

## Ciudad y urbanismo activo. Estrategias e implicaciones en el diseño del espacio público saludable \*

## City and active urbanism. Strategies and implications in the design of healthy public space

---

MARÍA ISABEL PARDO MIRANDA

Master en Arquitectura  
Personal Investigador Contratado  
Universidad de Málaga (Málaga, España)  
[mipardomiranda@gmail.com](mailto:mipardomiranda@gmail.com)  
ORCID: [0000-0002-3738-8315](https://orcid.org/0000-0002-3738-8315)

CARLOS ROSA-JIMÉNEZ

Doctor Arquitecto  
Profesor Titular  
Universidad de Málaga (Málaga, España)  
[cjrosa@uma.es](mailto:cjrosa@uma.es)  
ORCID: [0000-0001-6356-8734](https://orcid.org/0000-0001-6356-8734)

NURIA NEBOT-GÓMEZ DE SALAZAR

Doctora Arquitecta  
Profesora Contratada Doctor interina  
Universidad de Málaga (Málaga, España)  
[nurianebot@uma.es](mailto:nurianebot@uma.es)  
ORCID: [0000-0001-6187-0972](https://orcid.org/0000-0001-6187-0972)

Recibido/Received: 30-09-2021; Aceptado/Accepted: 10-02-2022

Cómo citar/How to cite: Pardo Miranda, María Isabel; Rosa-Jiménez, Carlos & Nebot-Gómez de Salazar, Nuria (2022): “Ciudad y urbanismo activo. Estrategias e implicaciones en el diseño del espacio público saludable”, *Ciudades*, 25, pp. 19-39. DOI: <https://doi.org/10.24197/ciudades.25.2022.19-39>

Este artículo está sujeto a una licencia “[Creative Commons Atribución-No Comercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)” (CC BY-NC 4.0) / This article is under a “[Creative Commons License: Attribution-NonCommercial 4.0. International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)” (CC BY-NC 4.0)

**Resumen:** El objetivo de este trabajo es analizar los factores del planeamiento y del diseño urbano que favorecen la ciudad activa, en relación con la influencia del diseño del espacio público en la actividad física de los ciudadanos. Mediante el estudio de experiencias nacionales e internacionales se exponen diversas estrategias estructuradas en seis categorías: planeamiento activo, espacio público activo,

\* Este artículo muestra parte de los resultados el Proyecto I+D+i (PAIDI 2020) “Cooperativas vecinales de personas mayores para el envejecimiento activo en el lugar. Implicaciones en la mejora de la soledad forzada en grandes ciudades (PY20\_00411)”, financiado por la Consejería de Transformación Económica, Industria, Conocimiento y Universidades de la Junta de Andalucía. Los autores agradecen los comentarios de editores y revisores de la revista que han mejorado las aportaciones de este artículo.

movilidad activa, diseño de espacios activos, verde activo y Smart City activa. Se concluye que el urbanismo activo requiere un compromiso de las administraciones con el deporte y la movilidad no motorizada, espacios urbanos flexibles y el fomento de la participación ciudadana.

**Palabras clave:** espacio urbano, juego, arte urbano, participación ciudadana, movilidad sostenible.

**Abstract:** The aim of this paper is to analyse the factors of urban planning and design that favours the active city, in relation to the influence of the design of public space on the physical activity of citizens. Through the study of national and international experiences, various strategies structured in six categories are presented: active planning, active public space, active mobility, active space design, active green and active Smart City. It is concluded that active urban planning requires a commitment from the administrations to sport and non-motorized mobility, flexible urban spaces and the promotion of citizen participation.

**Keywords:** urban space, games, urban art, citizen participation, sustainable mobility.

---

## 1. INTRODUCCIÓN

La vinculación del deporte con el espacio público tiene su origen desde una época temprana. El significado en latín de deporte es *ex porta*, puertas a fuera, por tener lugar en sus orígenes fuera de las casas, en las calles o plazas junto a otros eventos públicos. La Unión Europea y la Organización Mundial de la Salud (OMS) son conscientes de sus efectos positivos no solo sobre la salud de las personas, sino también por el incremento en el capital social (Puig i Barata & Maza Gutiérrez, 2008).

Aunque recientemente se ha producido un importante crecimiento del deporte como forma de ocio, la actividad física en la vida diaria de las personas (casa, trabajo, compras, movilidad, etc.) ha decrecido considerablemente (Organización Mundial de la Salud, 2013a). Esto unido a malos hábitos, como la alimentación inadecuada o el tabaquismo, contribuye directa o indirectamente a la aparición de enfermedades como la hipercolesterolemia, la hipertensión o la obesidad. En 2016, la obesidad afectaba al 13% de la población adulta mundial y el sobrepeso al 39% (Organización Mundial de la Salud, 2021). En España, se estima que un 19% de los niños y un 17% de las niñas padecen de obesidad, y es uno de los países con mayor inactividad física de la Unión Europea (Mayo, Del Villar & Jiménez, 2017).

Desde 1986, la OMS comprendió la importancia del entorno urbano para fomentar un estilo de vida saludable con el desarrollo del programa *Healthy Cities* y el concepto de ciudad activa (Organización Mundial de la Salud, 1986). El diseño urbano debe ser el resultado de un trabajo integral y multidisciplinar de profesionales de la salud y el deporte, urbanistas, arquitectos, planificadores, servicios sociales, medio ambiente y la participación ciudadana necesaria para favorecer el proceso de apropiación del lugar y el respeto por el patrimonio común (Ruiz-Apilánez & Solís, 2021).

En la literatura científica se pueden encontrar numerosas investigaciones sobre la ciudad activa y saludable, tal y como se discute más adelante. Sin embargo, son muy escasos los trabajos que integran, de forma global, los diferentes aspectos del urbanismo activo considerados, centrándose en general, en alguno de ellos: el planeamiento activo, la dinamización del espacio público, la movilidad activa, el diseño urbano de espacios activos, la integración de la naturaleza y el uso de nuevas tecnologías para fomentar la práctica de ejercicio físico en la ciudad. El objetivo de este trabajo, y principal aportación, es analizar las nuevas estrategias en el planeamiento y el diseño urbano que favorecen la ciudad activa de una forma global.

## **2. CIUDAD Y URBANISMO ACTIVO. MARCO CONCEPTUAL**

En el siglo XIX el urbanismo higienista vinculaba la ciudad a la salud de sus habitantes, por ello eran necesarias medidas de limpieza, saneamiento público y la construcción de calles anchas y parques o jardines con vegetación que permitieran la renovación del aire. En la actualidad, los países desarrollados deben de hacer frente a los problemas de salud derivados de la inactividad física de sus ciudadanos debido al sedentarismo y la obesidad. Con el programa “Ciudad Saludable” (Organización Mundial de la Salud, 1986) se persiguió garantizar la salud y el desarrollo sostenible local mediante la mejora del bienestar del medio ambiente físico, psíquico y social de los ciudadanos.

En Europa, la red de ciudades saludables comienzan a tener una integración estratégica eficaz entre salud y planificación a partir de la fase IV del programa (2003-2008) (Barton & Marcus, 2011). En 2012, se adoptó un nuevo enfoque para el siglo XXI (Organización Mundial de la Salud, 2013a), de forma que en su fase VI (2014-2018) se propusieron políticas urbanas para el desarrollo infantil, el envejecimiento activo y la vulnerabilidad social, además de potenciar “la resiliencia de la comunidad y esforzarse por mejorar los entornos en los que las personas viven sus vidas” (Organización Mundial de la Salud, 2013b).

### **2.1. La ciudad activa en el marco de la ciudad saludable**

La “ciudad activa” es una subcategoría de la “ciudad saludable” (Edwards & Tsouros, 2008; Daumann *et al.*, 2015). Se define como “aquella que continuamente crea y mejora oportunidades en el entorno social y construido y expande los recursos comunitarios para permitir que todos sus ciudadanos sean físicamente activos en la vida cotidiana” (Edwards & Tsouros, 2008: 3). Daumann *et al.* (2015: 218) consideran el estilo de vida activa el representado por altos niveles de transporte activo y participación deportiva activa. Si bien, de forma más integral, la actividad física activa se define como aquella que implica el movimiento muscular y un gasto de energía mayor que el estado de reposo. Esto incluye la movilidad

activa (andar e ir en bici), el deporte activo informal o competitivo, y la recreación y el juego.

El desplazamiento al trabajo caminando o en bicicleta supone un incremento en la salud de las personas y las relaciones sociales, siempre que se haga de forma regular y con una duración mínima de 30 minutos (Dora & Philips, 2004), además de una reducción de los riesgos de accidente y de la polución ambiental (Rabl & Nazaelle, 2012). La movilidad activa es accesible a la mayor parte de los europeos: se estima que el 96% de la ciudadanía pueden andar y el 75% pueden montar una bicicleta (Organización Mundial de la Salud, 1998). La movilidad activa debe abordarse con un enfoque integral en relación no solo a la salud y el medio ambiente, sino al diseño viario y la forma urbana, la planificación y aspectos relacionados con la gobernanza, la participación ciudadana y la comunicación (Ruiz-Apilánez & Solís, 2021).

Por el amplio rango de beneficios que el deporte causa sobre las personas, la gestión deportiva de las ciudades permite abordar problemas sanitarios, pero también económicos, sociales o medioambientales. Además, el deporte crea redes sociales, permite eliminar divisiones y prejuicios sociales –con una mejora de valores como la confianza, la solidaridad, el respeto y la cooperación– y, dado que gran parte de las modalidades se realizan en contacto directo con la naturaleza, la ciudad activa debe potenciar un diseño comprometido con la conservación de la naturaleza y su biodiversidad (Consejo Superior de Deportes, 2007).



Figura 1: Características de la actividad deportiva no reglada frente a la reglada.

Fuente: elaboración propia.

La actividad deportiva ha trascendido ya las instalaciones convencionales para desarrollarse plenamente en el espacio público. Como ejemplo, en Andalucía, la práctica deportiva en espacios públicos (32,2%) es algo inferior a la de las

instalaciones públicas (36,3%) (Junta de Andalucía, 2017). Por ello, atendiendo al lugar donde se realiza la actividad deportiva podemos diferenciar entre reglada y no reglada (Figura 1): la primera se desarrolla en instalaciones deportivas públicas o privadas; y la segunda se practica en espacios públicos que reúnen las condiciones espaciales, sociales y ambientales necesarias para su ejecución.

Finalmente, el juego es parte imprescindible del desarrollo humano. Las personas tienen la necesidad de jugar e interactuar para experimentar sus habilidades tanto físicas como sociales e intelectuales. Es importante en edades tempranas del desarrollo (Tonucci, 2016), así como en edades avanzadas para conservar la plenitud de nuestras habilidades y alargar el proceso de envejecimiento. Así, proyectos internacionales como “La Ciudad de las Niñas y los Niños” pretenden fomentar la autonomía y la participación infantil plena en la construcción de la ciudad, con el desarrollo de las estrategias como los caminos saludables (Lobo et al., 2019).

## 2.2. El urbanismo activo

El urbanismo activo integra la actividad física y social tanto en la planificación y ordenación de la ciudad y del territorio, como en el espacio público de nuevos desarrollos urbanos o los existentes. Para ello utiliza proyectos estratégicos que mejoran determinados barrios o zonas de la ciudad. Trata de influir sobre los modos de vida de las personas facilitando la incorporación de la actividad física en sus rutinas. Todo ello mediante un diseño y una planificación estratégica, basada en la flexibilización del espacio, el fomento del diálogo, la negociación y la cooperación ciudadana,

No obstante, el espacio público no siempre ofrece un escenario seguro y amable para la actividad física y excluye a parte de la ciudadanía, generalmente a la más vulnerable, por lo que la mejora del espacio público no solo es relevante para su incremento, sino una herramienta potencial en la resolución de problemas sociales de accesibilidad, de género o de integración. Ya en los estudios de la vida en el espacio público se incorporaba el valor de la calle como elemento de socialización y la necesidad de espacios públicos seguros (Appleyard, 1982; Jacobs, 1961). Pero aunque el urbanismo activo propone un diseño del espacio público que facilita la actividad física en los tres niveles de actividad propuestos por Gehl (1987): necesaria (movilidad activa), opcional (deporte no reglado) y social (juego y deporte no reglado); su incorporación como una dimensión básica en el diseño del espacio público para las personas ha sido reciente (Gehl & Svarte, 2013). Aspecto también recogido en la ciudad de densidad cualificada de la ciudad confort o ciudad blanda (*soft city*) (Sim, 2019), donde la organización y el diseño del entorno construido se centran en la mejora de la movilidad del peatón.

### 3. PROPUESTA METODOLÓGICA

Se ha llevado a cabo un estudio de casos que constituyen ejemplos de buenas prácticas en el fomento de la actividad física en los entornos urbanos y el uso del espacio público como activador social. De acuerdo con Johansson (2003), el estudio de casos resulta fundamental en campos de investigación con un componente práctico como es el diseño y la planificación urbana. Para ello se ha realizado una revisión bibliográfica en torno a los siguientes conceptos: “ciudad saludable”, “ciudad activa”, “espacio público y deporte”, “espacio público y salud”, “urbanismo activo” y “movilidad activa”. El análisis de los resultados obtenidos en esta búsqueda bibliográfica ha orientado la selección de los diferentes casos de estudio. Estos casos abarcan desde la escala territorial a la urbana, en el ámbito del diseño urbano y de la dinamización del espacio público mediante acciones de intervención, promoción y divulgación de carácter social, incluidas las del espacio digital. Se han seleccionado experiencias recientes llevadas a cabo en el ámbito nacional e internacional con objeto de poder comparar estrategias y respuestas diversas a la necesidad de un urbanismo activo en diferentes áreas geográficas.

Una vez identificados los casos de buenas prácticas, se han establecido algunas cuestiones previas a las que se pretende dar respuesta a través de su análisis: ¿qué hace que un espacio público fomente la actividad física?, ¿qué acciones o estrategias urbanas favorecen la práctica del ejercicio físico?, o ¿qué relación hay entre la ciudad activa y el diseño urbano? El análisis de las experiencias seleccionadas ha permitido la clasificación de las estrategias identificadas en cada caso, en diferentes categorías, tal y como se muestra en apartado 4. Finalmente, se han discutido las diferentes estrategias y acciones implementadas en los casos de estudio para conocer los nuevos elementos claves que aporta la ciudad activa en el diseño urbano.

### 4. ESTRATEGIAS

A partir de la búsqueda bibliográfica y análisis de casos seleccionados, los resultados obtenidos se pueden estructurar en 6 grandes líneas estratégicas:

- a) Planeamiento activo: Planes y actuaciones urbanísticas a escala municipal o territorial que incorporan la actividad física como estrategia de desarrollo;
- b) Dinamización del espacio público: Iniciativas que promueven la actividad física y el uso del espacio público mediante acciones educativas o propagandísticas, y cuyo carácter es principalmente efímero, pero con un impacto social permanente.
- c) Movilidad activa: Actuaciones que persiguen una movilidad no motorizada en beneficio de la sostenibilidad ambiental y de la actividad

física de los ciudadanos mediante la creación de infraestructuras o el fomento de esta modalidad de transporte.

- d) Diseño de espacios activos: Proyectos de diseño urbano que han conseguido transformar un lugar concreto en una zona de encuentro, intercambio y actividad física.
- e) Verde activo: Actuaciones que consiguen integrar estrategias medioambientales con estrategias para la actividad física.
- f) Smart City: Iniciativas que incorporan las ventajas de las nuevas tecnologías y la gestión inteligente de datos para el fomento de la actividad física en entornos urbanos.

#### 4.1 Planeamiento activo

El planeamiento activo (Tabla 1) precisa de equipos multidisciplinares en diferentes áreas como deporte, movilidad, medioambiente, trabajo social, etc., que permitan desarrollar propuestas integradoras, además de establecer mecanismos de colaboración entre instituciones públicas, empresas privadas y asociaciones vecinales (Chiara, 2016; Moya-Ruano et al., 2015). Un ejemplo es el Plan Estratégico del Deporte para Bilbao o Bilbao KirolaK que organiza su enfoque integral en torno a ocho estrategias y a una gestión transversal y coordinada de la totalidad de las áreas municipales, junto a entidades públicas y privadas colaboradoras (Figura 2).

Estrategia	Acción
Trabajo multidisciplinar	Incorporar especialistas de diferentes áreas
	Establecer mecanismos de colaboración
Fomento de una ciudad compacta	Buscar el equilibrio en cuanto al consumo y usos del suelo
	Elaborar análisis de compatibilidad
	Diversificar los usos
	Controlar las distancias
	Crear una red de espacios libres homogénea
Generar nuevas centralidades	Reactivar espacios degradados con actuaciones puntuales
Divulgación	Crear documentos de concienciación ciudadana y profesional
	Crear actividades de promoción y participación ciudadana

Tabla 1: Principales estrategias de intervención en relación con el planeamiento activo.

Fuente: elaboración propia.

La ciudad compacta coincide con el modelo de ciudad activa, ya que sus densidades edificatorias equilibradas y diversidad de usos favorecen la movilidad activa, especialmente en la escala de barrio (Higueras, 2015). Para ello se precisa de una red de espacios libres homogénea e interconectada que facilite la actividad física y la recreación. Diversos documentos divulgativos y de guías de buenas prácticas están desarrollando recomendaciones en el planeamiento y el diseño como

el Código Urban Sasoi para Irún (Murua, 2014) o la Guía Ciudad+Activa impulsada por la Comunidad de Castilla la Mancha (Murua, 2015). Si bien, la llevada a cabo en Nueva York (Bloomberg et al., 2010) resumen en cinco “5D” las claves para relacionar el diseño urbano con los desplazamientos: *Density* (una equilibrada concentración de habitantes por zona), *Diversity* (variedad de usos del suelo), *Design* (atractivas características de las calles y del paisaje urbano), *Destination accessibility* (facilidad en el desplazamiento activo) y *Distance to transit* (distancia media desde el origen al destino asequible para los desplazamientos a pie o en bicicleta).

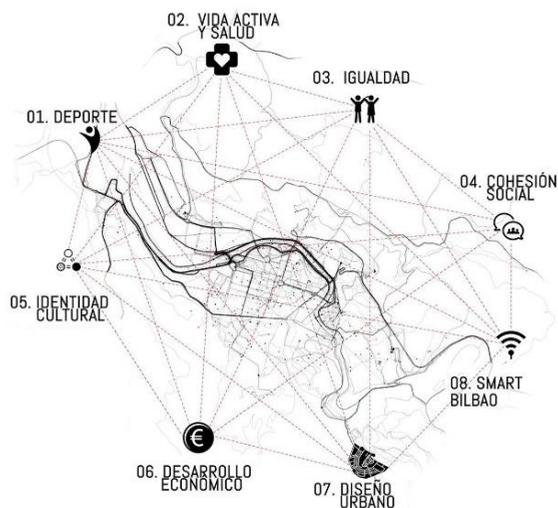


Figura 2: Estrategias Bilbao KirolaK. Fuente: Ayuntamiento de Bilbao (2017).

## 4.2 Dinamizar el espacio público

La dinamización del espacio público (Tabla 2) busca promover la actividad física, fomentar la reapropiación del espacio público y concienciar a la ciudadanía. Las diferentes acciones y estrategias propuestas se alinean con estos objetivos: activación, participación y temporalidad.

Estrategia	Acción
Eventos y exposiciones temporales	Exposiciones temporales
	Festivales activos
Talleres y asambleas	Información, educación y consulta a la ciudadanía
Aprovechar espacios residuales	Creación de espacios públicos para las actividades temporales
Interacción	Incorporar mobiliario y diseño interactivos
Mantenimiento	Asegurar el mantenimiento y limpieza municipal
	Promover campañas de limpieza ciudadana

Tabla 2: Principales estrategias de dinamización del espacio público. Fuente: elaboración propia.

La activación de espacios residuales o en desuso, solares abandonados o áreas de servidumbre de infraestructuras pueden ser aprovechados para incrementar las áreas de juego temporales, como es el caso de la acción “Estonoesunsolar” (Di Monte & Grávalos Lacambra, 2011).

La participación ciudadana se produce en varios niveles. La realización de talleres y asambleas para informar, formar y consultar aumenta las posibilidades de éxito de las actuaciones realizadas, además de facilitar la cohesión y la identidad de la comunidad. También se precisa un mobiliario y diseño urbano de juegos que hagan atractivo su tránsito y permitan a los ciudadanos interactuar entre ellos. Además, se puede vincular a la sociedad civil en la limpieza y cuidado por lo público.

La temporalidad se manifiesta en la realización de eventos y exposiciones - deportivas o culturales- de carácter transitorio en el espacio público, como forma de reivindicar la carencia de espacios adaptados para la ciudad activa, o bien, para la movilización de la ciudadanía. En el primer grupo, el movimiento *Playable City*<sup>1</sup> reivindica el juego en el espacio público como herramienta de socialización y de interacción: una forma de crear identidad y de apropiación social que se ha implantado en ciudades como Tokio, Bristol, Londres, Lagos o Burdeos. En el segundo grupo, la instalación temporal *Shadowing*<sup>2</sup> surgida en Bristol, propone un juego de sombras que invita a la reflexión sobre la memoria del espacio público y la convivencia diaria además de movilizar a la población para desplazarse por las calles. También es destacable la plataforma londinense *Goodgym*<sup>3</sup>, que busca realizar ejercicio físico al tiempo que realizan labores solidarias como acompañar a los mayores en su soledad, cuidar jardines, etc.

### 4.3 Movilidad activa

La movilidad activa (Tabla 3) es un planteamiento que defiende un cambio de modelo de movilidad y de configuración urbano-territorial donde la red de itinerarios peatonales y ciclistas es la principal, seguida del transporte público y de reducir al máximo el uso del automóvil (Ruiz-Apilánez & Solís, 2021). Conceptos como el de la supermanzana (Rueda, 2011) o el de *Slow Metropolis* (Mezoued et al., 2021) sostienen que la ciudad compacta y diversa reduce la necesidad de desplazarse en coche, así como las distancias en las actividades cotidianas. La implantación de este modelo de supermanzana (Rueda, 2011) es actualmente un referente en numerosos planes de movilidad de las ciudades españolas. En cualquier caso, la limitación del acceso del automóvil, especialmente en las áreas centrales, se está implementando en las políticas de movilidad de las grandes ciudades. La

<sup>1</sup> [www.playablecity.com/cities/](http://www.playablecity.com/cities/) (fecha de referencia: 16-06-2021).

<sup>2</sup> <https://coolhunting.com/culture/shadowing-street-project-bristol/> (fecha de referencia: 16-07-2021).

<sup>3</sup> <https://www.goodgym.org/> (fecha de referencia: 15-06-2021).

peatonalización temporal es una práctica muy útil que puede testar el éxito de este tipo de intervenciones. Un precedente fue el proyecto *Summer Streets*<sup>4</sup> (2009), un experimento consistente en abrir durante tres sábados de agosto una ruta de 11 kilómetros para peatones y ciclistas en la ciudad de New York. El triunfo de la iniciativa convirtió en permanente la peatonalización en de la zona de Time Square en 2010.

<b>Estrategia</b>	<b>Acción</b>
Justificación de las propuestas	Relacionar la movilidad activa con la salud y el medioambiente
	Estudiar las características territoriales y sociales
Reducir la dependencia del coche	Reducir la necesidad de largos desplazamientos
	Priorizar y mejorar las alternativas activas
	Jerarquizar la red viaria y crear supermanzanas
	Reducir el tráfico, la velocidad y la presencia de los coches
Red de itinerarios peatonales	Garantizar la conectividad y amabilidad de los recorridos
	Ofrecer variedad, alternativas y seguridad
	Incorporar sombras y vegetación
	Garantizar accesibilidad y crear puntos de descanso
	Promover el uso de las escaleras
	Crear pasos de peatones seguros, amables y bien señalizados
Red de itinerarios ciclistas	Disponer una infraestructura bien conectada y segura
	Incorporar aparcamientos para bicis
	Fomentar la intermodalidad y ofrecer préstamo público
	Asegurar los recorridos con elementos
Red de transporte público	Mejorar los sistemas de transporte público
	Disponer de paradas con capacidad suficiente y que den cobijo
	Instalar paradas de bici próximas a las de transporte público
Educación	Crear programas de educación vial y tolerancia
Señalética	Incorporar señalización adaptada para peatones o bicis
	Incorporar información activa en estaciones de bus, metro...

Tabla 3: Principales estrategias de intervención en relación con la movilidad activa.

Fuente: elaboración propia.

La ciudad activa requiere itinerarios seguros peatonales (velocidad lenta) y ciclistas (velocidad moderada). La red peatonal debe ser percibida como la forma más eficiente, agradable (vegetación con sombras), directa y segura para trasladarse; ofreciendo diseños accesibles para personas con movilidad reducida, y alternativamente, promocionando el uso de escaleras con diseños atractivos y visibles que animen a su uso. La red ciclista debe diseñarse con un planteamiento integral que trascienda el ámbito municipal y enlace con otras poblaciones, senderos rurales o modalidades de mayor ámbito como estaciones de tren, aeropuertos o puertos. El uso de la bicicleta está presente desde la escala europea

<sup>4</sup> <https://www1.nyc.gov/html/dot/summerstreets/html/home/home.shtml> (fecha de referencia: 14-07-2021).

del proyecto EuroVelo<sup>5</sup>, que propone una gran red de vías ciclistas por toda Europa que interconecte las ciudades, hasta la escala local como los proyectos *SkyCycle* (Foster+Partners, 2013) y *Cycle snake* (Dissing+Witling Architecture, 2014). Ambos proponen una infraestructura específica para bicicletas que se encuentra elevada sobre el nivel de calle.

#### 4.4 Diseño de espacios activos

Los espacios públicos activos (Tabla 4) necesitan ser atractivos, visibles y perceptibles para invitar a las personas a participar, potenciando el efecto de imitación y favoreciendo con ello la sensación de seguridad (Jacobs, 1961). Un buen diseño es único y reconocible, con capacidad de despertar la imaginación y los sentimientos de los ciudadanos; y está dotado de riqueza y complejidad, tanto en el aspecto paisajístico como en la capacidad de generar relaciones sociales. Finalmente, debe de definir bien sus límites mediante paramentos verticales, vegetación, mobiliario, marcas en el pavimento, etc. y estudiar las proporciones y ritmos para adaptar los diseños a la escala y velocidad humana.

Estrategia	Acción
Espacios atractivos	Definir los límites del espacio
	Adaptar los entornos a la escala humana
	Visibilizar los espacios de actividad
Indicadores de calidad urbana	Parametrizar la calidad y el confort de los entornos urbanos
Equipamientos	Generar focos de actividad
	Sacar la actividad de los edificios públicos al exterior
	Usarlos como ejemplos a seguir
	Fomentar edificios o zonas de usos múltiples
Mobiliario urbano	Abrir patios escolares en horarios no lectivos
	Incorporar mobiliario urbano que fomente la actividad
	Habilitar mobiliario adaptado a las condiciones climáticas
	Aprovechar escaleras, rampas y desniveles para la actividad
	Asegurar una buena iluminación
Flexibilidad	Incorporar actuaciones artísticas
	Facilitar la convivencia de diferentes colectivos y usos
Accesibilidad	Evitar la excesiva regulación
	Crear recorridos accesibles y mobiliario adaptado
	Evitar materiales resbaladizos, pasos estrechos y desniveles
	Diseño para el desarrollo cognitivo y psicomotriz

Tabla 4: Principales estrategias de intervención en relación con el diseño activo.

Fuente: elaboración propia.

Aunque en la actualidad se ha incorporado un mobiliario urbano que fomenta la actividad física (porterías o canastas, máquinas de musculación o zonas de juegos), también es necesario tener en cuenta el control climático de

<sup>5</sup> <https://www.eurovelospain.com/> (fecha de referencia: 10-07-2021).

cada espacio: espacios cubiertos para la lluvia, sombras donde haya niveles altos de insolación, o fuentes que regulen la temperatura y humedad del lugar. Podemos destacar cinco estrategias:

- a) Nuevos desarrollos. Los proyectos temporales permiten activar áreas donde aún no hay una cultura o identidad urbana consolidada. Un ejemplo es *Plug N Play*<sup>6</sup>, un proyecto temporal en un terreno vacío de la ciudad de Copenhague, donde se aprovecharon los excesos de tierra procedentes de otras construcciones para ubicar un parque, con un diseño adaptado a las necesidades específicas de cada actividad deportiva que fuera atractivo, visible y reconocible desde entornos cercanos.
- b) Arte activo. El uso del arte activo va más allá de crear simples parques, introduciendo en ellos un componente artístico que les da carácter y personalidad. De esta forma se potencia el atractivo del espacio público y se crea un símbolo que favorece el sentido de identidad. Los ejemplos de campos o canchas deportivas de la Figura 3 tienen como fin, más que el deporte en sí, convertirse en centros de atracción de la población local y de turistas en áreas que necesitan revitalizarse. Se consideran actuaciones de acupuntura urbana flexibles, multifuncionales y de bajo coste, que persiguen la mejora de la imagen urbana y cohesionan a la comunidad.
- c) Bordes urbanos. La regeneración de bordes natural degradados, en las periferias urbanas o en enclaves naturales como ríos o playas, permite generar parques lineales que transforman el paisaje urbano y que, desde el punto de vista deportivo, disponen de las condiciones espaciales, ambientales y de diversidad de usos necesarias para garantizar su éxito. El proyecto *Les Quais rive gauche* (Burdeos, Francia) recupera la antigua zona portuaria de la ciudad de Burdeos y se incorporan parques con gran variedad de actividades (lúdicas, comerciales, culturales, turísticas, económicas y especialmente deportivas) y diferentes formas de movilidad activa.
- d) Espacios residuales. Son intervenciones en lugares sin uso por albergar cierta peligrosidad, al encontrarse en áreas de influencia de grandes infraestructuras -como vías de tren o autovías- o de riesgos naturales como zonas inundables, cauces de ríos, etc. Lugares que pueden ser compatibles con ciertas actividades deportivas mejorando su imagen. El *Burnside Skatepark* (Portland, EE.UU.) fue un espacio abandonado bajo un vial elevado de la ciudad que los propios *skaters* descubrieron y construyeron para sus prácticas. Hoy es considerado uno de los mejores *skateparks* del mundo. *Water Square Benthemplein* (Róterdam,

---

<sup>6</sup> <https://landezine.com/plug-n-play-by-kragh-berglund/> (fecha de referencia: 18-06-2021).

Holanda) es una plaza inundable, pero que los días sin lluvia sirve como zona de juegos y recreativa.

- e) Inclusividad. Los diseños urbanos deben acercar la actividad a todas las personas, especialmente aquellas *en* riesgo de exclusión, integrando mobiliario adaptado para personas con movilidad reducida, senderos accesibles libres de obstáculos, juegos musicales o señalización táctil y sonora para la estimulación de todos los sentidos.



Figura 3: De izquierda a derecha y de arriba abajo: 1) Cancha de Alejandría (Egipto) por el artista Gue. Fuente: El Mundo (2017). 2) Parque Kinloch (St. Louis) por el artista William LaChance. Fuente: Projectbackboard (s.f.). 3) Espacios de paz (Caracas) por Pico Estudio. Fuente: Watkins (2015). 4) Pigalle Duperré (París) por Ill-Studio y Pigalle. Fuente: El Mundo (2017). 5) Campo Puckelboll (Estocolmo) por Johan Ferner. Fuente: Bravo Bordas (2018). 6) Cancha de baloncesto (Dubrovnik). Fuente: Puertas & Sjekavica (2017). 7) Cancha Kaws (Nueva York). Fuente: El Mundo (2017). 8) Arte urbano en cancha entre favelas (Rio de Janeiro). Fuente: Clarín (2016). 9) Campos acuáticos de Panyee (Tailandia). Fuente: Torno (2017).

#### 4.5 Estrategias para un verde activo

La integración de las estrategias activas en las medioambientales busca el fomento de infraestructuras y corredores verdes en las ciudades a partir de la ampliación y conexión de las zonas verdes urbanas y periurbanas dentro de los núcleos urbanos (Tabla 5). La ciudad de Filadelfia, a través del programa de

*Greenworks* (Office of Sustainability. City of Philadelphia, 2016), desarrolla acciones para fomentar, además de una ciudad sostenible y verde, hábitos saludables y práctica deportiva entre las comunidades locales.

<b>Estrategia</b>	<b>Acción</b>
Integrar estrategias	Aprovechar las sinergias entre naturaleza y deporte
	Detectar espacios naturales degradados o deficientes
	Crear una red de infraestructuras y corredores verdes
	Incorporar criterios de movilidad sostenible
Diseño verde	Fomentar huertos urbanos y formas de actividad verde
	Integrar espacios activos en proyectos de conservación natural
	Naturalizar entornos urbanos

Tabla 5: Principales estrategias de intervención para el verde activo. Fuente: elaboración propia.

El anillo verde de Vitoria-Gasteiz constituye una infraestructura verde innovadora que rescató espacios naturales degradados de la periferia. Además del objetivo medioambiental, el anillo ofrece un espacio de ocio y deportivo de gran valor paisajístico formado por sendas, huertos urbanos, complejos deportivos, embarcaderos, etc. En este sentido, cabe destacar tres objetivos en el diseño verde: la creación de huertos urbanos como actividad física que fomenta otros hábitos saludables como una buena alimentación; las infraestructuras deportivas urbanas que ayuden a proteger, conservar y rehabilitar espacios naturales de gran valor cercanos a la población; y la incorporación de vegetación y pavimentos o topografías naturales en los proyectos de diseño de entornos urbanos.

#### 4.6 Estrategias para una Smart City activa

En la Smart City (Tabla 6), los sistemas de información geográfica permiten la legibilidad de factores sociales, económicos, ambientales, temporales, etc., que difícilmente se podrían cartografiar y parametrizar sin estos medios (Cornax-Martín et al., 2020). El uso de estas tecnologías se traduce en una eficaz toma de decisiones, especialmente por su vinculación a las redes sociales, que podemos dividir en tecnologías de gestión de datos y tecnologías de promoción y dinamización.

<b>Estrategia</b>	<b>Acción</b>
Incorporar nuevas tecnologías y personal formado	Sistemas tecnológicos para el control y gestión de la actividad
	Metodologías de trabajo colaborativo
	Crear, completar y dar libre acceso a bases de datos públicos
	Crear aplicaciones libres para información y recogida de datos
Participación ciudadana	Lanzar campaña por redes sociales y medios audiovisuales
Servicios	Incorporar la tecnología a los servicios públicos

Tabla 6: Principales estrategias de intervención en relación con la Smart City activa. Fuente: elaboración propia.

En el primer caso, el proyecto Activa Málaga<sup>7</sup> (Figura 4) permite geolocalizar las zonas urbanas de la ciudad donde se desarrollan las actividades deportivas no regladas al aire libre. En el segundo, ejemplos como la iniciativa Active Hacking (Guipúzcoa) promueven el juego en la calle, mediante la estimulación de la imaginación de la ciudadanía. Las redes sociales permiten acercar el diseño urbano a los grupos de población más joven para los que la dimensión digital forma parte de su realidad; así el *hashtag* #GipuzkoaActiveHacking da visibilidad al proyecto e invitaba a hackear la ciudad mediante el juego.

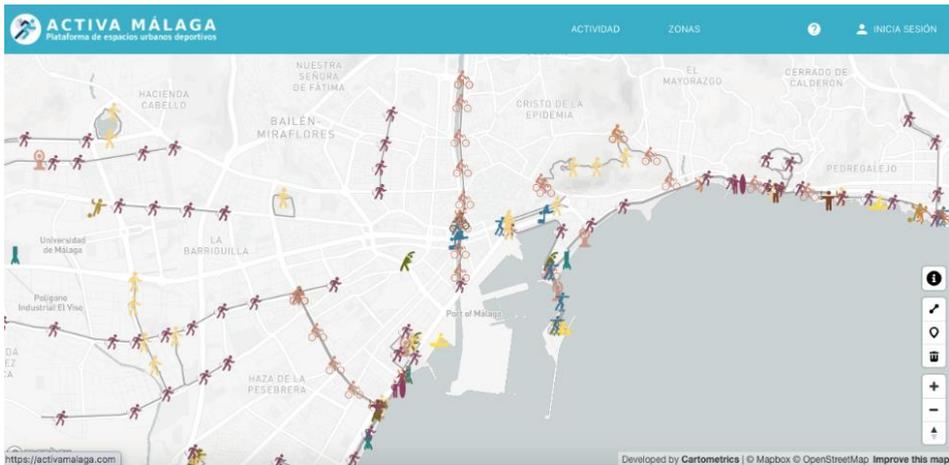


Figura 4: Plataforma Activa Málaga de actividades deportivas no regladas.  
Fuente: <https://activamalaga.com/> (fecha de referencia: 18-06-2021).

## 5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El urbanismo activo supone un avance sobre los modelos y bases de la ciudad sostenible. Sin embargo, el urbanismo activo tiene una mayor novedad en las acciones de difusión, en su capacidad dinámica de transformar el espacio, especialmente vinculado con las nuevas tecnologías y en la incorporación del arte. Frente a los primeros estudios de la vida en el espacio público (Appleyard, 1982; Jacobs, 1961), el urbanismo activo presenta una dimensión más transgresora que la *soft city* (Sim, 2019). Esto se debe, en parte, por su carácter más dinámico y proclive al uso de instalaciones artísticas o de estímulos visuales potentes; y por otro, en su naturaleza reivindicativa para recuperar el espacio a la ciudadanía y de activar una sociedad cada vez más proclive al sedentarismo. La dimensión dinamizadora implica una necesaria participación activa de la ciudadanía, no sólo en el desarrollo de actividades, sino en labores

<sup>7</sup> <https://activamalaga.com/> (fecha de referencia: 13-07-2021).

de solidaridad, concienciación y educación. E incluye, además, un redescubrimiento de la ciudad “no accesible”, especialmente simbolizado en la recuperación del uso de las escaleras públicas –en cierto modo denostadas frente al desarrollo de la ciudad accesible– y de las zonas de la ciudad que requieren de un esfuerzo añadido.

El análisis de los distintos casos a través de las seis estrategias propuestas ha permitido conocer algunos aspectos clave sobre los factores que fomentan la actividad física en el espacio público, ya sea a través del diseño urbano o medidas de dinamización. Algunos casos analizados se relacionan con varias estrategias simultáneamente al establecerse objetivos complementarios entre ellas.

- 1) Un *Planeamiento Activo* requiere la implicación de diferentes administraciones y áreas en su diseño, desarrollo y ejecución: Deporte, Urbanismo, Transporte, Asuntos Sociales y Participación Ciudadana entre otros.
- 2) *Dinamización del Espacio Público*: resulta necesario el desarrollo de acciones continuas que favorezcan el buen mantenimiento, uso e interacción de la ciudadanía con el espacio público; reutilización de espacios urbanos residuales, celebración de eventos temporales, talleres y asambleas favorecen la práctica de actividad física informal en el espacio público.
- 3) Una *movilidad activa* requiere un cambio en el modelo de movilidad actual y de configuración de la red de espacios públicos, redes peatonales y ciclistas, así como una apuesta por la mejora de la infraestructura del transporte público.
- 4) *Diseño de espacio activos*: el análisis de proyectos de buenas prácticas ha permitido establecer algunos parámetros a considerar en su diseño Urbano. Los espacios activos han de ser atractivos, confortables de acuerdo con unos parámetros de confort urbano, flexibles y por supuesto, accesibles.
- 5) *El Verde activo* implica conciliar estrategias medioambientales con la práctica de actividad física y deporte en los entornos urbanos. La reciente creación de corredores e infraestructuras verdes en las ciudades y sus periferias ofrece un nuevo espacio de ocio y deportivo de gran valor paisajístico para el disfrute de la ciudadanía.
- 6) Finalmente, el uso de las *nuevas tecnologías* se convierte en una herramienta para promover una movilidad activa, el deporte activo informal o competitivo, y la recreación y el juego en el espacio urbano.

A modo de conclusión, cabría señalar que son múltiples y complejos los factores y procesos que intervienen en el urbanismo activo. La revisión de las

seis estrategias analizadas permiten concluir la necesidad de tres catalizadores: en primer lugar, el compromiso de las administraciones con el deporte y el ejercicio físico de la población, con un planeamiento transversal e integrador, que garantice formas de movilidad no motorizada bien conectadas y accesibles; en segundo lugar, la creación de espacios urbanos flexibles, atractivos, verdes e integradores; y en tercer lugar, la participación ciudadana, potenciada por las nuevas formas de interacción y de reflexión sobre la ciudad a través de las tecnologías de la información y la comunicación.

Aunque el urbanismo activo cuenta con una amplia implantación a nivel nacional e internacional, sin embargo, quedan todavía retos por resolver. Por un lado, el urbanismo activo confirma la necesidad, desde la planificación urbana, de estructurar un sistema entrelazado de espacios libres, si bien obliga a analizar la compatibilidad de las actividades deportivas con la protección de los ecosistemas naturales que conecta, especialmente con el impacto de actividades turístico-deportivas (Rodríguez et al., 2020).

Lo mismo ocurre con la movilidad activa. Ruiz-Apilániz & Solís (2021) reivindican la necesidad de su enfoque integral e integrador en la reapropiación del espacio público, especialmente en áreas saturadas por el intenso tráfico e intereses comerciales, así como muchos centros históricos peatonalizados que sufren fenómenos de saturación por la actividad turística. Su recuperación como un lugar de encuentro e intercambio social -y no sólo de tránsito- debe incorporar también el desarrollo del juego; y en este nuevo rol, la dimensión artística ha demostrado ser un importante aliciente para la activación del espacio público.

Por otro lado, es especialmente relevante ampliar las investigaciones en el campo del envejecimiento activo y la vulnerabilidad social. El envejecimiento progresivo de la población europea, hace muy necesario el desarrollo de trabajos de investigación específicos para este sector poblacional, como los iniciados por Fariña et al. (2019) con la elaboración de una guía de diseño urbano con especial énfasis en el envejecimiento activo. Sin embargo, existe una importante carencia en relación con la incorporación de los sectores más desfavorecidos y vulnerables de la sociedad, especialmente cuando las últimas crisis, incluida la del COVID, están ampliando cada vez más la brecha social, el derecho a una ciudad activa debe ser, por tanto, la meta a alcanzar para todos sus habitantes.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Appleyard, Donald (1982), *Livable Streets*, University of California Press.

Ayuntamiento de Bilbao (2017), *Estrategia del Deporte para Bilbao*, Bilbao, Bilbao Kirolak, Instituto Municipal de Deportes.

- Barton, Hugh & Marcus, Grant (2011), “Urban Planning for Healthy Cities. A Review of the Progress of the European Healthy Cities Programme”, *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*, vol. 90, n°1, pp. 129-141. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11524-011-9649-3>
- Bloomberg, Michael R.; Burney, David; Farley, Thomas; Sadik-Khan, Janette & Burden, Amanda (2010), *Active Design Guidelines*, Nueva York, City of New York.
- Bravo, David (2018), “Puckelboll in Kroksbäck park”. Disponible en: <https://www.publicspace.org/es/obras/-/project/g285-puckelboll-in-kroksback-park> (fecha de referencia: 13-11-2020).
- Chiara, Magdalena (2016), “Territorio, Políticas Públicas y Salud. Hacia la Construcción de un Enfoque Multidimensional para la Investigación”, *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, vol. 15, n°30, pp. 10-22. DOI: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.rgyps15-30.tpps>
- Clarín (2016), “Dilemas del vecino contemporáneo”, *Clarín*, 4 de septiembre de 2015. Disponible en: [https://www.clarin.com/ideas/zygmunt-bauman-dilemas-vecino-contemporaneo\\_0BkMxIKQFPOe.html](https://www.clarin.com/ideas/zygmunt-bauman-dilemas-vecino-contemporaneo_0BkMxIKQFPOe.html) (fecha de referencia: 13-11-2020).
- Consejo Superior de Deportes, “Carta verde del deporte español”. Disponible en: <https://sirdoc.ccy.l.es/Biblioteca/Dosieres/DL174Deporte/pdfs/ESTADO-CartaVerdeDeporte.pdf> (fecha de referencia: 05-04-2020).
- Cornax-Martín, Marta; Nebot, Nuria; Rosa-Jiménez, Carlos & Luque-Gil, Ana (2020), “Healthy cities, new technologies and sustainability: A collaborative mapping of informal sport activity in the public space of cities as an innovative tool for understanding city sport phenomena”, *Sustainability*, vol. 12, n°19, pp. 1-20. DOI: <https://doi.org/10.3390/su12198176>
- Daumann, Frank; Heinze, Robin; Römmelt, Benedikt & Wunderlich, Anne (2015), “An Active City Approach for Urban Development”, *Journal of Urban Health*, vol. 92, n°2, pp. 217-229. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11524-014-9929-9>
- Di Monte, Patrizia & Grávalos, Ignacio (2011), “10 ideas sobre el programa <estonoesunsolar>”, en Manito Lorite, Félix -ed.-, *Economía creativa, desarrollo urbano y políticas públicas*, Barcelona, Fundación Kreanta, pp. 223-236.
- Dissing+Weitling Architecture (2014), “Bicycle Snake”, *ArchDaily*. Disponible en: <https://www.archdaily.com/522669/bicycle-snake-dissing-weitling-architecture> (fecha de referencia: 03-05-2021).
- Dora, Carlos & Philips, Margaret (2004), *Transport, environment and health*, Austria, WHO regional publications, European series, n° 89.

Edwards, Peggy & Tsouros, Agis D. (2008), *A healthy city is an active city: a physical activity planning guide*, Copenhagen, WHO Regional Office for Europe.

El Mundo (2017), “Derroche de color en las canchas de baloncesto más originales del mundo”, *El Mundo*, 13 de septiembre de 2017. Disponible en: <https://www.elmundo.es/f5/comparte/2017/09/13/59b7af8622601db6068b4624.html> (fecha de referencia: 13-11-2020).

Fariña, José; Higuera, Esther & Román, Emilia (2019), *Ciudad, Urbanismo y Salud*. Madrid, Red Española de Ciudades Saludables, Federación Española de Municipios y Provincias.

Foster+Partners (2013), “SkyCycle”. Disponible en: <https://www.fosterandpartners.com/projects/skycycle/> (fecha de referencia: 06-06-2021).

Gehl, Jan (2011), *Life Between Buildings. Using Public Space*, Washington D.C, Island Press.

Gehl, Jan & Svarte, Brigitte (2013), *How to Study Public Life*, Washington D.C, Island Press.

Higuera, Esther (2015), “Barrios Saludables”, *Cuadernos de Investigación Urbanística*, nº100, pp. 58-63. DOI: <https://doi.org/10.20868/ciur.2015.100.3164>

Jacobs, Jane (1984), *The Death and Life of Great American Cities*, Middlesex, Penguin Books.

Johansson, Rolf (2003), *Methodologies in Housing Research*, Estocolomo, Royal Institute of Technology e International Association of People–Environment Studies. Disponible en: [http://www.psyking.net/htmlobj-3839/case\\_study\\_methodology-rolf\\_johansson\\_ver\\_2.pdf](http://www.psyking.net/htmlobj-3839/case_study_methodology-rolf_johansson_ver_2.pdf) (fecha de referencia: 07-12-2016).

Junta de Andalucía (2017), *Hábitos y actitudes de la población andaluza ante el deporte*, Sevilla, Consejería de Turismo y Deporte.

Lobo, Elena; Ayllon, Ester; Eito, M<sup>a</sup> Ángeles, Lozano, Azucena; Martínez, Silvia; Bañares, Lidia; Vicén, M<sup>a</sup> Jesús & Moreno, Pilar (2019), “La Ciudad de las Niñas y los Niños de Huesca, una oportunidad en el diseño de entornos y políticas públicas saludables”, *Gaceta Sanitaria*, vol. 33, nº3, pp. 296-298. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2018.04.011>

Mayo, Xian; Del Villar, Fernando & Jiménez, Alfonso (2017), *Termómetro del sedentarismo en España: informe sobre la inactividad física y el sedentarismo en la población joven española*, Madrid, Fundación España Activa. Disponible en: [http://espanaactiva.es/wp-content/uploads/2017/06/Informe-observatorio\\_web.pdf](http://espanaactiva.es/wp-content/uploads/2017/06/Informe-observatorio_web.pdf)

(fecha de referencia: 09-07-2021).

- Mezoued, Aniss M.; Letesson, Quentin & Kaufmann, Vincent (2021), “Making the slow metropolis by designing walkability: a methodology for the evaluation of public space design and prioritizing pedestrian mobility”, *Urban Research & Practice*. DOI: <https://doi.org/10.1080/17535069.2021.1875038>
- Moya-Ruano, Luis A.; Candau-Bejarano, Ana; Rodríguez-Rasero, Francisco J.; Ruiz-Fernández, Josefa & Vela-Ríos, José (2015), “Metodología de la valoración del impacto en salud de instrumentos de planeamiento urbanístico en Andalucía”, *Gaceta Sanitaria*, vol. 31, nº5, pp. 382-389. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2017.03.007>
- Murua, Juanma (2014), *Código Urban Sasoi*, Irún, Ayuntamiento de Irún.
- Murua, Juanma (2015), *Guía Ciudad+Activa*, Toledo, Junta de Comunidades de Castilla La Mancha, Consejería de Educación, Cultura y Deportes.
- Office of Sustainability, City of Philadelphia (2016), “Greenworks. A vision for sustainable Philadelphia”. Disponible en: [https://www.phila.gov/media/20161101174249/2016-Greenworks-Vision\\_Office-of-Sustainability.pdf](https://www.phila.gov/media/20161101174249/2016-Greenworks-Vision_Office-of-Sustainability.pdf) (fecha de referencia: 13-06-2021).
- Organización Mundial de la Salud (1986), *Ottawa Charter for Health Promotion*, WHO Regional Office for Europe. Disponible en: [https://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0004/129532/Ottawa\\_Charter.pdf](https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf) (fecha de referencia: 09-07-2021).
- Organización Mundial de la Salud (1998), *Walking and cycling in the city*, Copenhagen, WHO Regional Office for Europe.
- Organización Mundial de la Salud (2013a), *Health 2020. A European policy framework and strategy for the 21st century*, Copenhagen, WHO Regional Office for Europe.
- Organización Mundial de la Salud (2013b), *Phase VI (2014–2018) of the WHO European Healthy Cities Network*, Copenhagen, WHO Regional Office for Europe.
- Organización Mundial de la Salud (2021), “Obesidad y sobrepeso”. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (fecha de referencia: 09-06-2021).
- Projectbackboard (s.f.), “William LaChance, Kinloch Park, Kinloch, MO”, *Projectbackboard*. Disponible en: <https://projectbackboard.org/william-lachance> (fecha de referencia: 13-11-2020).
- Puertas, José Manuel & Sjekavica, Divo (2017), “La historia oculta tras la pista de baloncesto más rara del mundo, en la muralla de Dubrovnik”, *Libertad Digital*, 11 de enero de 2017. Disponible en:

- <https://www.libertaddigital.com/deportes/baloncesto/2017-01-11/la-historia-oculta-tras-la-pista-de-baloncesto-mas-rara-del-mundo-en-la-muralla-de-dubrovnik-1276590272/> (fecha de referencia: 13-11-2020).
- Puig i Barata, Nùria & Maza, Gaspar (2008), “El deporte en los espacios públicos urbanos. Reflexiones introductorias”, *Apunts: Educación Física y Deportes*, vol. 91, nº1, pp. 3-8.
- Rabl, Ari & de Nazaelle, Audrey (2012), “Benefits of shift from car to active transport”, *Transport Policy*, vol. 19, nº1, pp. 121-131. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tranpol.2011.09.008>
- Rodríguez, Enrique; Olivera, Idania & González, Cecilia (2020), “El impacto de las actividades físicas en el medio ambiente”, *Varona*, vol. 71, pp. 43-48.
- Rueda, Salvador (2011), “Las supermanzanas: reinventando el espacio público, reinventando la ciudad”, en Armand, Luis -ed.- *Ciudades (im) propias: la tensión entre lo global y lo local*, Valencia, Centro de Investigación Arte y Entorno, pp. 123-134.
- Ruiz-Apiláñez, Borja & Solís, Eloy -eds.- (2021), *A pie o en bici. Perspectivas y experiencias en torno a la movilidad activa*, Cuenca, Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha. DOI: [https://doi.org/doi.org/10.18239/atenea\\_2021.25.00](https://doi.org/doi.org/10.18239/atenea_2021.25.00)
- Sim, David (2019), *Soft City: Building Density for Everyday Life*, Whashington, D.C., Island Press.
- Tonucci, F. (2016), *La ciudad de los niños*, Madrid, Losada.
- Tormo, Anna (2017), “Los 10 lugares del mundo más espectaculares en los que se encuentra un campo de fútbol”, *Urbanian*. Disponible en: <https://urbanian.mundodeportivo.com/deportes/8351/los-10-lugares-del-mundo-mas-espectaculares-en-los-que-se-encuentra-un-campo-de-futbol> (fecha de referencia: 13-11-2020).
- Watkins, Katie (2015), “Espacios de Paz de PICO Estudio, premiado en los ASF International Awards”, *ArchDaily*. Disponible en: <https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/769198/espacios-de-paz-de-pico-estudio-premiado-en-los-asf-international-awards> (fecha de referencia: 13-11-2020).