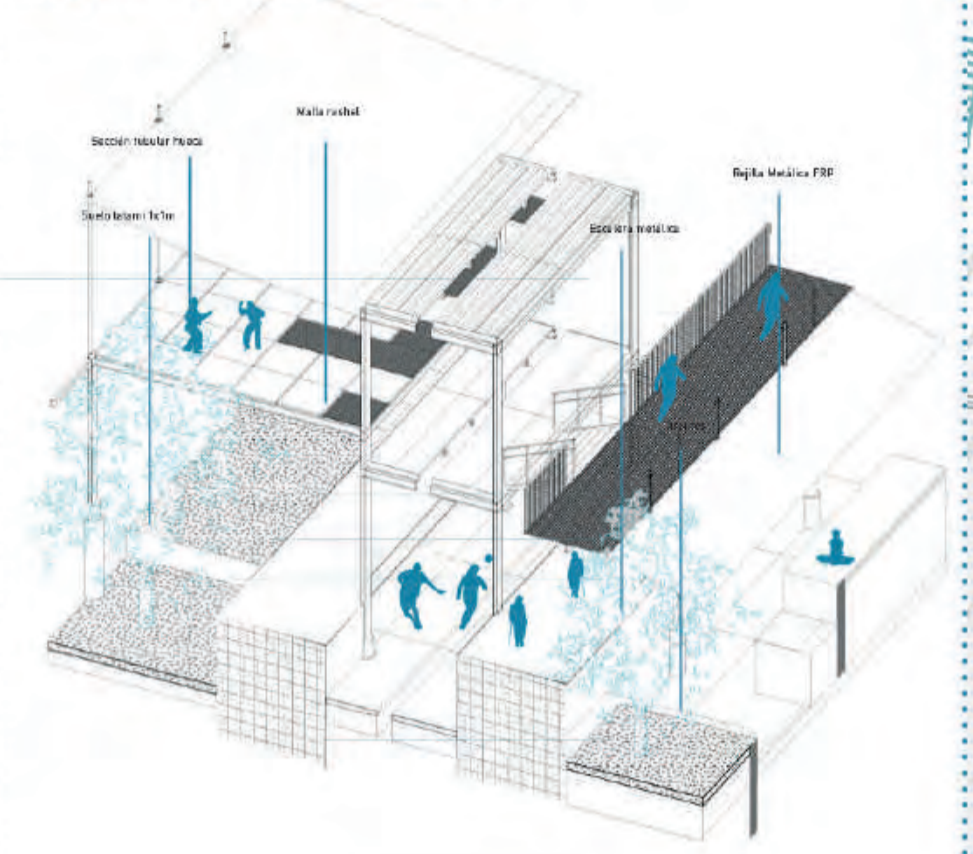


PAISAJE DEPORTIVO BARRIAL

Reinterpretar el paisaje deportivo barrial improvisado para reordenar los elementos constructivos usados por la gente e invertir el imaginario de precariedad que existe sobre el suelo de tierra usado para el deporte incorporando un sistema constructivo estabilizador de gaviones, gravilla, arena y jardines para el ocio estacionario y un sistema de pavimentos deportivos para el ocio dinámico apoyándose en las lógicas de producción del hábitat existentes.

El suelo cambiante tanto topográficamente como en textura permite generar diversas acciones de ocio colectivo. Por lo tanto, todo lo que no salga de la tierra (el suelo) tiene que ser ligero. Ligero como esas estructuras de madera y malla raschel instaladas con presura. Ligeras y replicables. Fáciles de instalar apoyándose en elementos verticales que en una 1era etapa fueron parte del mobiliario urbano. Elementos que permiten flexibilidad del espacio y una negación constante al cerramiento de los espacios colectivos ante la posibilidad de privatización. Tanto un edificio como un espacio público abierto. Un edificio envuelto en naturaleza.

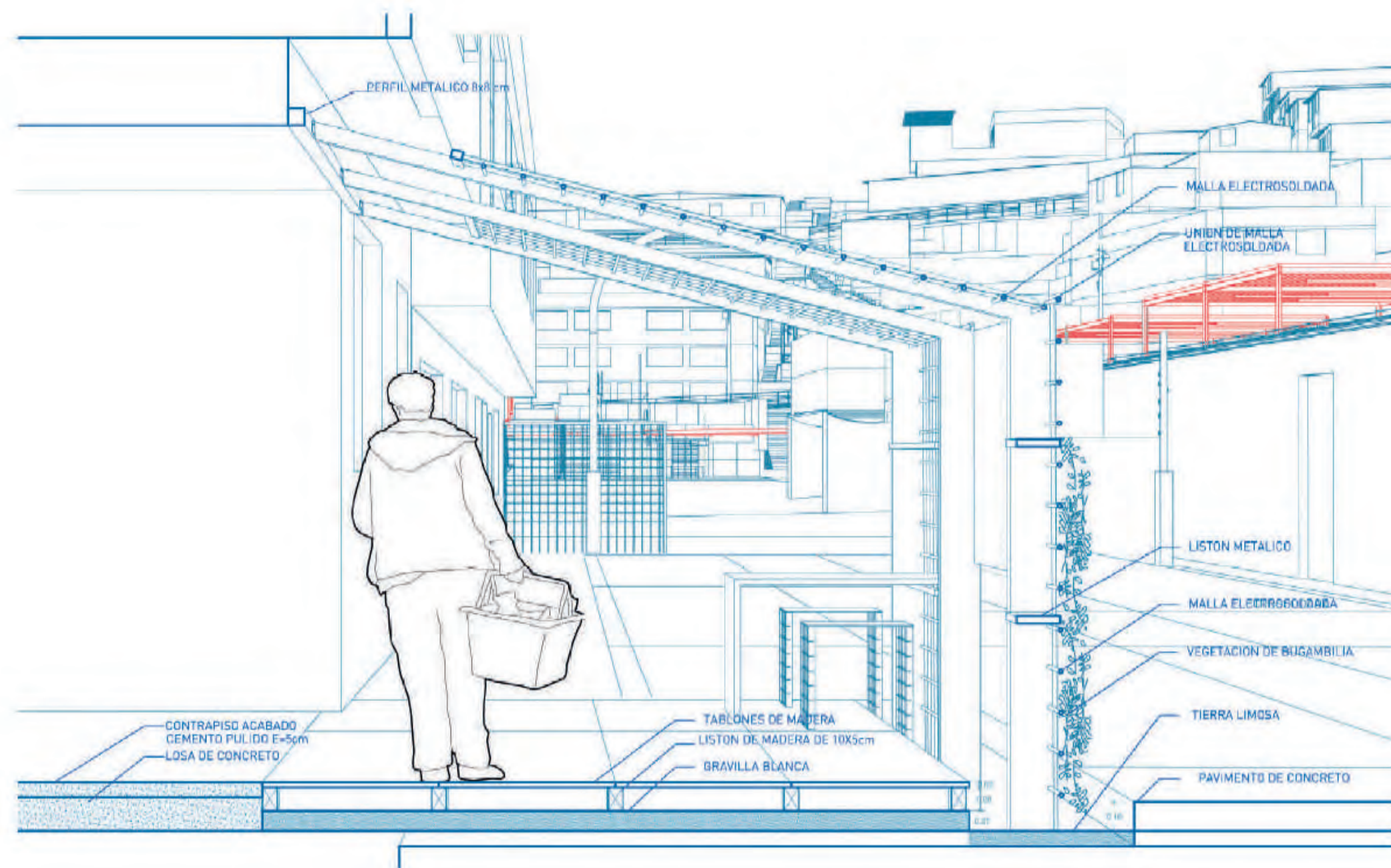
Dispositivo estructural



- Pasarelas
- Gaviones
- Gravilla

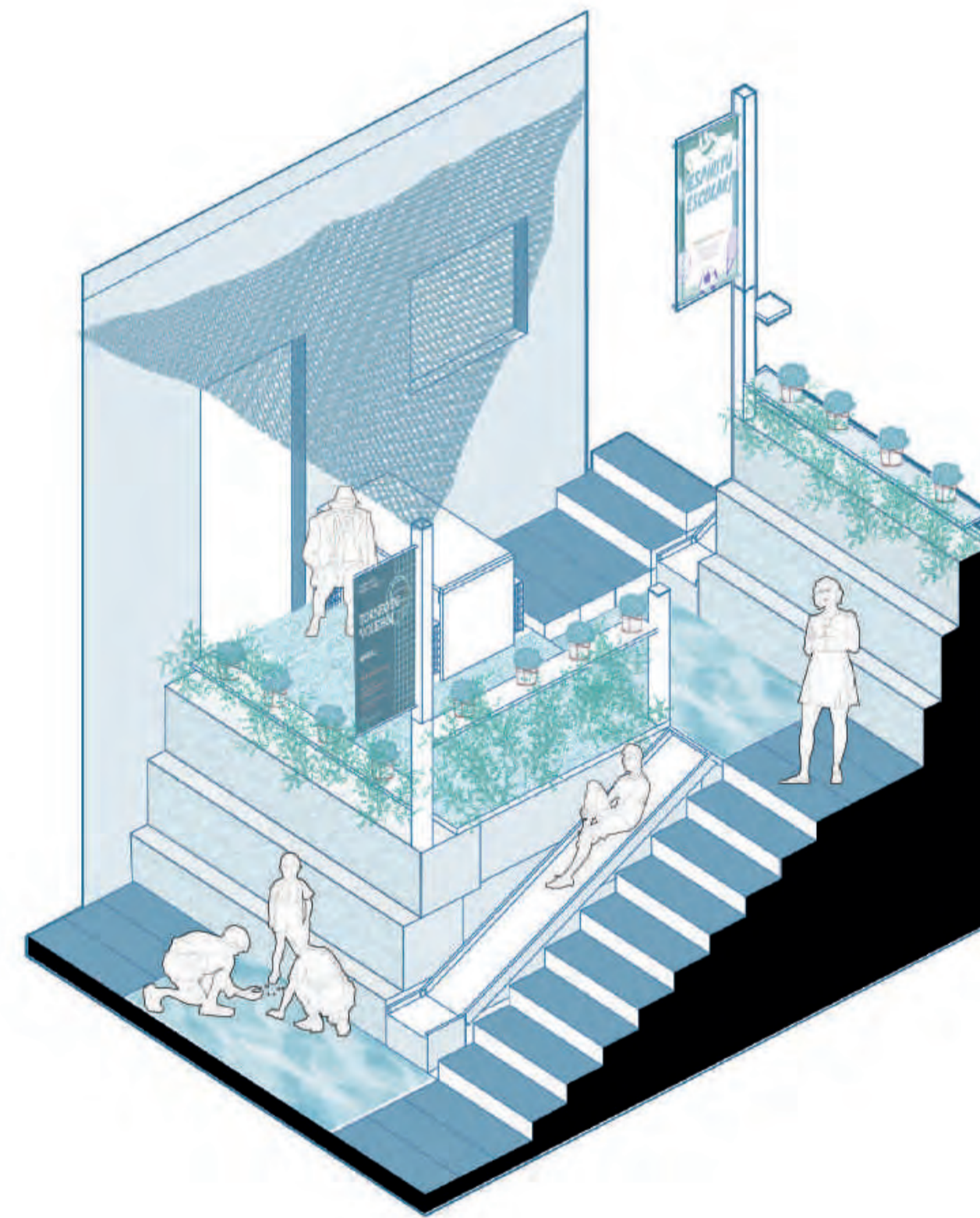
En zona plana: Rutas lúdicas

Peatonalizar los espacio de ocio estacionario cercano a las viviendas en zona plana modificando la sección de la calle e incluyendo suelos de gravilla, tierra y dispositivos adosados a la vivienda como mobiliario lúdico ligero y prefabricado metálico que multipliquen la flexibilidad de uso de la calle peatonal a partir de actividades de ocio deportivo dinámico.



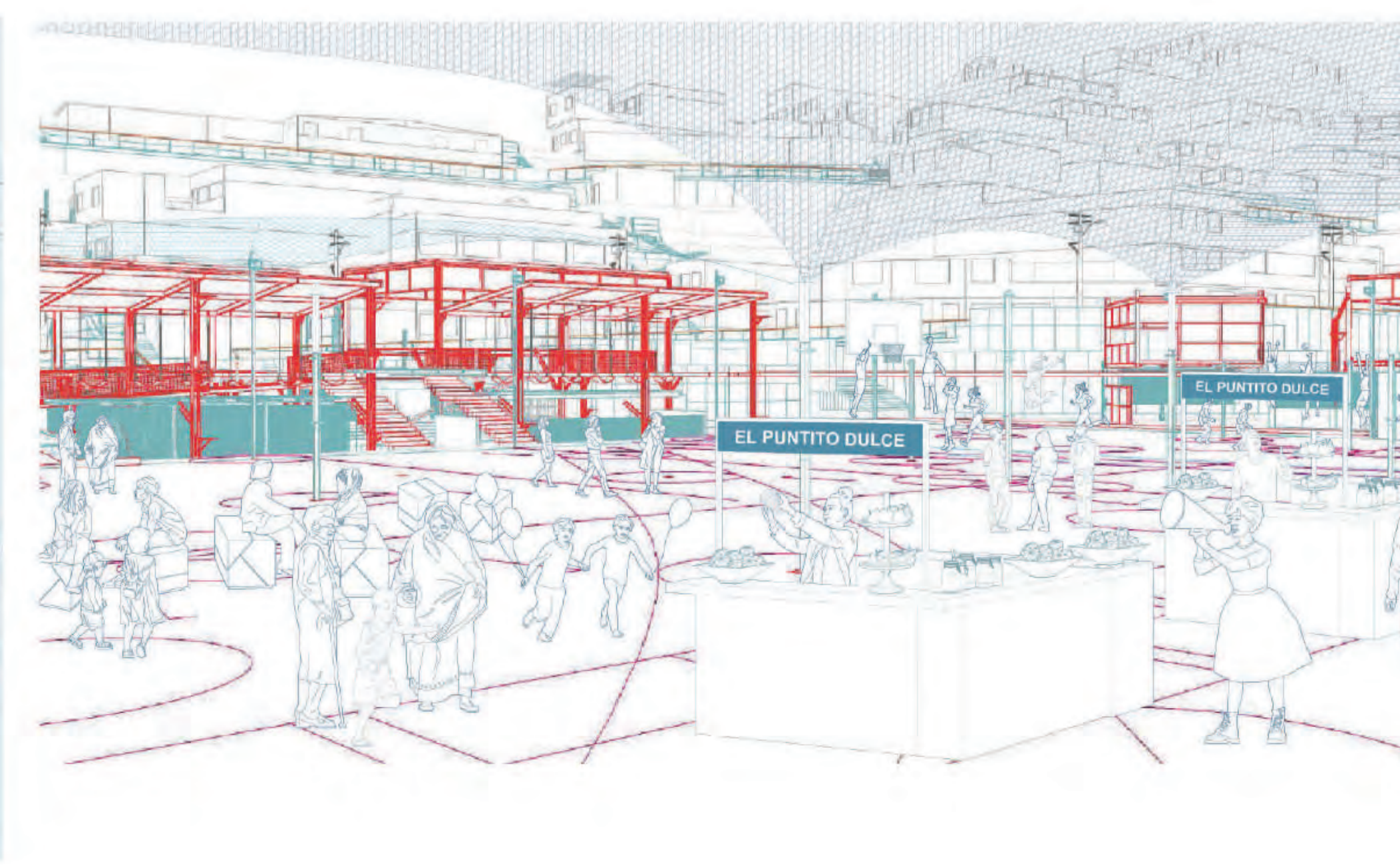
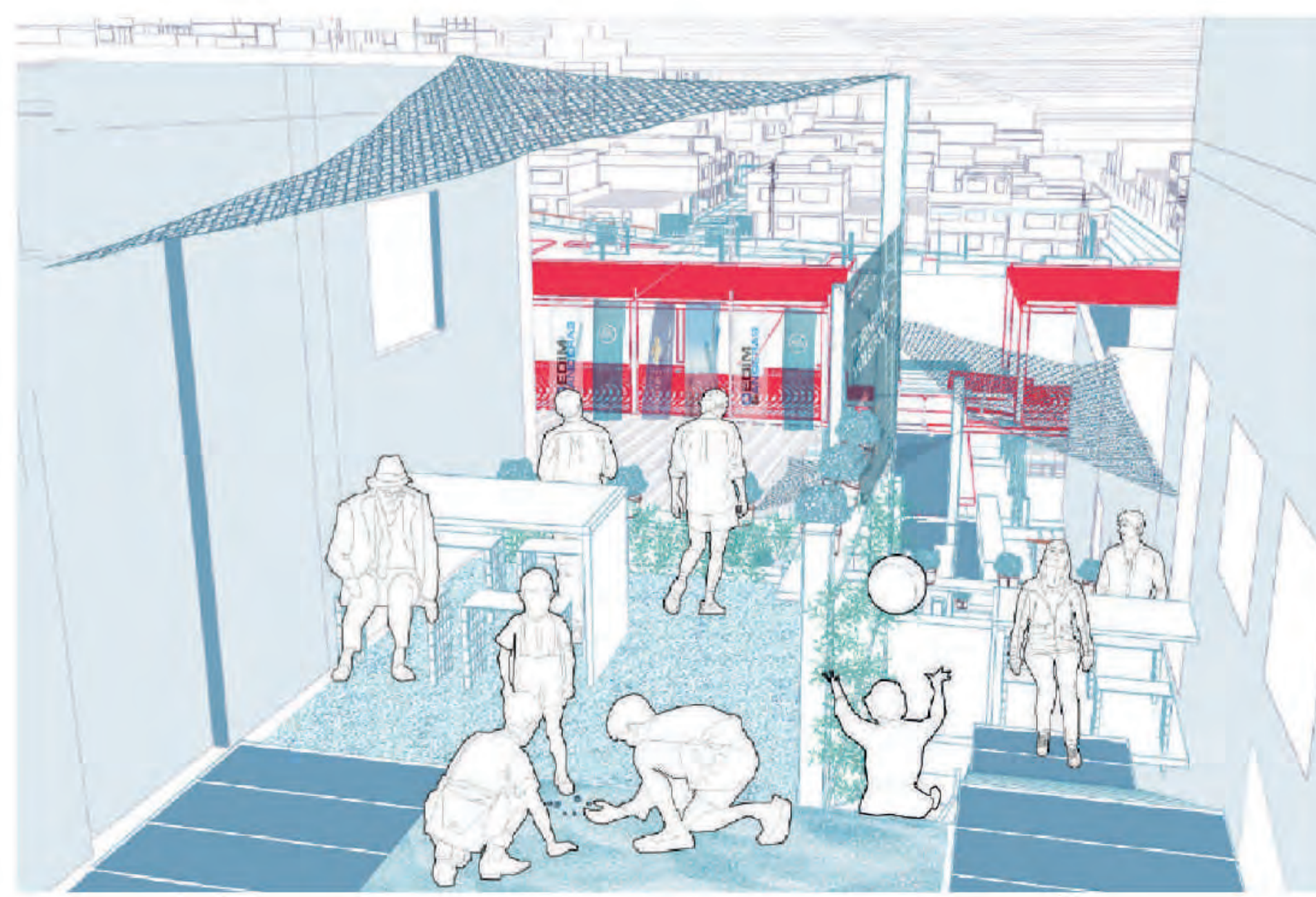
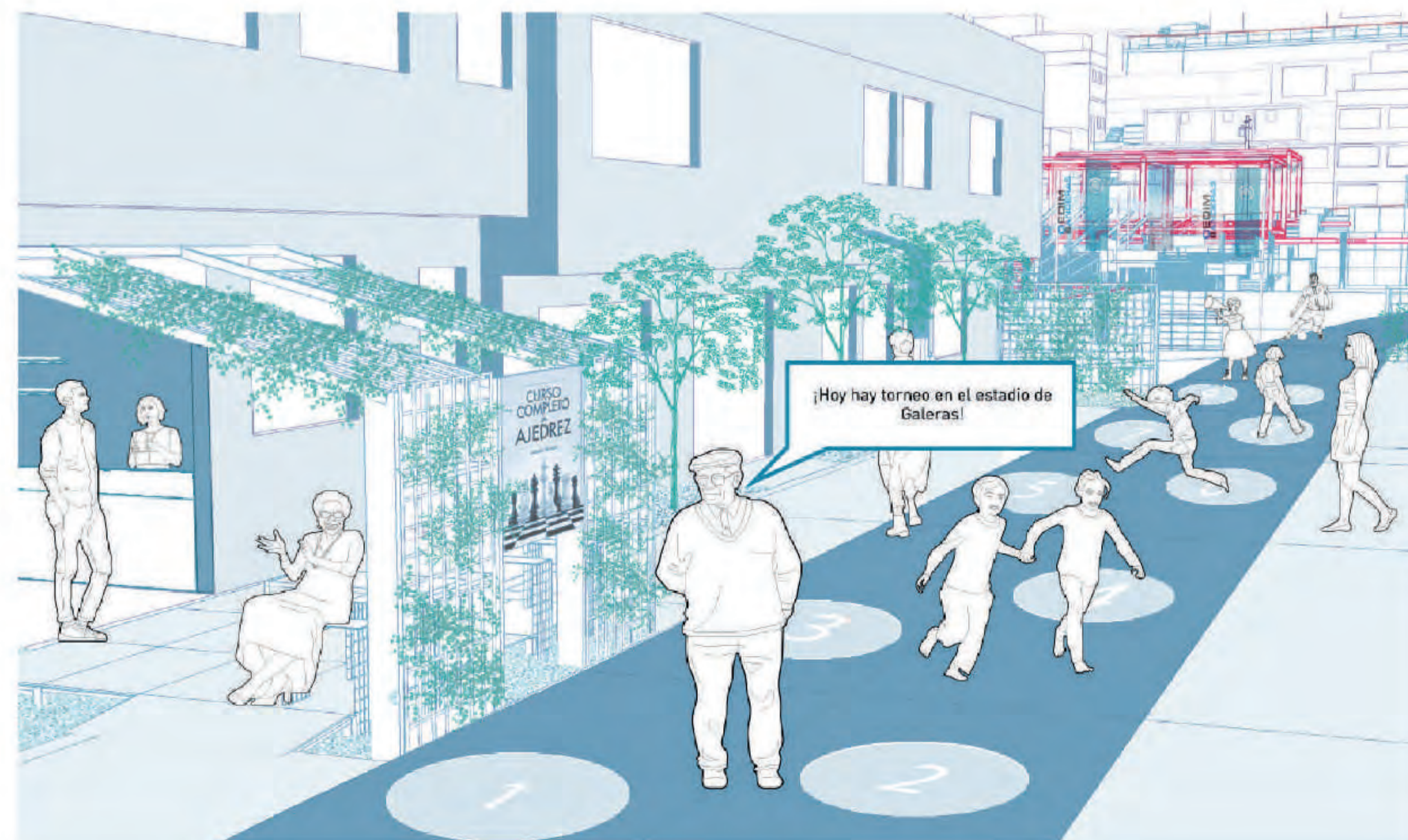
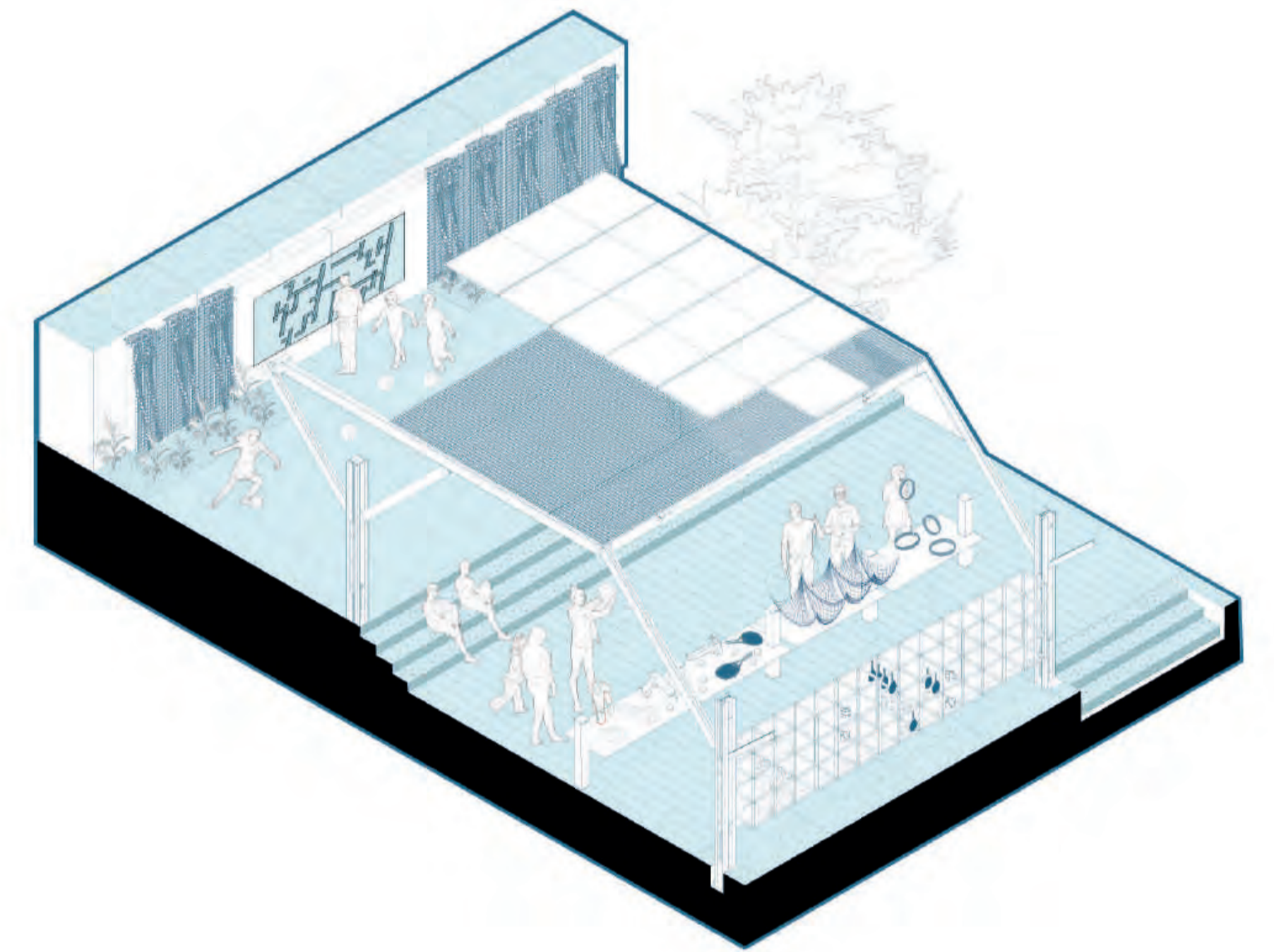
En Ladera: Escalera tribuna

Aumentar el espacio de ocio estacionario cercano a las viviendas en ladera modificando la sección de la escalera a partir de gaviones, gravilla, arena y elementos prefabricados de piezas de concreto activando plataformas para actividades de ocio deportivo estacionario, así como resbaladizas y ciclovías que incentiven la conexión con la zona plana.



Centralidad: Escuela deportiva abierta

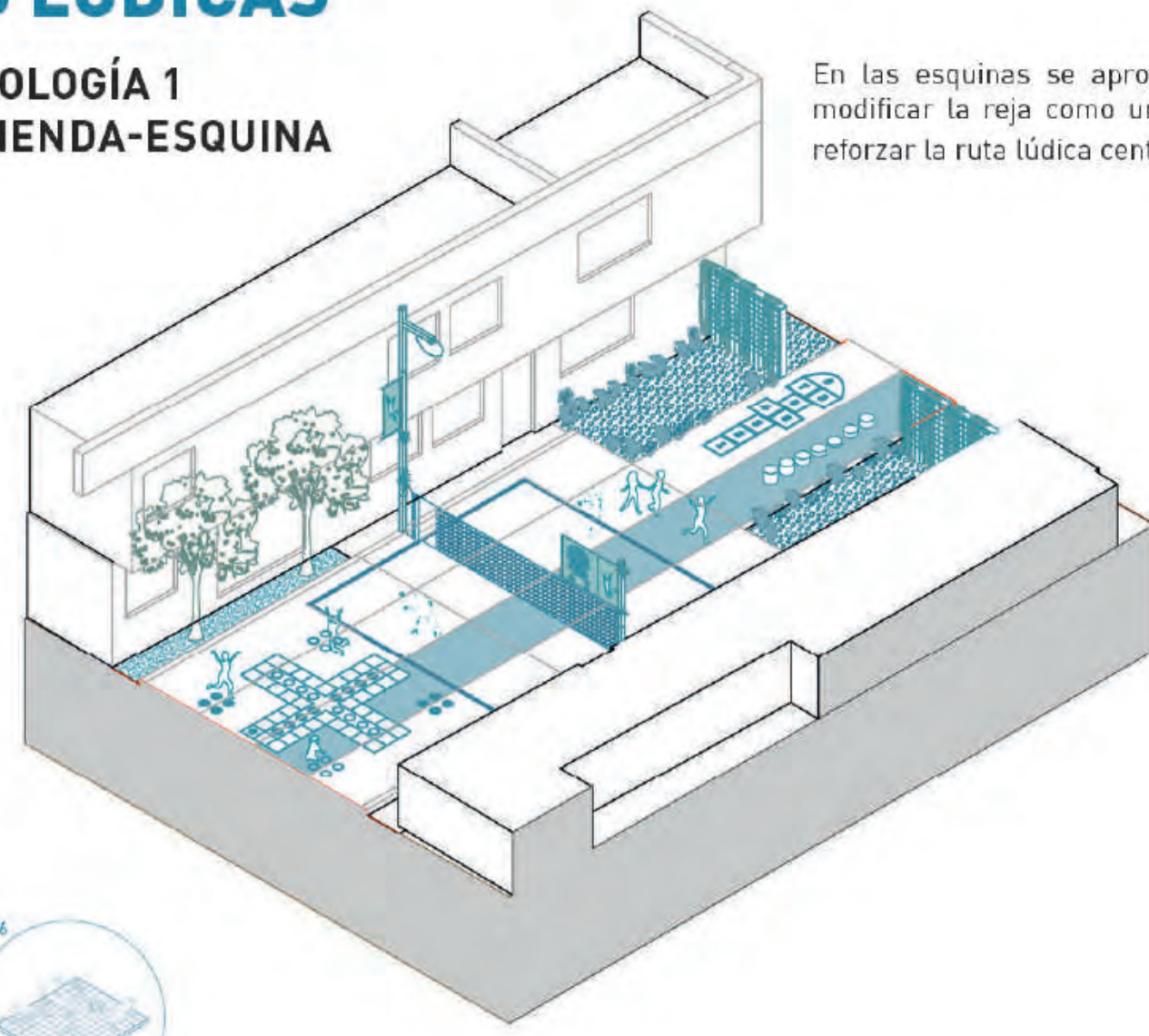
Activar permanentemente el espacio zonal deportivo subutilizado insertando una centralidad de escuela deportiva abierta a través de suelos modulares de rejillas metálicas de uso múltiple y permeable para prácticas deportivas no comunes en el barrio, así como para bajar la escala de las canchas hacia una escala más cercana a la peatonal.



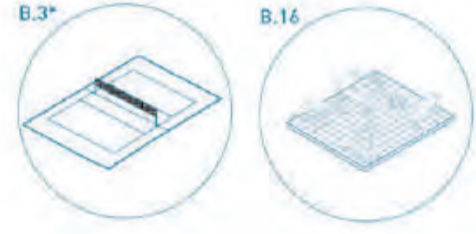
E1. RUTAS LÚDICAS

TIPOLOGÍA 1 VIVIENDA-ESQUINA

En las esquinas se aprovecha el jardín para modificar la reja como un elemento natural y reforzar la ruta lúdica central.

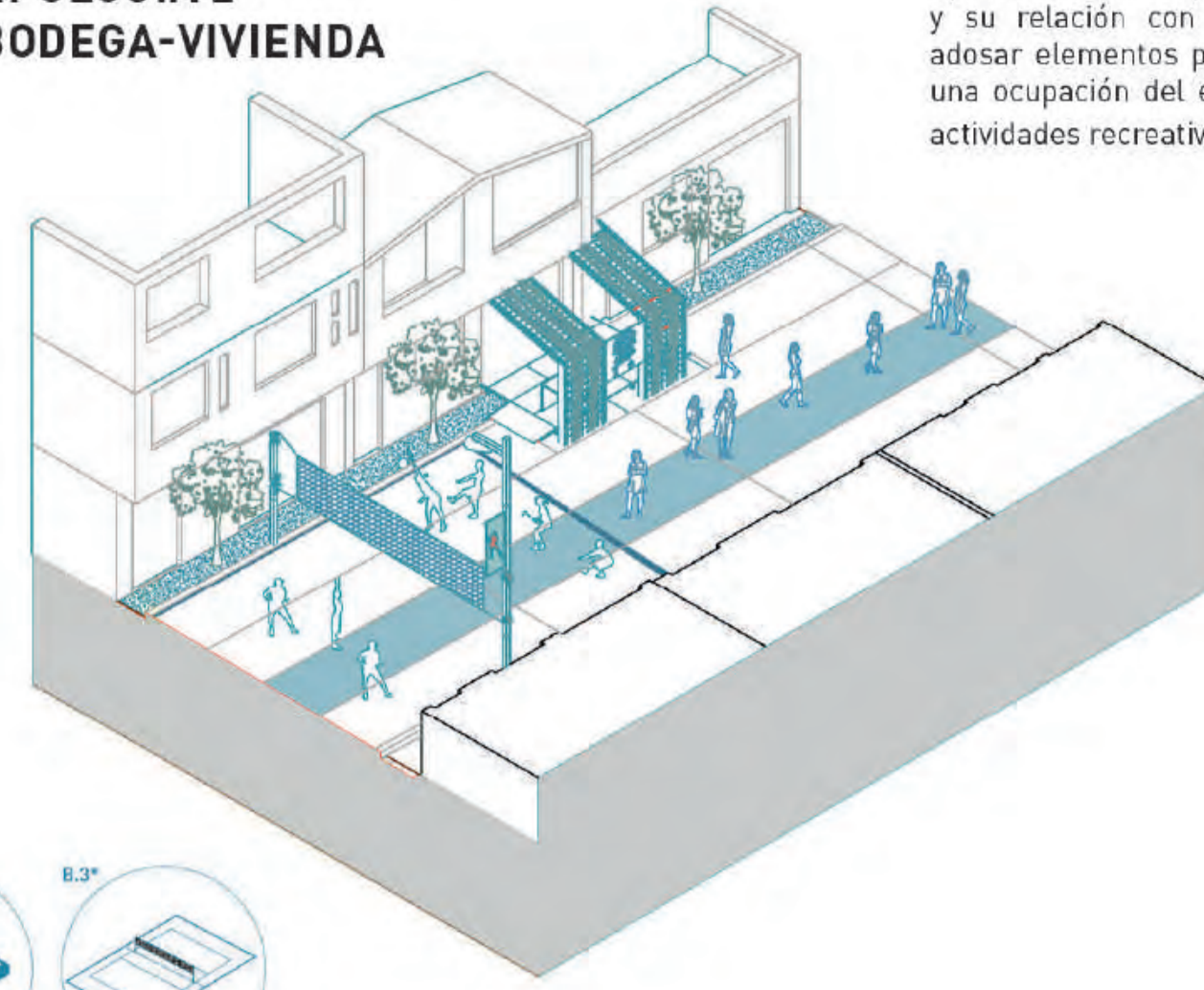


DEPORTES

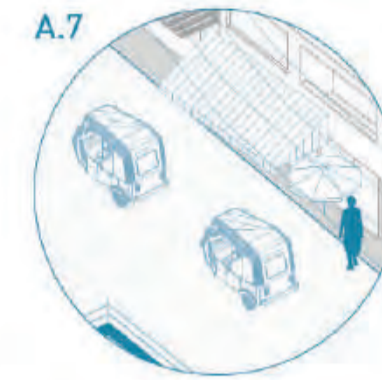
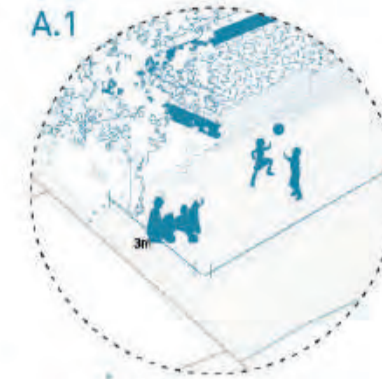


TIPOLOGÍA 2 BODEGA-VIVIENDA

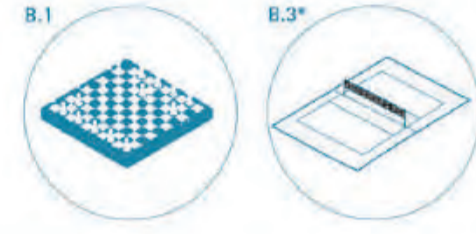
Aprovechando el espacio de ocio en las bodegas y su relación con umbráculos se opta por adosar elementos prefabricados que permitan una ocupación del espacio público a partir de actividades recreativas estacionarias.



ESPACIOS DE OCIO EXISTENTES

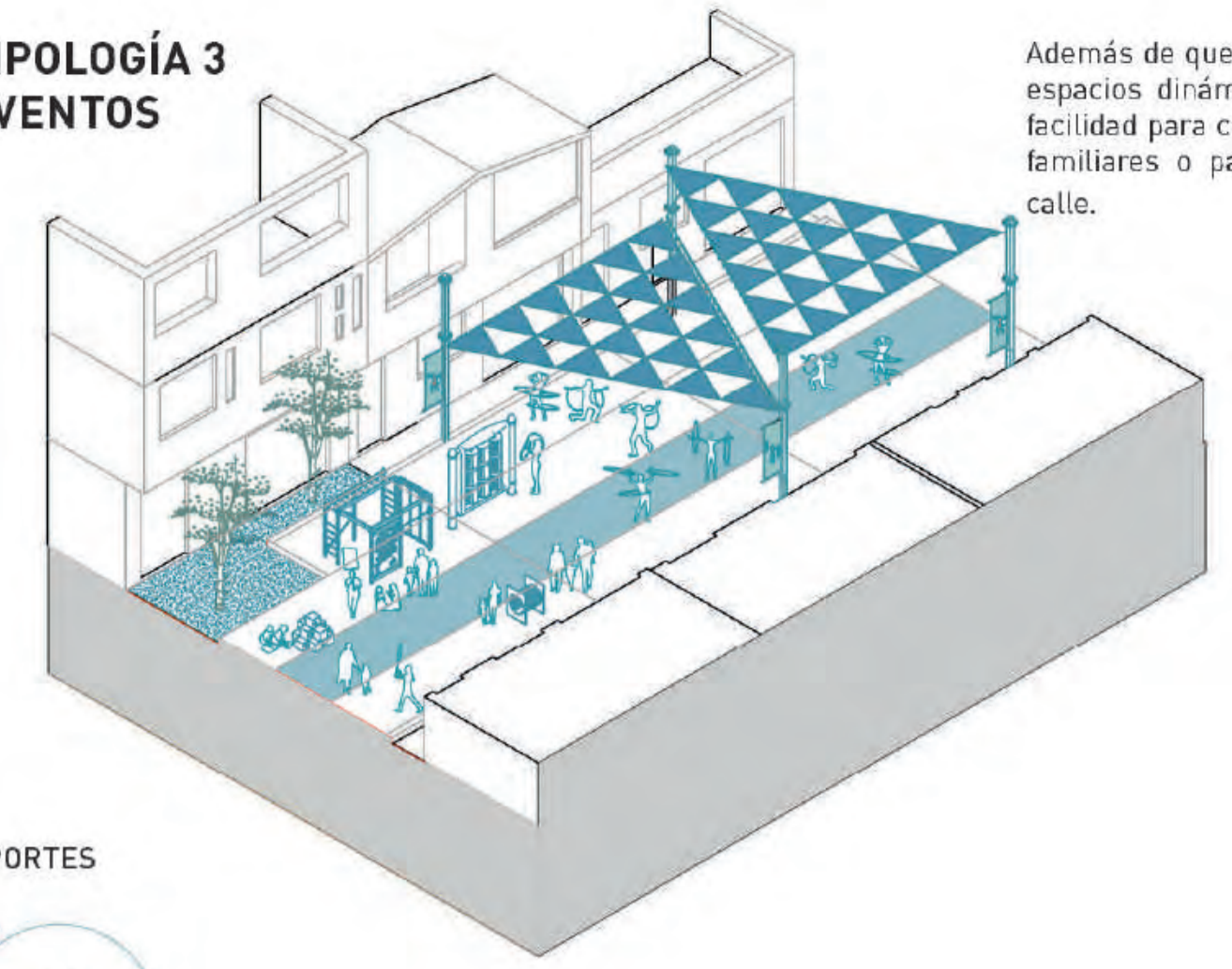


DEPORTES

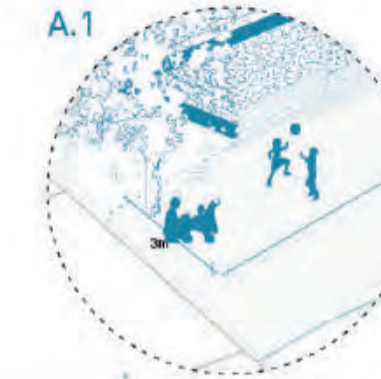


TIPOLOGÍA 3 EVENTOS

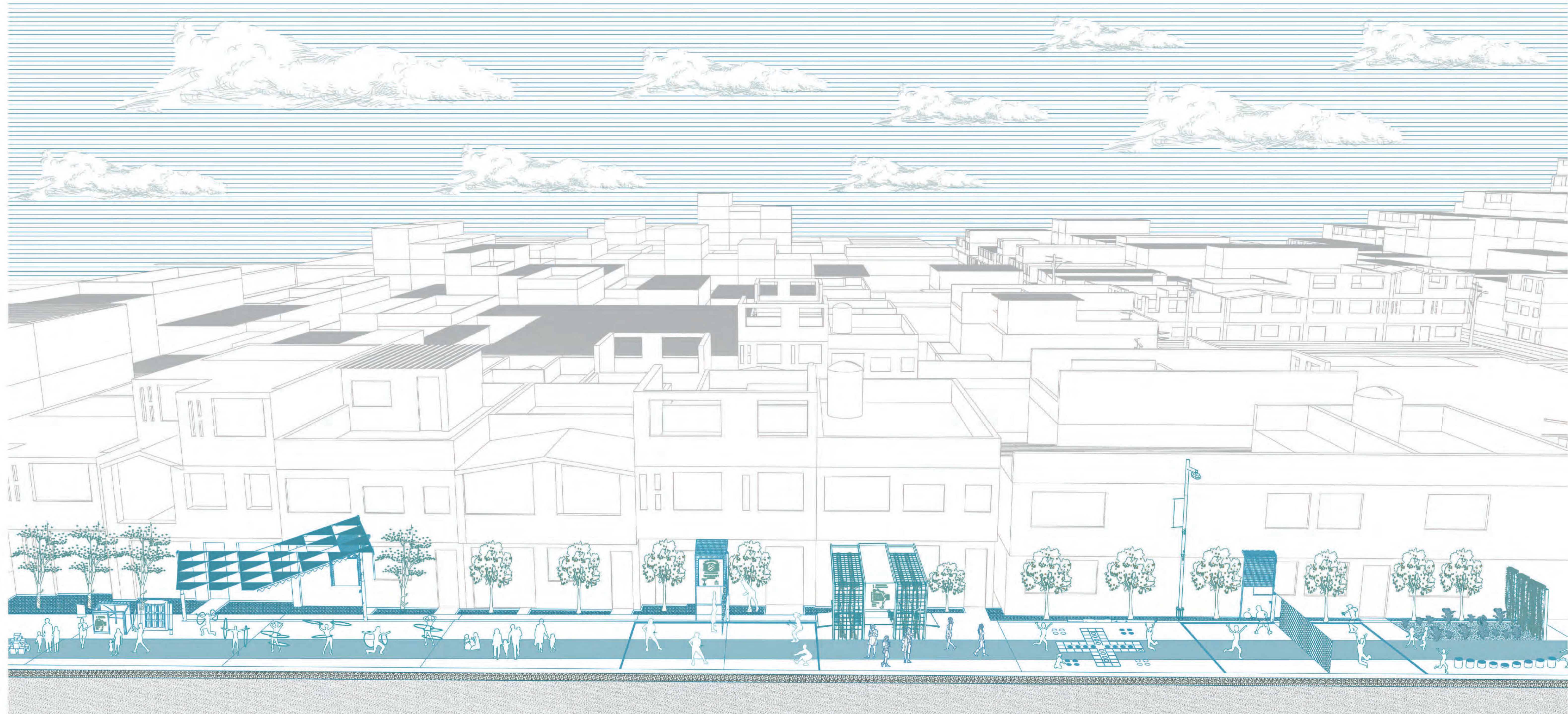
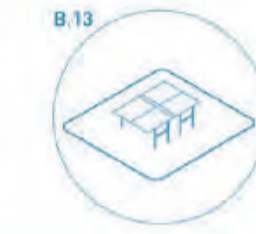
Además de que las postes deportivos permiten espacios dinámicos, también permiten mayor facilidad para colocar los "toldos" para eventos familiares o pasacalles también al cerrar la calle.



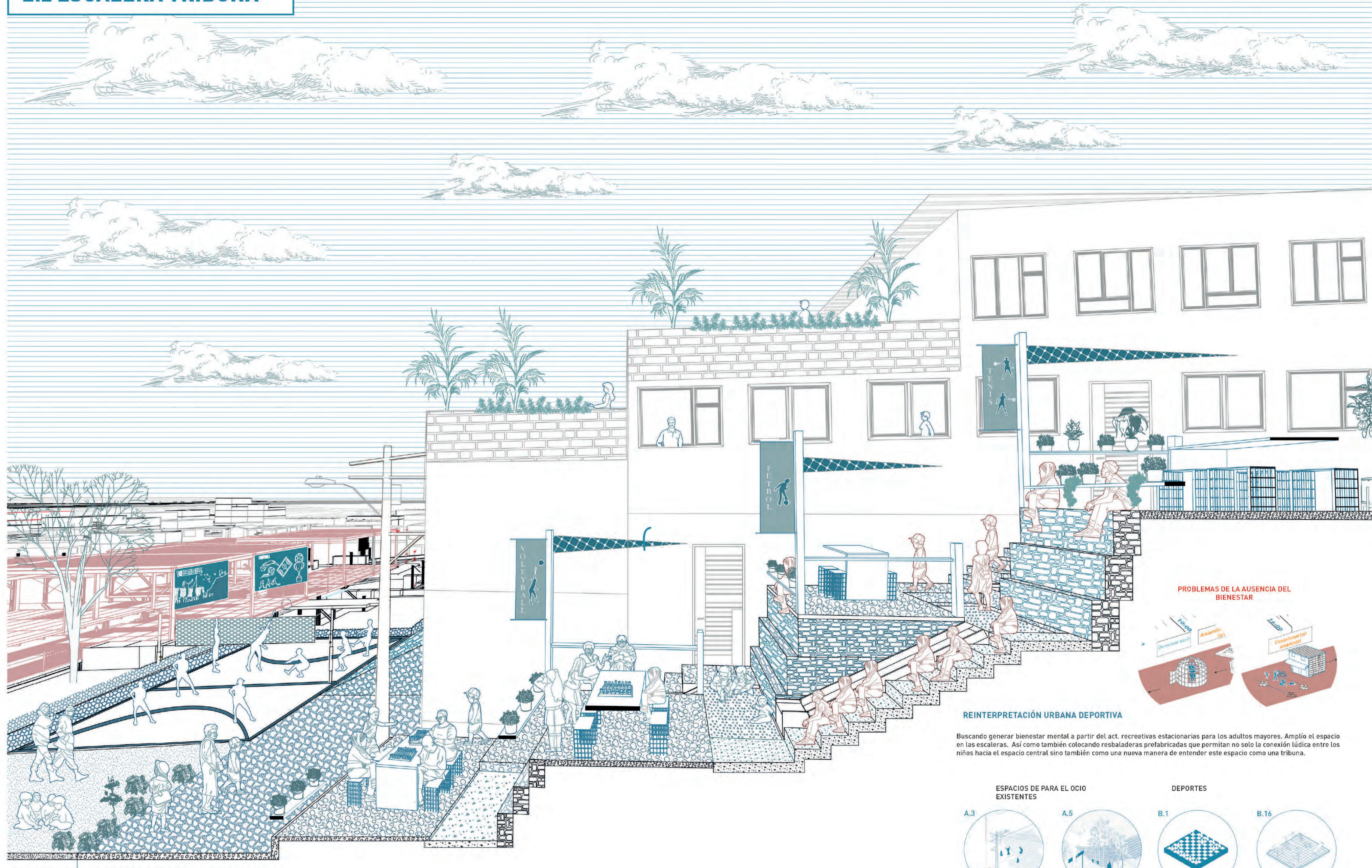
ESPACIOS DE OCIO EXISTENTES



DEPORTES

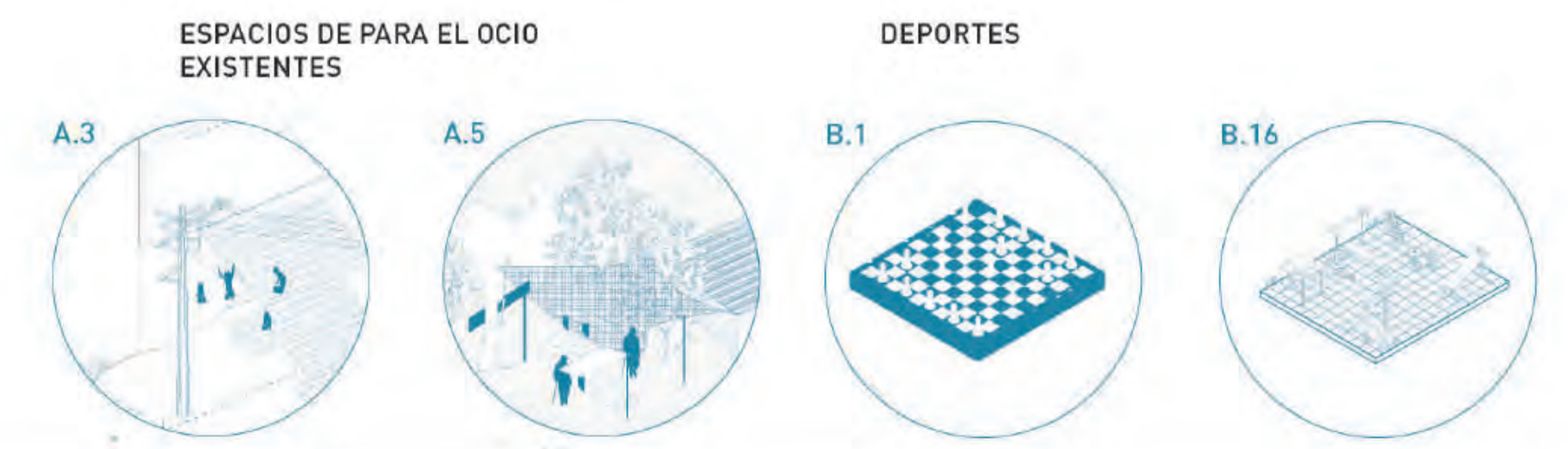


E.2 ESCALERA TRIBUNA

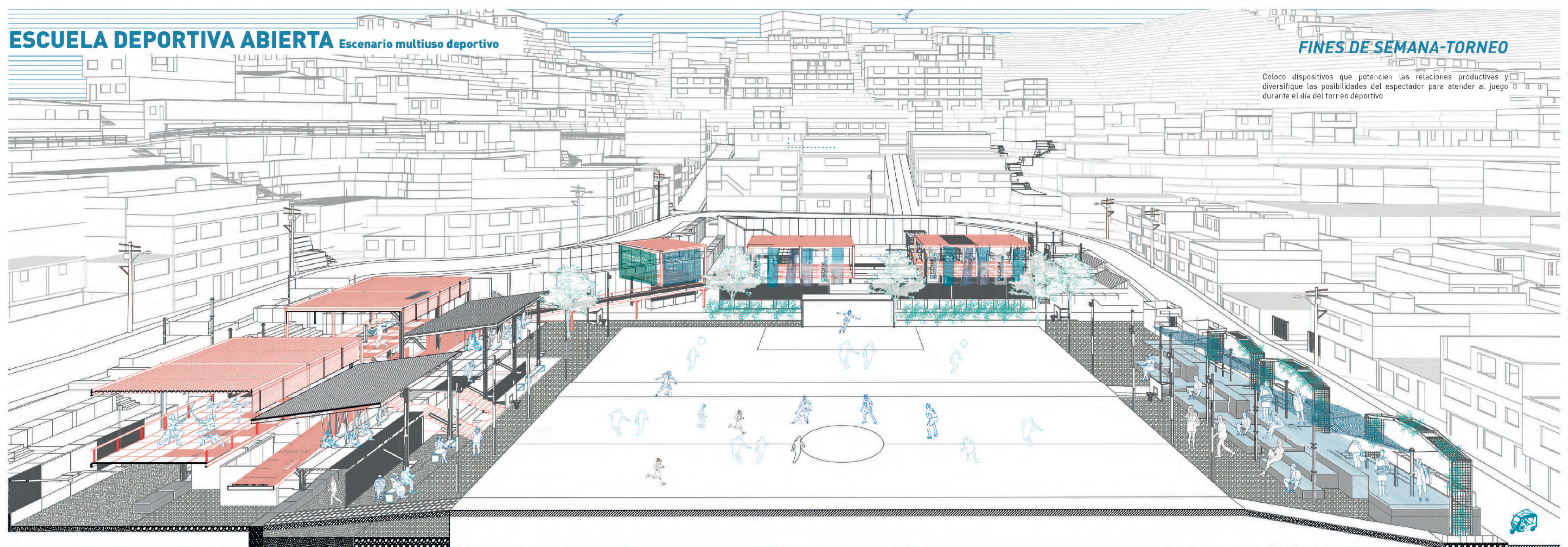


REINTERPRETACIÓN URBANA DEPORTIVA

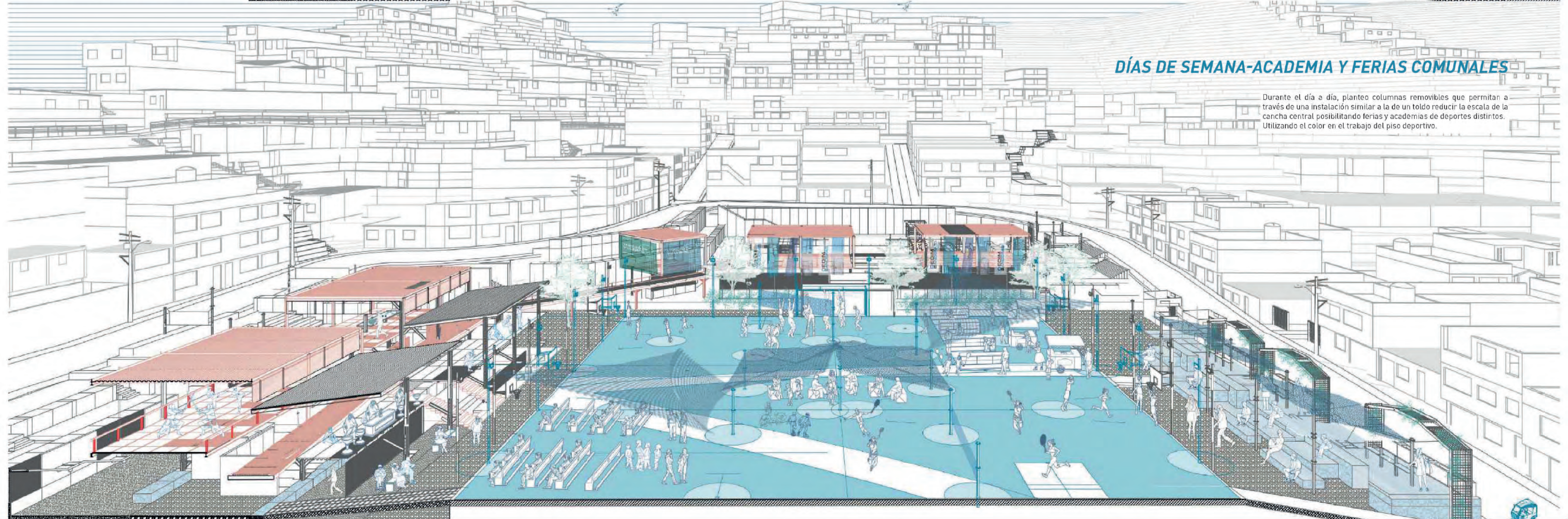
Buscando generar bienestar mental a partir del act. recreativas estacionarias para los adultos mayores. Amplió el espacio en las escaleras. Así como también colocando resbaladeras prefabricadas que permitan no solo la conexión lúdica entre los niños hacia el espacio central sino también como una nueva manera de entender este espacio como una tribuna.



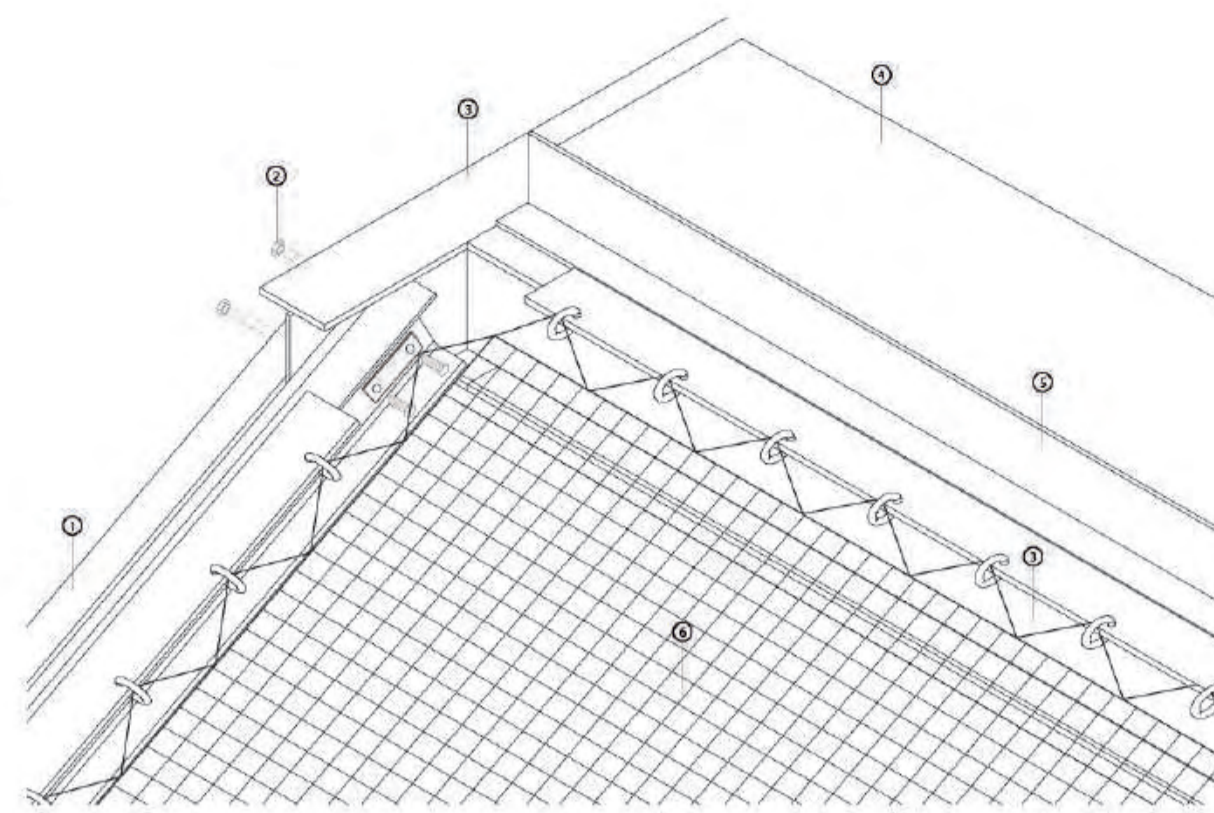
Coloco dispositivos que potencien las relaciones productivas y diversifique las posibilidades del espectador para atender al juego durante el día del torneo deportivo



Durante el día a día, planteo columnas removibles que permitan a través de una instalación similar a la de un toldo reducir la escala de la cancha central posibilitando ferias y academias de deportes distintos. Utilizando el color en el trabajo del piso deportivo.

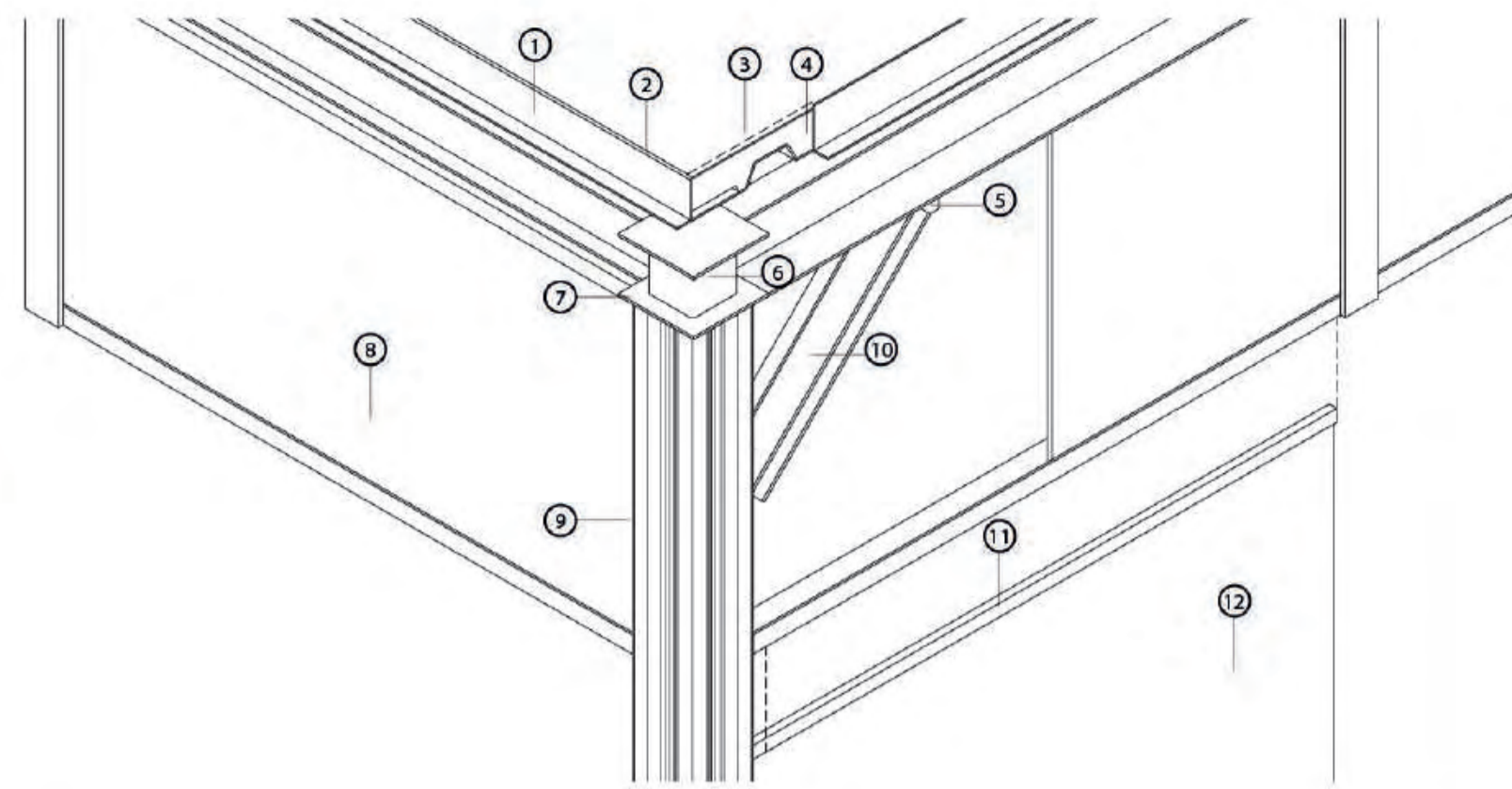


- ① VIGA DE ACERO IPE 150x90mm
- ② PERNOS de 1" en placa de anclaje
- ③ VIGA DE ACERO IPE 180x90mm
- ④ LOSA COLABORANTE e=15cm
- ⑤ PERFIL METALICO en L, e=90x50mm
- ⑥ RED DE CUERDA separación de 30x30mm



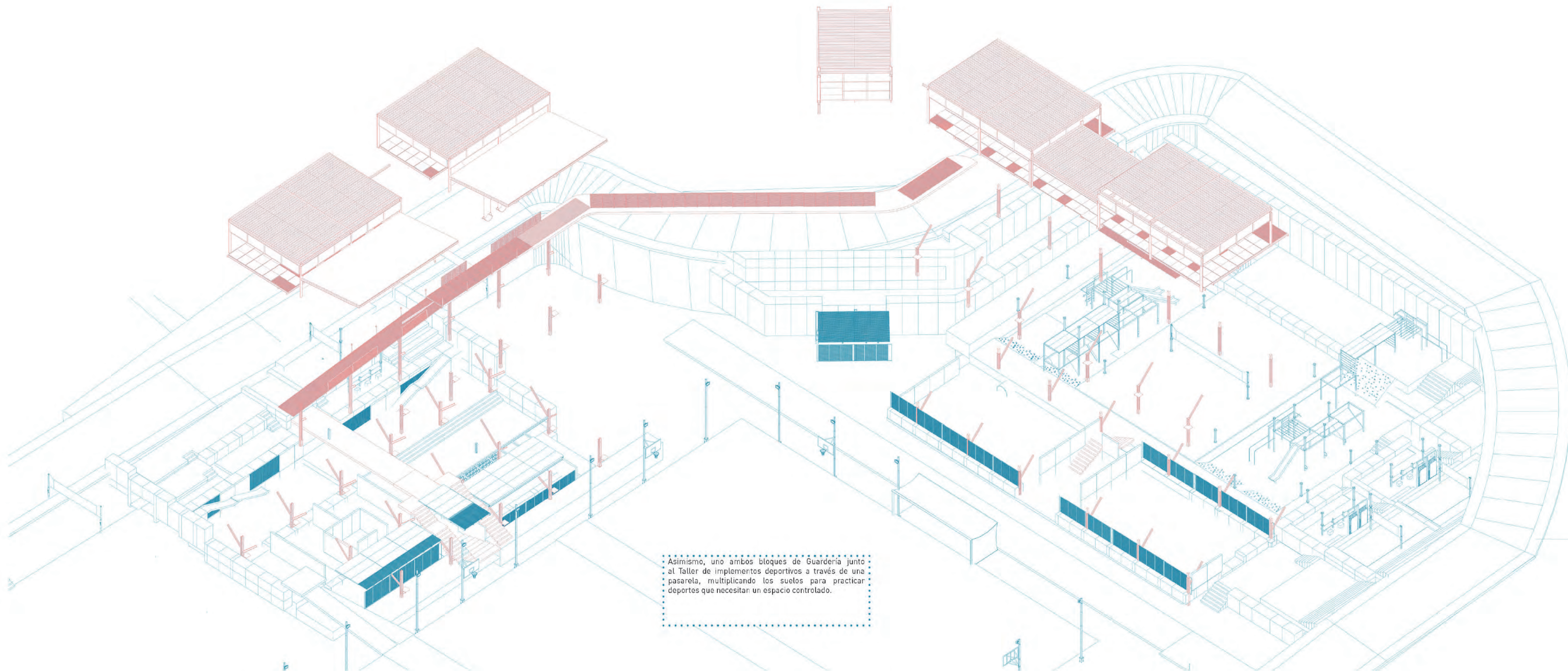
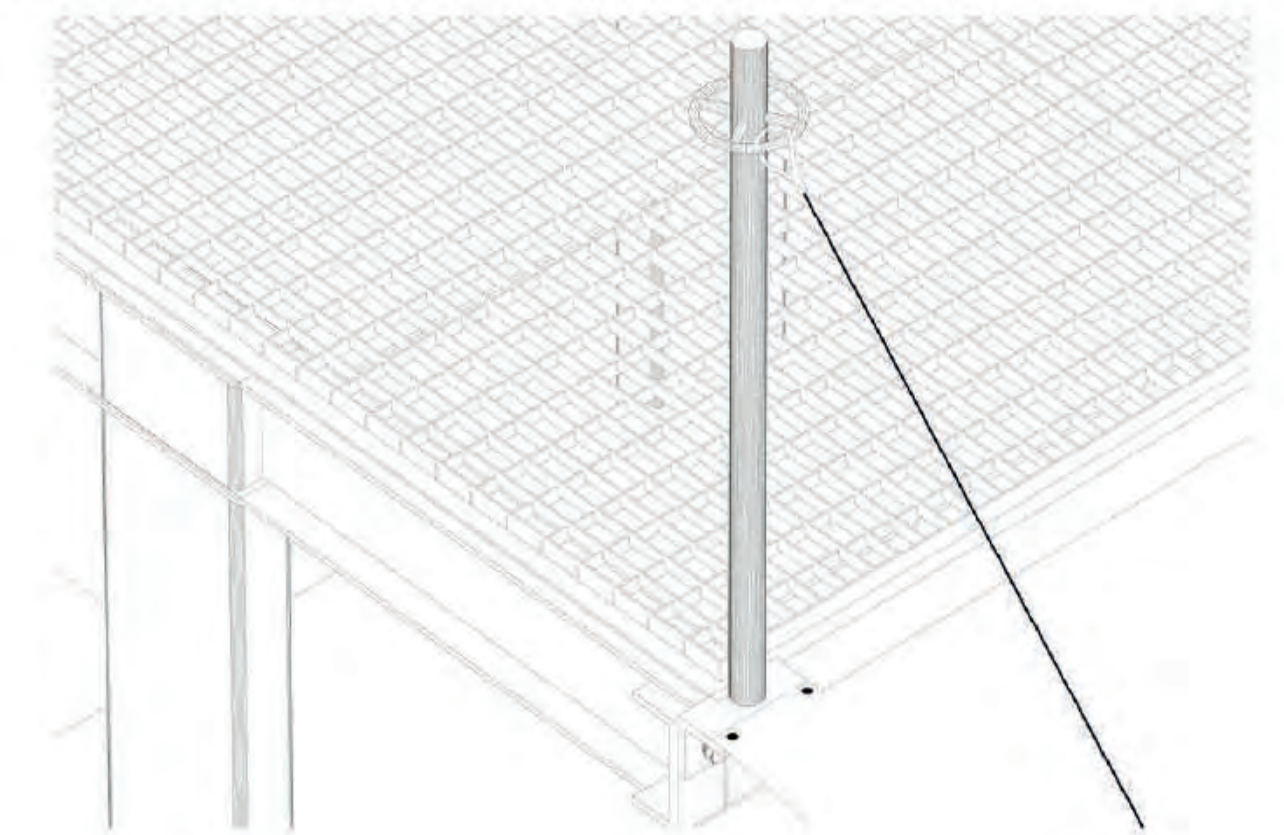
ESC 1/15

- ⑦ PERFIL METALICO en L, e=130x50mm
- ⑧ ROMPEGOTAS
- ⑨ MEMBRANA IMPERMEABILIZANTE
- ⑩ LOSA COLABORANTE e=15cm
- ⑪ PLETINA 300x150mm
- ⑫ SECCION CUADRADA HUECA 140mmx140mm
- ⑬ PLETINA 250x250mm
- ⑭ PANELES DE YESO 15mm
- ⑮ COLUMNA COMPUESTA
- ⑯ VIGA DE ACERO IPE 150x95mm
- ⑰ PERFIL EN U
- ⑱ BANDERA

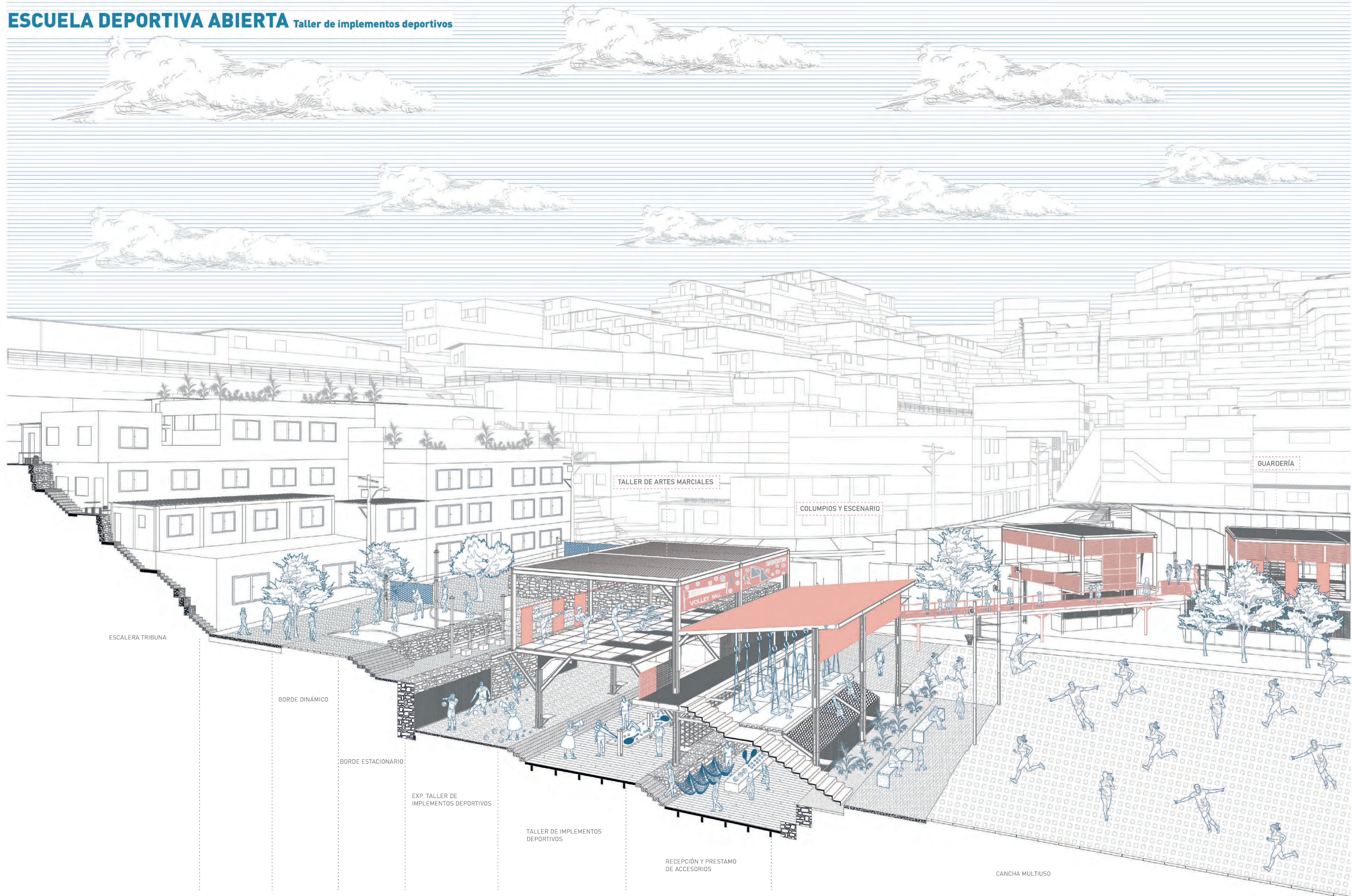


ESC 1/50

Planteo una intervención en dos etapas para consolidar una Escuela abierta deportiva, sobretudo para los deportes no comunes que consoliden ciertos deportes que empiezan a aparecer en el lugar y que necesitan de un espacio controlado para el desarrollo de la disciplina. Coloco un elemento de carácter constructivo progresivo que en un primer momento pueda funcionar también como mobiliario deportivo y luego pueda cambiarse a una función netamente estructural. Una columna compuesta que permite que el espacio fluya entre suelos flotantes y pese a sentirse protegido, no sentirse contenido.

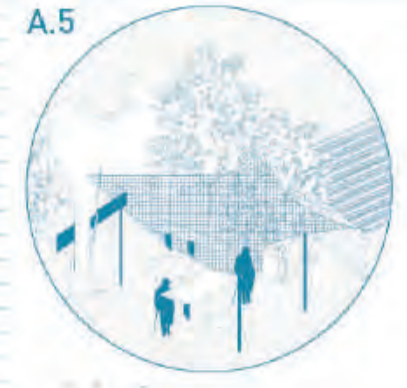


Asimismo, uno ambos bloques de Guardería junto al Taller de implementos deportivos a través de una pasarela, multiplicando los suelos para practicar deportes que necesitan un espacio controlado.

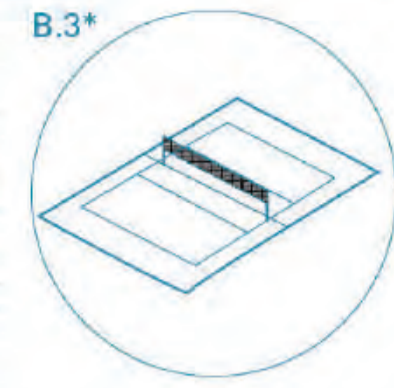


GUARDERÍA Y TALLERES MENTALES

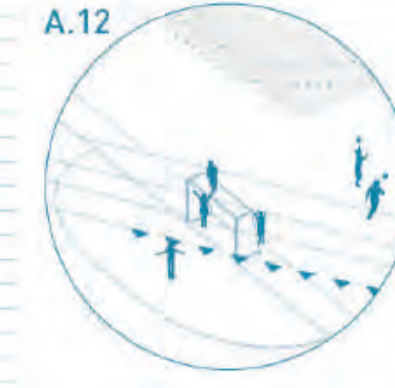
Implemento talleres enfocados en el bienestar mental de adultos mayores niños y madres deportistas. Invierto el sentido de la losa y genero playgrounds en desnivel que permitan la vigilancia y seguridad del niño al momento de trepar, ampliando el espacio de juego para los niños. Añado programa como talleres mentales, asistencia social y guardería que permitan apoyarse en el ocio deportivo el cuidado del bienestar.



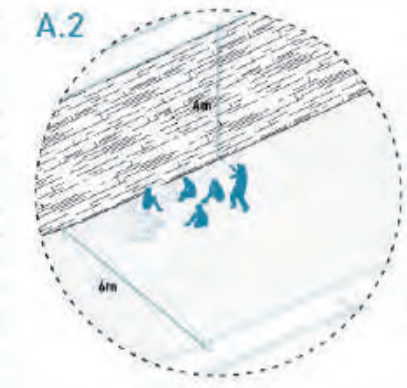
ACT. RECREATIVA ESTACIONARIA



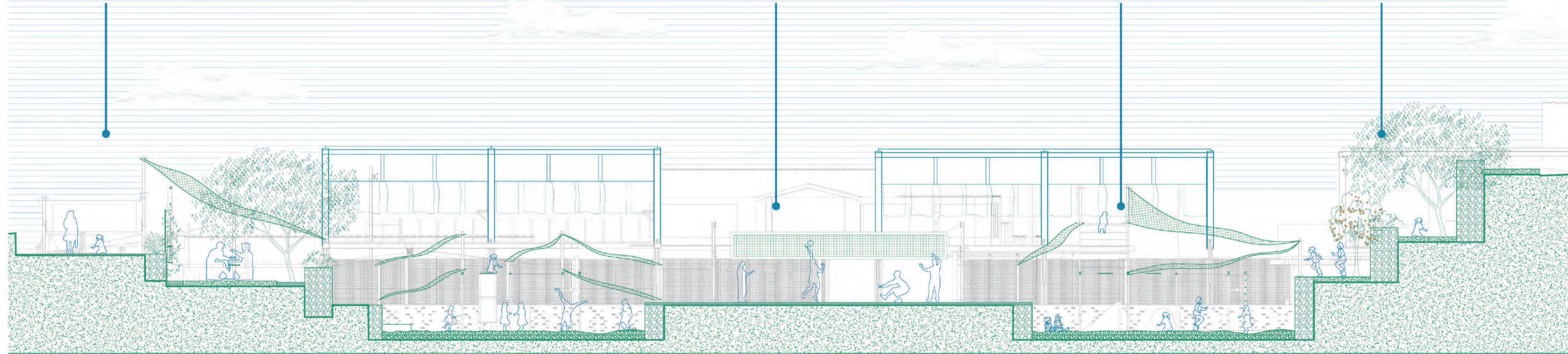
ACT. RECREATIVA DINÁMICA



ACT. RECREATIVA ESTACIONARIA



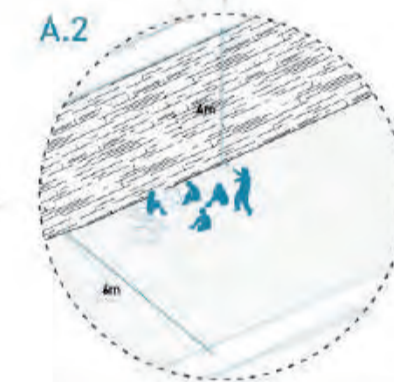
ACT. RECREATIVA ESTACIONARIA



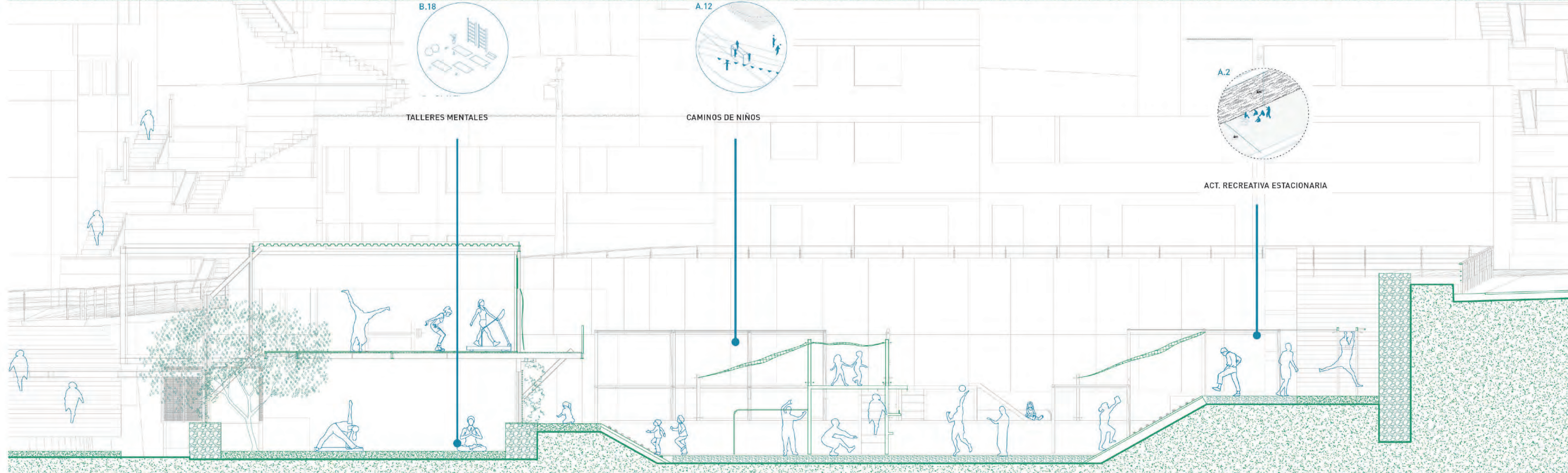
TALLERES MENTALES



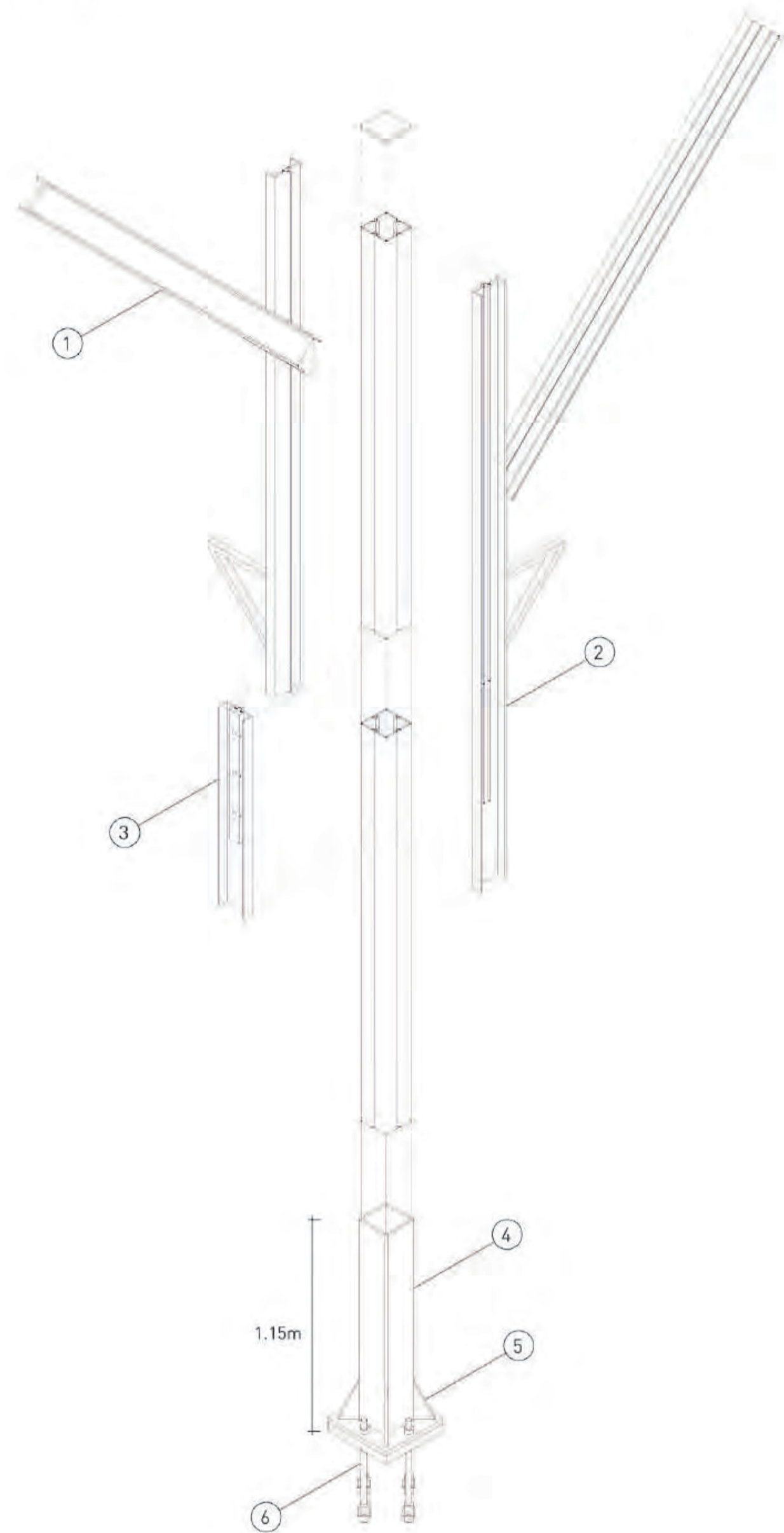
CAMINOS DE NIÑOS



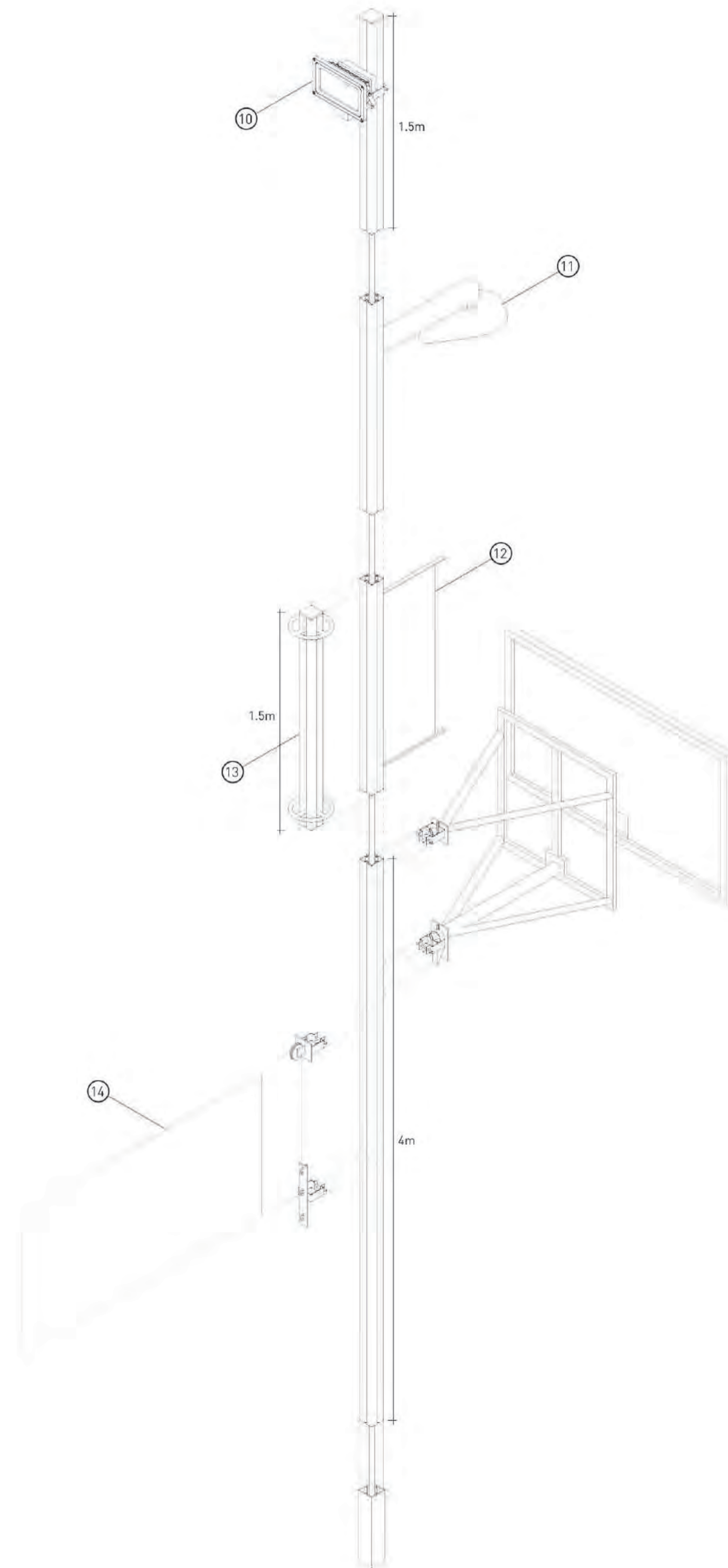
ACT. RECREATIVA ESTACIONARIA



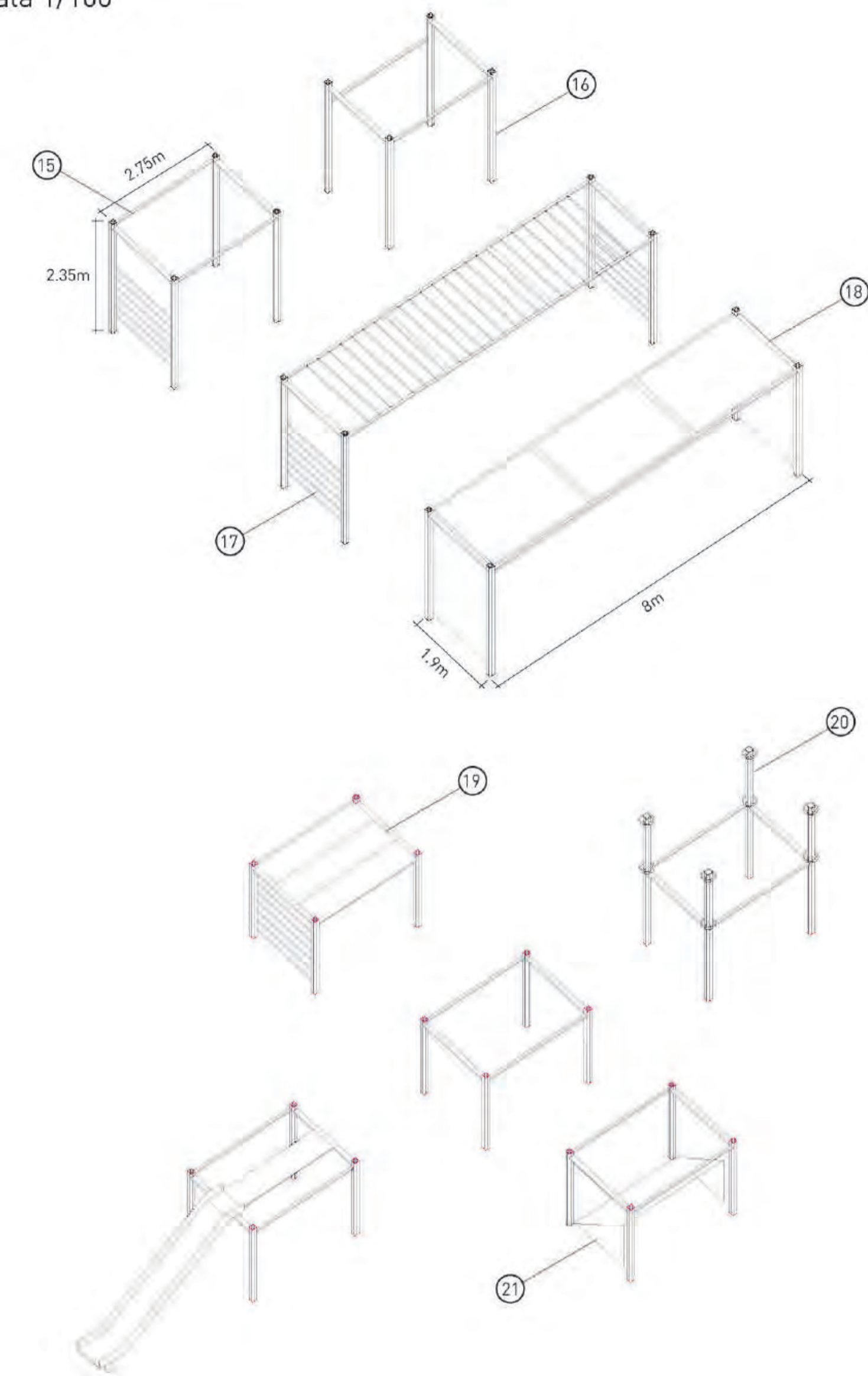
Columna estructura
Escala 1/25



Columna mobiliario
Escala 1/25

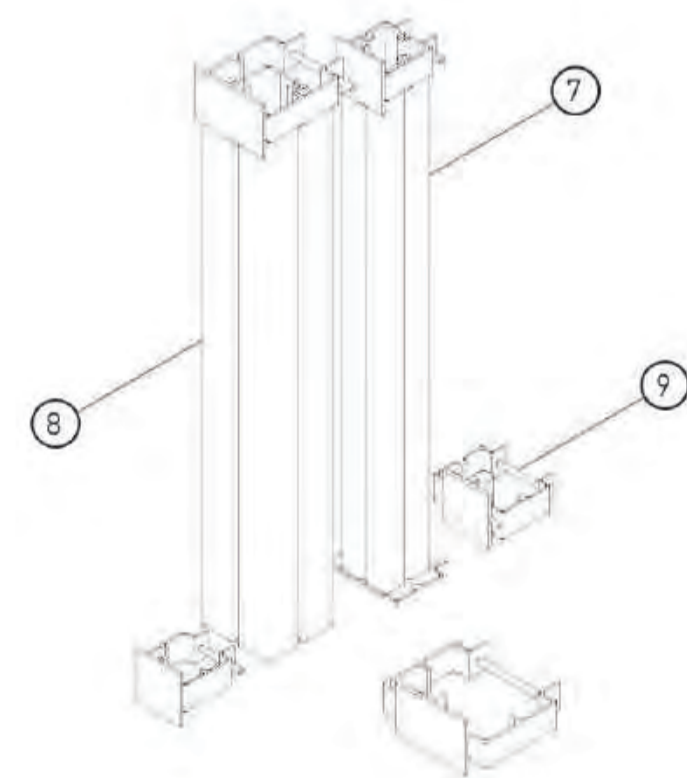


Módulos lúdicos
Escala 1/100

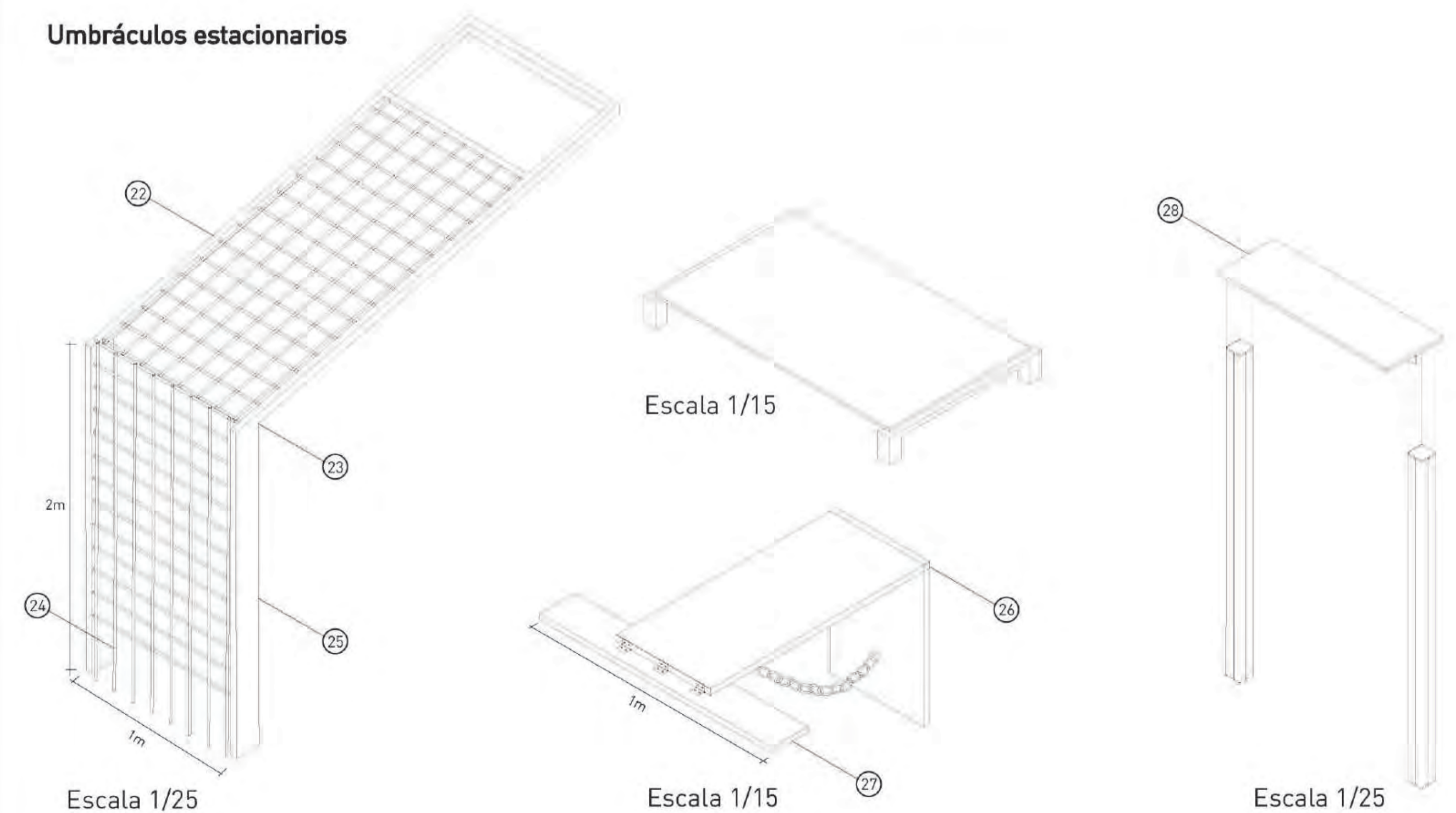


- ① VIGA IPE 160mmx95mm
- ② PERFIL METÁLICO EN U 150mmx50mm
- ③ PLACA METÁLICA 150mmx50mm
- ④ COLUMNA TUBULAR 150mmx150mm
- ⑤ RIGIDIZADORES e=20mm
- ⑥ PLATINA d=25mm
- ⑦ COLUMNA TUBULAR 100mmx100mm
- ⑧ COLUMNA TUBULAR 150mmx150mm
- ⑨ ABRAZADERAS 150mmx140mm
- ⑩ REFLECTORES
- ⑪ ALUMBRADO PÚBLICO
- ⑫ ACCESORIO PUBLICIDAD
- ⑬ ACCESORIO SOMBRA
- ⑭ ACCESORIO NED
- ⑮ PLANCHA METÁLICA 2.75mx1.80m
- ⑯ COLUMNA TUBULAR 6mm x 10mm x 10cm
- ⑰ TUBOS CIRCULARES METÁLICOS d=20mm
- ⑱ RED DE ARCO 30 x 30
- ⑲ PLANCHA MADERA 60cm x 1.80m
- ⑳ COLUMNA TOLDO 100mmx100mm
- ㉑ ARCO FUTBOL
- ㉒ MALLA RASHEL
- ㉓ BISAGRA
- ㉔ BUGANVILLIA
- ㉕ PERFIL METÁLICO L 145mmx40mm
- ㉖ BISAGRA
- ㉗ LISTÓN DE ACERO 150mmx22mm
- ㉘ ACCESORIO ASIENTO

Columna y accesorio
Escala 1/15



Umbráculos estacionarios



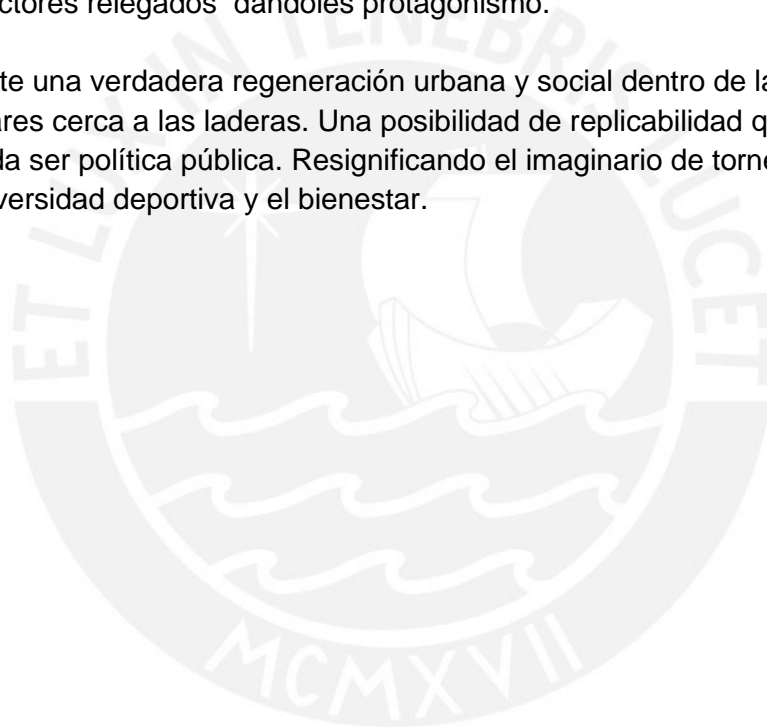
Conclusiones

Al intervenir ante la precariedad e insuficiencia del mobiliario urbano incluir la flexibilidad de los postes urbanos como implemento deportivo generó multiplicidad de espacios deportivos, similar a la situación actual de juego.

Sin embargo, dándole seguridad, espacios apropiados y además una centralidad que permitió una mejor regeneración del espacio público.

Las intervenciones en la zona plano tanto como en las laderas resultan vitales para visibilizar a los actores relegados y darles protagonismo dentro del evento principal, dentro de espacio de carácter zonal. Asimismo, aprovechar todo el manejo dirigencial así como la voluntad de querer ser parte de un grupo más grande de deportistas, permite que la gestión de este modelo no termine cayendo en solo gestión sino que se vuelva autogestión dotando roles a actores relegados dándoles protagonismo.

El proyecto permite una verdadera regeneración urbana y social dentro de la realidad de los barrios populares cerca a las laderas. Una posibilidad de replicabilidad que sería estupendo y pueda ser política pública. Resignificando el imaginario de torneos barriales y potenciando la diversidad deportiva y el bienestar.



Referencias bibliográficas APA

-Entrevista: Prof. Oscar Colque Doctor y docente en UNSM en especialidad de Ocio y recreación.

Gomes, C., Osório, E., Pinto, L., & Elizalde, R. (2010). Lazer na América Latina/Tiempo libre, ocio y recreación en Latinoamérica. In *Polis (Santiago)* (Vol. 9, Issue 25). <https://doi.org/10.4067/s0718-65682010000100034>

International Charter for Leisure Education. ELRA (European Leisure and Recreation Association), Summer, 13-16, 1993.

Deporte y salud mental: diez actividades para diez trastornos psicológicos. (s. f.). EFE Salud. <https://www.efesalud.com/deporte-salud-mental-recomendaciones/>

Setién, Maria Luisa; López, Arantxa Mujeres y ocio nuevas redes de espacio y tiempo Vol. 19 Instituto del Ocio:
<http://www.deusto-publicaciones.es/deusto/pdfs/ocio/ocio19.pdf>

Walk 21, un evento para pensar la niñez, la ciudad y el derecho a caminar | MaguaRED. (s. f.). MaguaRED – Comunidad virtual para quienes trabajan con primera infancia.
<https://maguared.gov.co/walk-21-para-pensar-la-ninez/>

Características y definición de ocio y tiempo libre. (s. f.). Euroinnova Business School. <https://www.euroinnova.mx/caracteristicas-y-definicion-de-ocio-y-tiempo-libre>