

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE ARQUITECTURA, DISEÑO Y ARTES

PLAN DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

**ZONA METRO HIPERCENTRO - UNIDAD DE ACTUACIÓN
URBANÍSTICA LA PRADERA 3: “INTEGRADOR DE EDUCACIÓN,
SALUD Y BIENESTAR A TRAVÉS DEL DEPORTE”**

VOLUMEN I

DORIAN EDUARDO NARANJO ESPINOZA

TUTORA: MARÍA AUGUSTA LARCO MOSCOSO

QUITO – ECUADOR

2023

Presentación

El presente trabajo *Zona Metro Hipercentro - Unidad de Actuación Urbanística La Pradera 3: “Integrador de educación, salud y bienestar a través del deporte”*

Se entrega en un link de drive que contiene:

El Volumen I: investigación que da sustento al proyecto arquitectónico.

El Volumen II: planimetría y memorias gráficas del proyecto arquitectónico y fotografías de la maqueta todo en formato PDF

Dedicatoria

Dedicado a mi esposa Doménica y a mi hijo Elías, quiénes han sido mi fortaleza,
mi motivación, la energía, las fuerzas para seguir adelante
, y la perseverancia para mantenerme firme en este proceso al final de mi carrera.

Agradecimiento

A Dios quien ha sido mi guía y mi sustento en los momentos más complicados de mi carrera

A mis padres, Diana y Marco quienes siempre supieron darme su apoyo y nunca dudaron de mí y me enseñaron a dar hasta el último esfuerzo por lograr esta meta.

A mis hermanos, Isaias y Domenica ellos me enseñaron que ser el hermano mayor es una bendición porque ellos te ven como un ejemplo y eso siempre me motivo a ser una persona ejemplar.

Tengo miedo de esta "sociedad" que nos enseña que depende lo que tengamos, eso llegamos a valer. No tener una vida digna es más que no tener un techo, es una violación de nuestros Derechos Humanos, es el no poder tener un lugar seguro, íntimo, donde tener relaciones con los nuestros, es vivir en la más absoluta inseguridad.

Cada día veo como mis vecinos se levantan a realizar sus actividades diarias los niños van a la escuela, padres y madres se dirigen al trabajo y como muchas personas se encuentran limitadas a desarrollar estas actividades. En la calle no debería vivir nadie, una situación en la que podríamos llegar a vivir todos. Falta de recursos económicos o de trabajo, deficiencias graves en la construcción, insalubridad, vivienda precaria, desalojos, entorno degradado, falta de accesibilidad, desproporción de gastos frente a ingresos que se pueden generar, son factores que causan pobreza no solo económica si no también social.

Algunos de estos obstáculos tienen que ver con la discriminación y la exclusión a las periferias, lejos de la ciudad impidiéndoles realizar sus actividades diarias y de necesidad, La alteración de las urbanizaciones y la privatización de los espacios, desechando el pensamiento en sociedad, desapareciendo a la familia, los amigos, y el entorno más cercano, hace que las personas pierdan su identidad, el respeto y cariño por los demás.

¿Porque no podemos tener un espacio en la ciudad?

Es necesario que nos discriminen a tal punto no quieran compartir con nosotros, somos iguales que ustedes buscamos salir adelante cada día. Superemos los prejuicios conozcamos las distintas situaciones personales de muchos de nosotros, y así poder encontrar entre todos el bienestar común por encima del individual. Que el compromiso social ayude a tener una sociedad más justa. Levantemos a mirar más allá de nuestras necesidades y entender que no se elige vivir en la calle o en las periferias.

Necesitamos espacios sociales, que estas sean pensadas para los ingresos que podemos generar y así tener aperturas al mercado laboral, la educación, y el acceso a los espacios de salud. Anticiparse a la pérdida de un hogar y crear garantías que nos permita mantener una vida digna. La ciudad está pensada para las personas privilegiadas que viven en el centro de esta y pueden ir caminando a su trabajo, a dejar a sus hijos en la escuela, ir por comida le toma menos de 20 minutos llegar a cada lugar y las personas que buscamos vivir ahí con nuestros ingresos lo único que logramos es un endeudamiento de por vida. Cuando se planifican las ciudades se piensa en nosotros y lo difícil que es vivir fuera de la ciudad. No buscamos mendigar, nosotros exigimos se cumplan nuestros derechos porque Queremos querer y que nos quieran, necesitamos una ciudad de todos y para todos.



INDICE

1. Título del Trabajo de Integración Curricular	8
2. Línea de Investigación	8
4. Justificación	10
5. Objetivos	11
a. Objetivo General	11
Diseñar un proyecto urbano arquitectónico con enfoque en salud, bienestar, recreación y educación de tercer nivel en Zona Metro Hipercentro Pradera 3 como integrador desde el deporte y la actividad física, considerando el espacio público y las preexistencias, para aportar a la red verde urbana.	11
b. Objetivos Específicos	11
6. Metodología	12
7. Marco Teórico	14
8. Conclusiones	17
9. Bibliografía	19
10. ANEXOS	25

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Aplicación Plan de Uso y Gestión del Suelo.....	25
Anexo 2: Unidades de Actuación Urbanística en el DMQ	26
Anexo 3: Unidad de Actuación Urbanística escogida según escala de prioridad de intervención.....	26
Anexo 4: Análisis Dimensión Social Historica en el Hipercentro- sector La Pradera. Condición del Territorio, lógicas de urbanización y expansión de la mancha urbana a lo largo de los años.....	27
Anexo 5: Análisis Dimensión Social Histórica en el Hipercentro- sector La Pradera. Vivienda, empleo, costo de suelo y población.....	27
Anexo 6: Análisis Dimensión Centralidades. Lugar de intervención, comparación de PMDOT con respecto al PUGS. Tratamiento de Suelo.....	28

Anexo 7: Análisis Dimensión Movilidad. Pirámide movilidad, sistema vial en Quito y movilidad alternativa.	28
Anexo 8: Análisis dimensión Movilidad. Tipos de transporte en Quito, numero de viajes y tiempo de viaje hacia el Hipercentro.	29
Anexo 9: Análisis dimensión Red Verde y espacio público. Red Verde a escala metropolitana y escala sectorial.	29
Anexo 10: Análisis dimensión Red Verde y espacio público. Roles de la red verde urbana y red de espacio público.	30
Anexo 11: Conclusiones Diagnóstico Unidad de Actuación Urbanística La Pradera 1,2,3.	31
Anexo 12: Conclusiones Zonas Metro	31
Anexo 13: Conclusiones Zona Metro Hipercentro	32
Anexo 14: Propuesta Plan Masa.	32
Anexo 15: Plan Masa.	33
Anexo 16: Corte Urbano.	33
Anexo 17: Fotografías Unidad de Actuación Urbanística La Pradera 1,2 y 3	34
Anexo 18: Fotografías Unidad de Actuación Urbanística La Pradera 1,2 y 3.	34
Anexo 19: Maqueta Urbana de proyectos individuales. Fuente: Taller de Integración Curricular. Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental.	35
Anexo 20: Maqueta Urbana, Maqueta Zona Metro Hipercentro. Maqueta UAU La Pradera 1-2-3, Maqueta Urbana de proyectos. Fuente: Taller de Integración Curricular. Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental.	35
Anexo 21: Célula de Cercanía Social y Ambiental vs propuesta PUGS en las Unidades de Actuación Urbanística.	36
Anexo 22: Plan Masa, Propuestas e Intenciones para definir ubicación y definición del proyecto Fuente: Taller de Integración Curricular. Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental (2022)	37
Anexo 23: Problemática a nivel Quito y dentro de la Célula de Cercanía Social y Ambiental.	38
Anexo 24: Intenciones del proyecto	39
Anexo 25: Programa Arquitectónico Funcional.	40
Anexo 26: Sistema de ideas del proyecto.	41

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Áreas básicas de actuación deportiva. Fuente: Chirivella 2001. Elaboración: Propia..... 14

1. Título del Trabajo de Integración Curricular

Zona Metro Hipercentro (ZMH) - Unidad de Actuación Urbanística la Pradera 3: Integrador de Educación, Recreación y Salud a través del Deporte.

2. Línea de Investigación

Dominio Académico: Hábitat, Infraestructura y Movilidad - Vida Digna y Salud Integral.

Línea de investigación: Diseño, infraestructura y sistemas sociales y ambientales para un hábitat sostenible - Salud integral, determinación social y desarrollo humano.

De acuerdo a las líneas de investigación vigentes en el año 2023 y pensando en el concepto de la ciudad de cercanía como el espacio de garantía de condiciones propicias para el desarrollo de la vida priorizando a la niñez y adolescencia con un enfoque educativo para un futuro mejor, la interrelación del ser humano con su entorno y las necesidades de salud, entendida como un estado de bienestar físico y psicológico, y su interrelación con determinantes sociales, basados en las condiciones de vida desiguales de la población, y las respuestas dadas por los sistemas para alcanzar la vida digna y el desarrollo humano.

3. Antecedentes y planteamiento del problema

El Taller Diseño Integral y Complejo III Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental, Unidades de Actuación Urbanística parte del uso de nuevas herramientas de planificación territorial como el Plan de Uso y Gestión de Suelo (PUGS) para desarrollar propuestas urbanas y proyectos arquitectónicos, generar unidades de actuación urbanística y gestionar el uso del suelo para cumplir la función social y ambiental de la ciudad.

El Metro de Quito es un subsistema de transporte que pretende ser el nuevo eje estructural generando conexiones rápidas, eficientes y seguras, reduciendo los

desplazamientos vehiculares y vinculando distintos nodos de transporte en la superficie. Permite pensar en la ciudad a partir de una democratización que prioriza equidad, justicia y un entorno sostenible cambiando los modelos territoriales.

Las distorsiones en el patrón de urbanización del modelo territorial tradicional para las zonas más caras, la Secretaría de Territorios, Vivienda y Desarrollo Urbano (STHV) ha propuesto 20 UAU, de las cuales el Taller seleccionó La Pradera 1, 2 y propuso una tercera UAU. como resultado _de la ubicación privilegiada de estas unidades, este Taller ha propuesto una Zona Metro Hipercentro.

Mediante estas directrices se definen y desarrollan las U.A.U como las Células de Cercanía Social y Ambiental, dentro del Hipercentro en el que existen numerosos equipamientos de salud y deporte, sin embargo, son poco utilizados, o limitan su acceso en función del pago al mismo. A su vez el Hipercentro concentra niveles de delincuencia y consumo de drogas al igual que otros problemas sociales.

En Ecuador, el 76% de personas de 5 a 17 años, tiene una actividad física insuficiente y 15 % de la población entre 15 y 40 años probó algún tipo de droga en Ecuador. Esto ha generado una tendencia de inactividad física, delincuencia y consumo de sustancias como alcohol y droga. (INEC, 2021)

Los motivos por los cuales los niños y las niñas no realizan actividad física son: las obligaciones escolares y del hogar, la falta de tiempo y la pereza o fatiga. Sin embargo, también se encontró que un 90 % de los niños dijeron que el hecho de no realizar actividad física no se encontraba relacionada con la ausencia de la práctica en sus familiares; asimismo, el 89% mencionó que esta inactividad resultaba independiente al hecho de que sus amigos practiquen o no alguna actividad física. (Granda, 2010), esta condición está presente en adolescentes, adultos-adultas y adultos, y adultas mayores. Entendiendo que la UAU determinan varias directrices parece pertinente dada la vocación y preexistencia actual un programa que enfrente esta problemática.

4. Justificación

Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social; a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social; al respeto de su libertad y dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar”. (Ecuador, 2008)

La recreación es el momento en que el ser humano renueva su cuerpo, mente y espíritu realizando actividades que son de su agrado y que lleva a cabo por voluntad propia. Si bien la sociedad actual pareciera destinar la recreación a lugares exclusivos o a herramientas y entornos digitales, los espacios recreativos como parte de mi propuesta, buscan ser capaces de promover la interacción y convivencia de los habitantes.

La reactivación del sector en lo que corresponde a la práctica de la actividad física en espacios libres y el deporte, permiten facilitar el retorno a las actividades, reducen los riesgos de salud física y mental, y contribuyen a la salud de la sociedad y a la formación integral de los deportistas.

De esta manera utilizar las preexistentes como masas verdes, espacios deportivos y de salud sugiere ser una excelente manera de consolidar y mejorar el espacio público, especialmente si se tiene un enfoque ambiental. A continuación, se mencionan algunas ideas sobre cómo aprovechar estas preexistencias:

Masas verdes: Las masas verdes, como los parques y jardines, son importantes para el medio ambiente y la salud de la comunidad.

Espacios deportivos: Los espacios deportivos, como las canchas de fútbol, baloncesto, ecuavóley, baile etc., son lugares ideales para fomentar la actividad física y mejorar la salud de la comunidad.

Espacios de salud: Los espacios de salud, como los hospitales y centros de salud, son lugares importantes para la prevención y el tratamiento de enfermedades.

El aislamiento social y el confinamiento han expuesto a la población a un sedentarismo agudo, el cual está relacionado con una mayor incidencia de enfermedades como obesidad, sarcopenia, hipertensión arterial, diabetes, enfermedad coronaria y enfermedad cerebrovascular, osteoporosis; llegando a ser considerado como uno de los mayores problemas en salud pública para el siglo XXI. (Deporte, 2020)

Por medio del proyecto se busca eliminar la dispersión de actividades. En el Hipercentro las actividades físicas se encuentran dispersas y algunas tienen un alto costo para el uso de sus instalaciones, la reflexión frente a la inactividad que aumentó después del confinamiento y el consumo de sustancias como el alcohol y drogas en los adolescentes, es pertinente para por medio de la arquitectura generar espacios que abastezcan a la población de espacios recreativos y deportivos.

5. Objetivos

a. Objetivo General

Diseñar un proyecto urbano arquitectónico con enfoque en salud, bienestar, recreación y educación intermedia en Zona Metro Hipercentro Pradera 3 como integrador desde el deporte y la actividad física, considerando el espacio público y las preexistencias, para aportar a la red verde urbana.

b. Objetivos Específicos

- Aprovechar las preexistencias de masas verdes, espacios deportivos y de salud para consolidar espacio público con un enfoque ambiental y de salud prioritario.
- Generar una propuesta en altura para optimizar el consumo de suelo y asociar el programa a las dotaciones existentes con ello fomentar la participación e inclusión comunitaria por medio de áreas centradas en actividades deportivas y de salud, complementadas con actividades de ámbito social.
- Diseñar espacios de educación en salud, bienestar, nutrición y deporte para brindar a los usuarios y usuarias la oportunidad de adquirir nuevas habilidades y conocimientos, para aumentar oportunidades de empleo en estas áreas.

6. Metodología

En el taller DIC III utilizó un abordaje desde la investigación de fuentes bibliográficas para desarrollar el análisis, intenciones, propuesta y conclusión para cumplir con el enfoque del Taller. Se aplicó una lógica de aprendizaje basado en problemas (ABP) para determinar el problema individual de cada estudiante.

Mediante la investigación de enfoques de Marco Teórico se desarrollan los conceptos que rigen la propuesta, siendo:

- El derecho a la ciudad se fundamenta mediante enfoques material, político y simbólico en busca del bien común sobre lo individual. (Garcia, 2014).
- La ciudad paseable que se basa según sus autores en una ciudad que genere iguales condiciones para toda clase social quitando las privatizaciones y el priorizar la movilidad peatonal en un esquema de 15 minutos/ 1 km. (Echavarrri, Daudén, & Schettino, 2009).
- En el planteamiento de Hábitat III se propone para “Ecuador y la Nueva Agenda Urbana la construcción de la Política de Hábitat y Agenda Urbana Nacional”, pensadas con base en el desarrollo urbano sostenible. (Ministerio de Desarrollo Urbano y Vivienda, 2018)

El contribuir a mejorar las condiciones de vida, la equidad, la accesibilidad, una mejor calidad de vida y calidad ambiental son parte de los planes que buscamos integrar en este nuevo modelo territorial el cual prioriza la dotación de equipamientos, vivienda y trabajo en la medida de movilidad que dispone la ciudad. Analizando las herramientas planteadas en el taller encontramos 20 (UAU), espacios de gestión de suelo determinadas de manera parcial o directa. Estas buscan el uso equitativo del suelo y el cumplimiento de las normas abasteciéndose de equipamientos públicos.

En 2019 el enfoque de este Taller desarrolló el concepto de las Zonas Metro-ZM como parte de la centralidad con 3 ZM en el norte de Quito. En el año 2022 el Taller plantea las Células de Cercanía Social y Ambiental.

Se determinó luego de una análisis de todas la UAU propuestas desde los instrumentos de planificación una escala de prioridad alta, media o baja, y se determinó a La Pradera 1 y 2

como las áreas de prioridad para realizar la intervención, por: ubicación en el hipercentro un área privilegiada que no ha superado un persistente vacío urbano; por estar rodeada de dos centralidades como la Carolina y la Mariscal y por la oportunidad de crear un nuevo modelo territorial que permita resolver esta distorsión urbanística de la ciudad que segrega a la población y concentra los servicios en un único centro. La UAU permitirá aportes a nivel paisajístico en la ciudad y depende de la concreción de nuestras intenciones para que sea una oportunidad o una amenaza para la ciudad. (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2022)

En la UAU, se encontró 3 estaciones metros: Estación La Pradera, Estación La Carolina, Estación Ñaquito, desde un abordaje en grupos de 4 personas para investigar la UAU se desarrollan conclusiones individuales y generales, permitiéndonos trazar y definir el polígono de la Zona Metro Hipercentro y fijar objetivos generales y objetivos específicos para el desarrollo de estrategias desde problemáticas individuales pensando en la movilidad peatonal, espacio público y área verde urbano en la zona metro. (Larco,2022).

Durante la primera mitad del semestre se ejecutó de forma grupal el trabajo de análisis y conclusión de la UAU La Pradera 1,2 y 3, culminando con la presentación. Seguido, durante el resto del semestre se determinó la problemática individual que arrancó del desarrollo de una postura crítica frente a un problema en el sector, factor fundamental para determinar el enfoque individual de cada proyecto y que a su vez permitió el desarrollo de una propuesta urbano-arquitectónica con respecto a cualidades espaciales, y aportes en planta baja acerca del espacio público para generar conexiones con los proyectos inmediatos.

El presente documento señala el proyecto de equipamiento: “Zona Metro Hipercentro - Unidad de Actuación Urbanística La Pradera 3: Integrador de Educación, Recreación Y Salud a través del Deporte.” en respuesta a la función social y ambiental de las UAU y como una preocupación evidente en la salud de los ciudadanos.

Se contará con el apoyo de asesorías de estructuras, representación gráfica y tecnologías constructivas durante el nivel 10, para desarrollar de manera individual los ámbitos complementarios al proyecto relacionados con las condiciones constructivas, planteamiento y

desarrollo del sistema y detalles estructurales, y de dibujo, culminando con el cierre del proyecto y la finalización de los documentos entregables.

7. Marco Teórico

Según (Biddle, 1991) para la creación de mejores hábitos de práctica físico-deportiva y la facilidad para llevarla a cabo es necesario aumentar el número de instalaciones deportivas públicas y privadas, incrementar la participación diaria de la educación física en escuelas y colegios, generar programas de actividad física en los centros de trabajo y aumentar la capacitación y formación de los profesionales del área.

La actividad física ha sido definida por (CJ Caspersen, 1985) como cualquier movimiento corporal producido por los músculos, generando un gasto de energía. La actividad física en la vida diaria se puede dividir en actividades ocupacionales, deportivas y domésticas de manera planificada, estructurada y repetitiva con el objetivo de una mejora en la condición física.

La actividad física, el deporte, su relación con la salud y la calidad de vida de las personas. Los factores que se consideran dañinos para la salud y el equilibrio emocional de una persona. La prevención del deterioro físico, son habitualmente uno de los principales motivos para realizar actividad físico-deportiva, la Organización Mundial de la Salud, genera una tabla que nos indica las áreas de actuación para mejorar la condición física.

AREA BASICAS DE ACTUACION
- Nutrición. - Tabaco y alcohol. - Salud mental. - Conductas violentas. - Programas educativos de salud. - Salud ambiental. - Prevención y tratamiento de enfermedades - ACTIVIDAD FISICA

(Chirivella, 2001)

Tabla 1: Áreas básicas de actuación deportiva. Fuente: Chirivella 2001. Elaboración: Propia

Una buena condición física y práctica físico-deportiva contribuye a la mejora en diferentes niveles de salud física y mental preparándonos para riesgos como enfermedades, lesiones y crisis emocionales.

Es importante mencionar que el deporte hace referencia a las actividades que realiza el ser humano, a modo de actividad física, Según Huizinga, (Eiroá, 2000) “el deporte recreativo es una acción o una actividad física voluntaria”. El deporte es un juego que se convierte en una “actividad lúdica y de superación personal, realizada mediante la motricidad e inmersa en un reglamento adecuado a las actividades realizadas.” (Eiroá, 2000)

Una arquitectura cuidadora concibe el tiempo de una forma continua, entendiendo que los diseños sean compatibles con lo que sucede antes y después de usar el edificio. Cuidar y planificar un área mayor a la que ocupa el proyecto comprendiendo que las experiencias de este comienzan antes de entrar, si no también cuando se dirigen a éste. (Chinchilla, 2020)

Según Jane Jacobs y su teoría “los ojos en la calle” que se basa en la seguridad urbana, se hace referencia a ojos en la calle, ojos que pertenezcan a aquellos que podríamos llamar los propietarios naturales de la calle, para garantizar la seguridad tanto de residentes como de extraños por lo que sostiene que es necesario vistas orientadas hacia la calle.

Este principio en el proyecto busca que las actividades que se realicen tengan una duración más amplia y en constante actividad, las personas que realicen estas actividades sean los “ojos” del proyecto para generar presencia de personas en aceras, calles y escalinatas aumentando la seguridad de los espacios cotidianos y sean accesibles y habitados, facilitando las interacciones permitiendo el aumento de la cohesión social y seguridad.

A su vez para (Williams, 2019) apoyar programas que ayuden a los jóvenes en riesgo a conectarse con mentores y modelos a seguir. Ayuda que los jóvenes en riesgo se involucren en programas modelo para brindar capacitación y educación en habilidades vocacionales.

En los Estados Unidos se ha demostrado que la tutoría disminuye los factores de riesgo asociados con la violencia juvenil, como el abuso de sustancias, la participación en pandillas y la exposición a la violencia, y mejora los factores de protección asociados con la reducción

de la violencia juvenil, como seguir participando en la escuela, conexión con la familia y otros adultos o mostrando comportamientos sociales positivos.

La tutoría puede ser eficaz cuando se incorpora en programas con un objetivo o enfoque específico, como el logro académico o la preparación profesional. (Causa Raíz, 2015). En el proyecto se implementó la educación de tercer nivel, esto permitiendo que los adolescentes que no tienen acceso a estudios o una actividad que le permita ganar dinero puedan tener tutores que, vinculados al deporte y la salud, estos puedan capacitarse y tener un certificado profesional para trabajar en áreas como nutrición, fisioterapia, enfermería, educación física, etc.

Por otro lado, (Pablo Gil Morales, 2007) en su libro de metodologías didácticas de las actividades físicas y deportivas habla sobre tres ámbitos según los distintos fines u objetivos, y son: el competitivo-profesional, educativo, recreativo. Cada ámbito propone un modelo diferente de experiencia.

La clave del primer ámbito es la competitividad y la demostración de la superioridad física, además de obtener ingresos mediante la práctica de la actividad. La segunda se encarga de justificar la presencia del deporte y de las actividades físicas. Y la última, se enfoca en el grado que recrea las prácticas físicas en los momentos de ocio y recreo.

Alejandro Soler, médico deportólogo de la Universidad de La Sabana, explica la relación entre la práctica del ejercicio y la salud mental, sobre todo en época de cuarentena, concluyendo que a actividad física regular es vital para mantenernos saludables.

Se ha establecido que este método es el mejor disponible porque previene enfermedades del sistema cardiovascular, como la hipertensión, enfermedades metabólicas, como la diabetes y la obesidad, y trastornos emocionales como la depresión y la ansiedad. crítico para apoyar la actividad física regular, saludable alimentación y sistemas de apoyo familiar y social positivos para promover una buena salud mental.

Es fundamental que las prioridades de la ciudad den un giro completo. Repensar en el peso a las prioridades encontrando aquellas que son de carácter estructural en un Quito necesita que necesite implementar espacios para la salud integral, que incluya el ejercicio y las

actividades deportivas, el control de la alimentación y el cuidado de la salud mental garantizará una importante reducción de los problemas sociales y de convivencia.

8. Conclusiones

La Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental posibilita la instauración de una arquitectura que confronta las limitaciones de la ciudad y reduce las barreras espaciales y sociales impuestas bajo una lógica de privatización, lo que sugiere nuevas herramientas que permitan el acceso equitativo a las 5 funciones esenciales de la vida con el fin de cumplir el derecho a la ciudad que prioriza a las ciudades hechas y centradas en la gente.

Bajo este concepto, dentro de la Zona Metro Hipercentro se desarrolla la propuesta de un “Integrador Deportivo” que posibilite ampliar la perspectiva multidimensional sobre el deporte y a través de la actividad física y diferentes disciplinas como la psicología del deporte, la fisiología, la biomecánica, la sociología, la pedagogía y la nutrición deportiva se generen funciones y espacios que beneficien al bienestar, salud y recreación y educación de los ciudadanos.

Se genera una propuesta en altura, que optimiza el consumo de suelo y en su programa se adhieren las dotaciones existentes para garantizar la inclusión de las mismas a través de integradores deportivos, de gestión y aprendizaje.

Se unifican las actividades deportivas existentes en la Célula de Cercanía Social y Ambiental como paddle, canchas; con nuevas áreas de actividad física propuestas mediante el uso de dobles alturas que permiten ver y ser visto al momento de ejercitarse en el bloque deportivo.

Se proveen espacios que garantizan servicios de salud, terapia, medicina general e integración social, recreativas, fomentando la participación activa y frecuente de la comunidad en la toma de decisiones relacionadas con los espacios deportivos mediante procesos de

consulta y diálogo que identifiquen las necesidades y prioridades de los usuarios y a su vez adquirieran nuevas habilidades y conocimientos, para aumentar oportunidades de empleo en estas áreas.

Se genera una conexión con el perfil urbano, por medio del posicionamiento de fachadas del bloque de gestión hacia los equipamientos de salud presentes en la Célula de Cercanía Social y Ambiental

Se generan áreas de aprendizaje y conocimiento multifuncionales que permiten a los habitantes tener sesiones educativas, de reunión y recreación adjuntando un punto de descanso para garantizar conexión con los otros integradores.

Bajo el uso de las Reglas Técnicas de Arquitectura y Urbanismo, que establece que se pueden generar circulaciones verticales y ascensores cada 20 m; se incorpora un solo núcleo de circulación vertical y pasarelas que generan conexión entre los integradores y permiten una constante actividad física.

Se generan modelos de gestión mixta que combinen la participación pública y privada en la administración de espacios deportivos. Estos modelos pueden asegurar que los intereses públicos, como el acceso equitativo y la promoción de actividades comunitarias, con el fin de estar protegidos, al tiempo que se aprovechen los beneficios de la experiencia y los recursos del sector privado.

Se prevee la inversión pública para el financiamiento del proyecto con la intención que se invierta en la mejora y mantenimiento de los espacios deportivos públicos existentes y del proyecto a diseñar.

Se encuentra un equilibrio entre la eficiencia y los beneficios económicos, y la protección de los intereses públicos garantizando el acceso equitativo a los espacios deportivos.

Se propone superar la privatización y sectorización para acceder a las actividades deportivas por medio de espacios para la realización de actividades deportivas a nivel público.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda hacer uso de estrategias que fomenten la actividad deportiva para mantener una población saludable
- Se recomienda revisar la resistencia admisible del suelo dentro del sector para los cálculos de predimensionamiento de cimentación y estructura de los espacios deportivos para garantizar seguridad al practicar deportes.
- Se recomienda el uso de materiales compatibles con el uso del equipamiento, que ofrezcan seguridad para realizar las actividades físicas y al mismo tiempo sean de alta resistencia y duración.
- Se recomienda atención cuidadosa y consideración de todas las perspectivas para garantizar que los espacios deportivos sigan siendo accesibles y beneficiosos para toda la comunidad.
- Se recomienda realizar un trabajo de gestión con la torre médica y las preexistencias de salud, el circuito de las áreas deportivas existentes con las propuestas para complementar el programa y aprovechar las infraestructuras con usos ilimitados y obtener casi un 100% de uso.

9. Bibliografía

AECOM, Quito Alcaldía , & 100 Resilient Cities. (2017). *ESTRATEGIA DE RESILIENCIA Distrito Metropolitano de Quito*. Quito .

Alcaldía de Quito . (2016). *Quito Siembra: Agricultura Urbana*. Quito.

Alcaldía de Quito. (2017). *Estrategia de Resiliencia Distrito Metropolitano de Quito* . Quito: Imprenta Municipal.

Arabia, J. J. (Abril de 2020). *Revista de Educacion Fisica*.

Arabia, M. (2012). Obtenido de <https://academia.utp.edu.co/alejandrogomezrodas/files/2016/09/Ejercicio-en-el-Tratamiento-de-la-Diabetes.pdf>

- Augusta, M. (2022). *NFOQUE DEL TALLER DE TITULACION (Arquitectura de cercanía social y ambiental. Unidades de actuación urbanística.)*. Quito.
- Biddle, S. y. (1991). *Psychology of Physical Activity and Exercise*. London: Springer Verlag.
Obtenido de <https://link.springer.com/book/9783540196211>
- Borja, J. (2004). "La Arquitectura de la ciudad global". Obtenido de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/6125/07JRrl07de10.pdf?sequence=7&isAllowed=y>
- Censos, I. N. (2018). *Juntos para combatir el sedentarismo mediante el deporte y la actividad física*.
- Chinchilla, I. (2020). *La ciudad de los cuidados*. Obtenido de La ciudad de los cuidados: <https://www.peritajemedicoforense.com/CHINCHILLA.pdf>
- Chirivella, E. C. (2001). *Deporte, salud, bienestar y calidad de vida*. Obtenido de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/100521/95881>
- CJ Caspersen, K. P. (Abril de 1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>
- Clima, R. E. (2021). *Soluciones basadas en la naturaleza como herramienta frente al cambio climático*.
- Deporte, S. D. (2020). *PLAN-NACIONAL-REACTIVACIÓN*.
- Echavarri, J. P., Daudén, F. L., & Schettino, M. P. (2009). *La Ciudad Paseabel*. Madrid.
- Ecuador, C. d. (2008). *Articulo*.
- Ecuador, C. d. (2010). pág. Artículo 13.
- Garcia, E. (2014). *El derecho a la Ciudad, construyendo otro mundo posible*.

- Granda, J. M. (2010). *Frecuencia de práctica y motivos de participación/no participación en actividades físicas en función del género de escolares de 10-12 años de Melilla.* .
Obtenido de <https://doi.org/10.5332/ricyde2010.02103>
- INEC. (2021). *Juntos para combatir el sedentarismo mediante el deporte y la actividad física.*
- Larco, M. A. (2022). *Enfoque del Taller de titulación- Arquitectura de cercanía social y ambiental. Unidades de actuación urbanística.* Quito: PUCE.
- Ministerio de Desarrollo Urbano y Vivienda. (2018). *Ecuador y la Nueva Agenda Urbana Construcción de la Política de Hábitat y Agenda Urbana Nacional.* Quito.
- Municipio del Distrito Metropolitano de Quito. (2020). *Plan de Acción de Cambio Climático de Quito 2020.* Quito.
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (22 de Julio de 2022). *Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.* Obtenido de Quito presenta programa para fomentar innovación y emprendimiento:
<https://www.undp.org/es/ecuador/noticias/quito-presenta-programa-para-fomentar-innovacion-y-emprendimiento>
- PUCE. (2019). *Pontificia Universidad Católica del Ecuador.* Obtenido de <https://www.puce.edu.ec/investigacion/public/investigacionC>
- Red Española de Ciudades por el Clima. (2021). *Soluciones basadas en la naturaleza como herramienta frente al cambio climático.*
- Rosero, F., Yolanda , C., & Regalado, F. (2011). *Soberanía alimentaria, modelos de desarrollo y tierras en Ecuador.* Quito: CAFOLIS-Grupo Apoyo.
- Rueda, S. (1997). *EL URBANISMO ECOLÓGICO* Agencia de Ecología Urbana de Barcelona. Barcelona.
- Sigchos. (4 de Septiembre de 2015). Firmas para no privatizar canchas. (L. Hora, Entrevistador)

STHV. (2021). *PLAN DE USO Y GESTION DEL SUELO*. QUITO: MDMQ.

Suvarna, A. (2019). *Elsevier B.V.* Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0149763419309418?via%3Dihub>

Vela, D., Soto, W., & Gatica, S. (2015). *Ecosistema de Innovación social: El caso de las universidades de América Latina*. Santiago de Chile: Natalia Ognó.

Williams, J. L. (2019). *Dyadic connections in the context of group mentoring: A social network approach*. *Journal of Community Psychology*.

AECOM, Quito Alcaldía , & 100 Resilient Cities. (2017). *ESTRATEGIA DE RESILIENCIA Distrito Metropolitano de Quito*. Quito .

Alcaldía de Quito . (2016). *Quito Siembra: Agricultura Urbana*. Quito.

Alcaldía de Quito. (2017). *Estrategia de Resiliencia Distrito Metropolitano de Quito* . Quito: Imprenta Municipal.

Arabia, J. J. (Abril de 2020). *Revista de Educacion Fisica*.

Arabia, M. (2012). Obtenido de <https://academia.utp.edu.co/alejandrogomezrodas/files/2016/09/Ejercicio-en-el-Tratamiento-de-la-Diabetes.pdf>

Augusta, M. (2022). *NFOQUE DEL TALLER DE TITULACION (Arquitectura de cercanía social y ambiental. Unidades de actuación urbanística.)* . Quito.

Biddle, S. y. (1991). *Psychology of Physical Activity and Exercise*. London: Springer Verlag. Obtenido de <https://link.springer.com/book/9783540196211>

Borja, J. (2004). *“La Arquitectura de la ciudad global”*. Obtenido de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/6125/07JRr107de10.pdf?sequence=7&isAllowed=y>

- Censos, I. N. (2018). *Juntos para combatir el sedentarismo mediante el deporte y la actividad física*.
- Chinchilla, I. (2020). *La ciudad de los cuidados*. Obtenido de La ciudad de los cuidados: <https://www.peritajemedicoforense.com/CHINCHILLA.pdf>
- Chirivella, E. C. (2001). *Deporte, salud, bienestar y calidad de vida*. Obtenido de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/100521/95881>
- CJ Caspersen, K. P. (Abril de 1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>
- Clima, R. E. (2021). *Soluciones basadas en la naturaleza como herramienta frente al cambio climático*.
- Deporte, S. D. (2020). *PLAN-NACIONAL-REACTIVACIÓN*.
- Echavarri, J. P., Daudén, F. L., & Schettino, M. P. (2009). *La Ciudad Paseabel*. Madrid.
- Ecuador, C. d. (2008). *Artículo*.
- Ecuador, C. d. (2010). pág. Artículo 13.
- García, E. (2014). *El derecho a la Ciudad, construyendo otro mundo posible*.
- Granda, J. M. (2010). *Frecuencia de práctica y motivos de participación/no participación en actividades físicas en función del género de escolares de 10-12 años de Melilla*. . Obtenido de <https://doi.org/10.5332/ricyde2010.02103>
- INEC. (2021). *Juntos para combatir el sedentarismo mediante el deporte y la actividad física*.
- Larco, M. A. (2022). *Enfoque del Taller de titulación- Arquitectura de cercanía social y ambiental. Unidades de actuación urbanística*. Quito: PUCE.
- Ministerio de Desarrollo Urbano y Vivienda. (2018). *Ecuador y la Nueva Agenda Urbana Construcción de la Política de Hábitat y Agenda Urbana Nacional*. Quito.

Municipio del Distrito Metropolitano de Quito. (2020). *Plan de Acción de Cambio Climático de Quito 2020*. Quito.

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (22 de Julio de 2022). *Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo*. Obtenido de Quito presenta programa para fomentar innovación y emprendimiento: <https://www.undp.org/es/ecuador/noticias/quito-presenta-programa-para-fomentar-innovacion-y-emprendimiento>

PUCE. (2019). *Pontificia Universidad Católica del Ecuador*. Obtenido de <https://www.puce.edu.ec/investigacion/public/investigacionC>

Red Española de Ciudades por el Clima. (2021). *Soluciones basadas en la naturaleza como herramienta frente al cambio climático*.

Rosero, F., Yolanda , C., & Regalado, F. (2011). *Soberanía alimentaria, modelos de desarrollo y tierras en Ecuador*. Quito: CAFOLIS-Grupo Apoyo.

Rueda, S. (1997). *EL URBANISMO ECOLÓGICO Agencia de Ecología Urbana de Barcelona*. Barcelona.

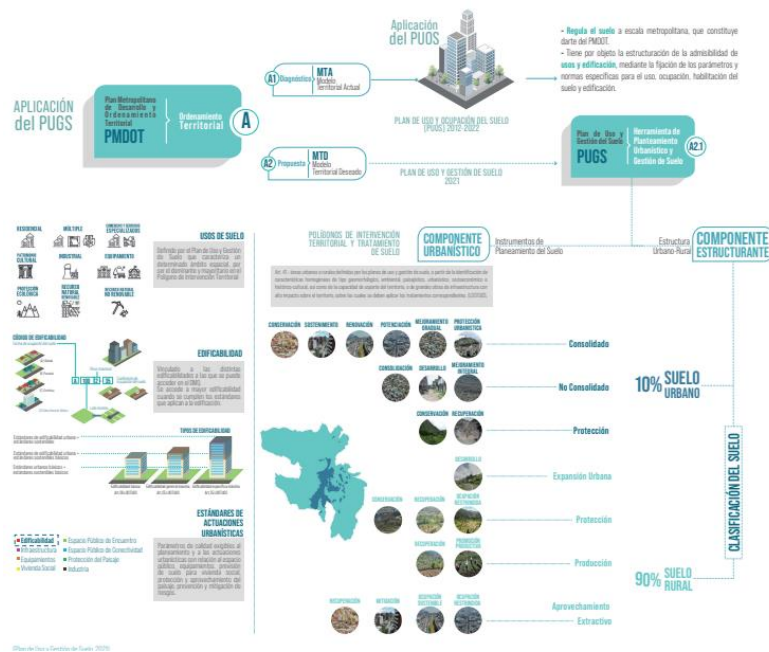
Sigchos. (4 de Septiembre de 2015). Firmas para no privatizar canchas. (L. Hora, Entrevistador)

STHV. (2021). *PLAN DE USO Y GESTION DEL SUELO*. QUITO: MDMQ.

Suvarna, A. (2019). *Elsevier B.V.* Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0149763419309418?via%3Dihub>

Vela, D., Soto, W., & Gatica, S. (2015). *Ecosistema de Innovación social: El caso de las universidades de América Latina*. Santiago de Chile: Natalia Ogno.

Williams, J. L. (2019). *Dyadic connections in the context of group mentoring: A social network approach*. *Journal of Community Psychology*.



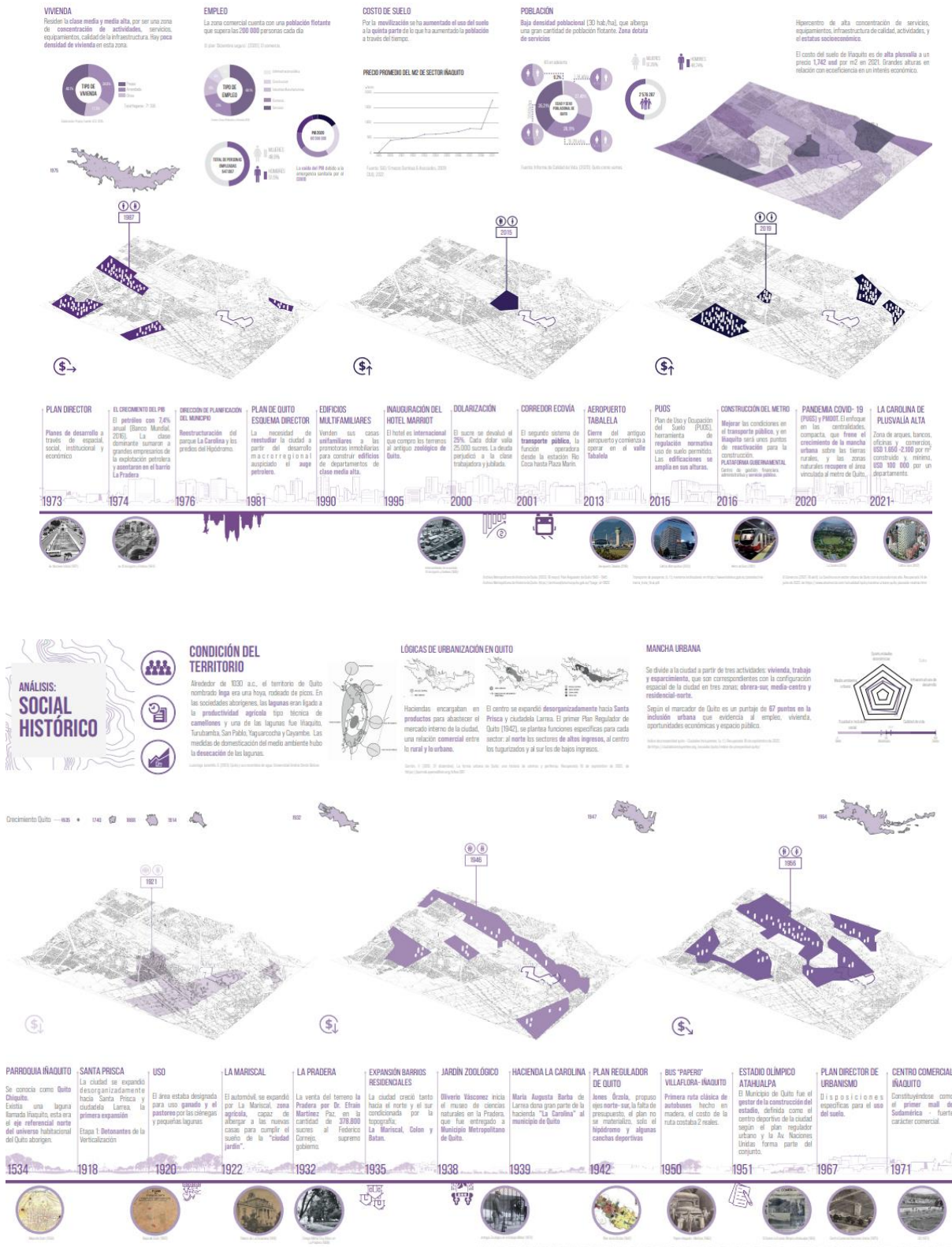
10. ANEXOS



Anexo 1: Aplicación Plan de Uso y Gestión del Suelo.

Fuente: Plan de Uso y Gestión del Suelo.

Elaboración: Taller de Integración curricular. Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental (2022)



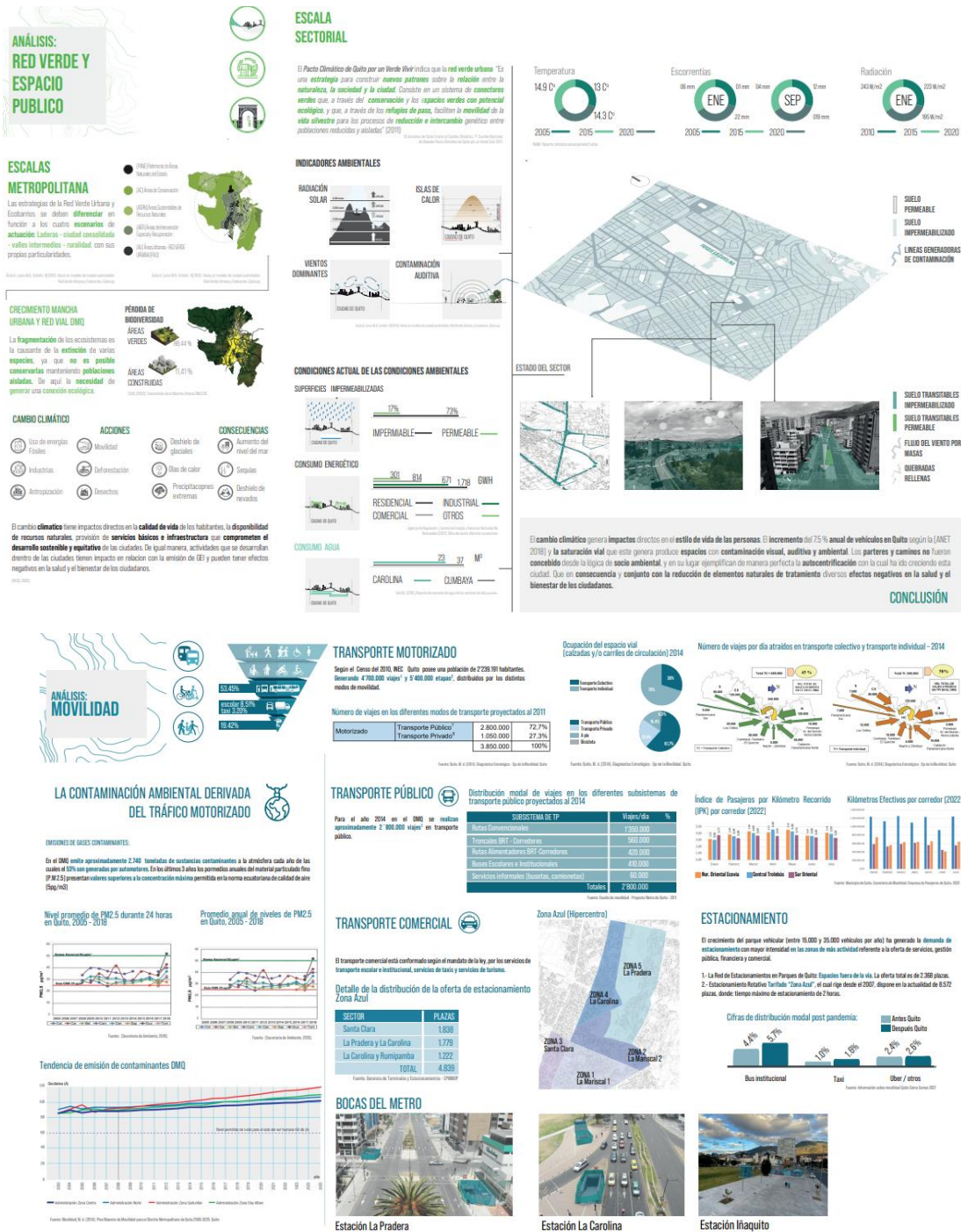
Anexo 4: Análisis Dimensión Social Historica en el Hipercentro- sector La Pradera. Condición del Territorio, lógicas de urbanización y expansión de la mancha urbana a lo largo de los años

Fuente: Múltiples fuentes

Elaboración: Taller de Integración curricular. Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental (2022)

Anexo 5: Análisis Dimensión Social Histórica en el Hipercentro- sector La Pradera. Vivienda, empleo, costo de suelo y población.

Fuente: Múltiples fuentes



Anexo 8: Análisis dimensión Movilidad. Tipos de transporte en Quito, número de viajes y tiempo de viaje hacia el Hipercentro.

Fuente: Múltiples fuentes.

Elaboración: Taller de Integración Curricular. Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental (2022)

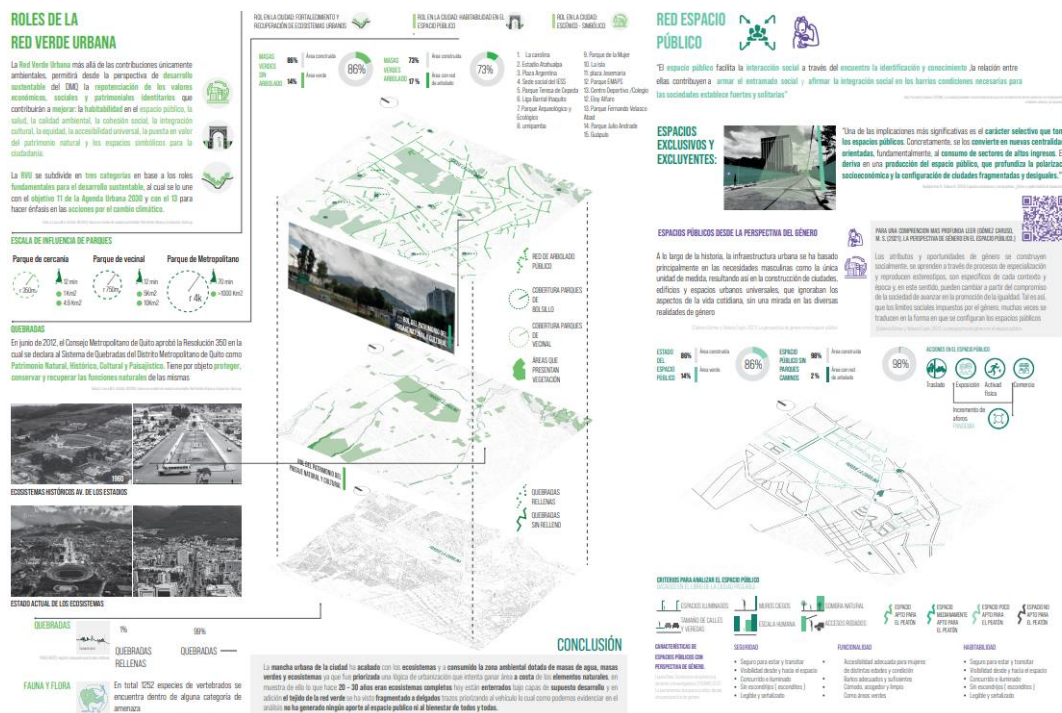
Anexo 9: Análisis dimensión Red Verde y espacio público. Red Verde a escala metropolitana y escala sectorial.

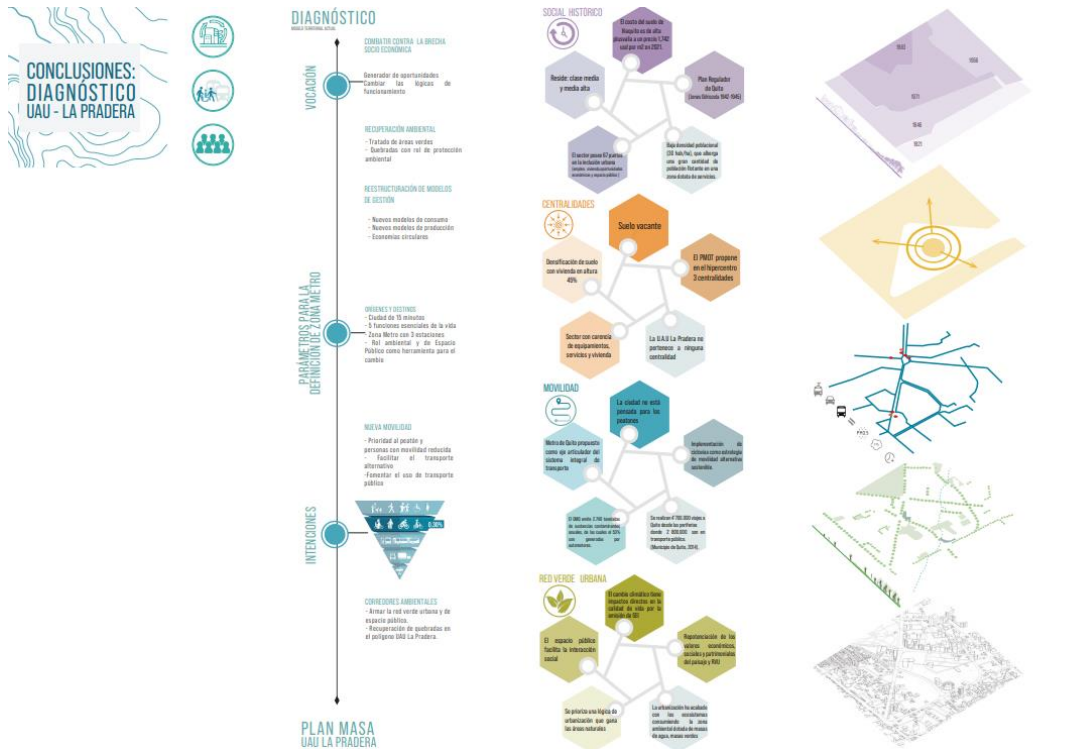
Fuente: Múltiples fuentes.

Elaboración: Taller de Integración Curricular. Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental (2022)

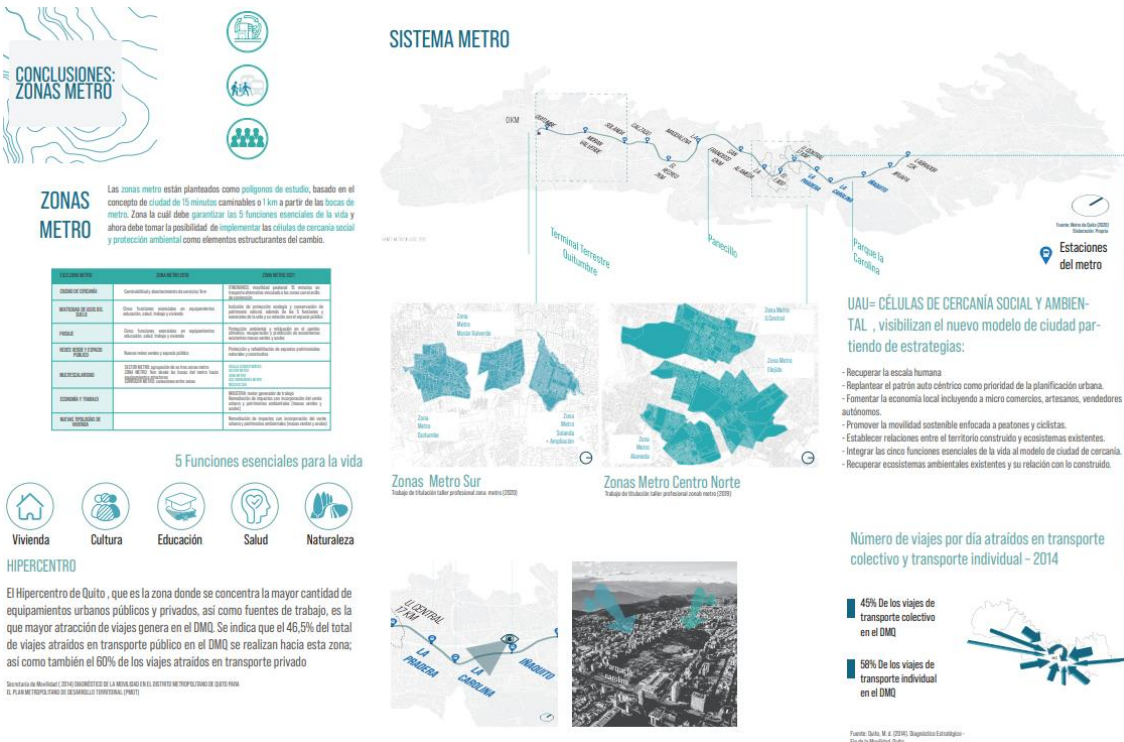
Anexo 10: Análisis dimensión Red Verde y espacio público. Roles de la red verde urbana y red de espacio público.
 Fuente: Múltiples fuentes.

Elaboración: Taller de Integración Curricular. Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental (2022)





Anexo 11: Conclusiones Diagnóstico Unidad de Actuación Urbanística La Pradera 1,2,3
 Fuente: Taller de Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental
 Elaboración: Taller de Integración Curricular. Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental (2022)



Anexo 12: Conclusiones Zonas Metro
 Fuente: Taller de Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental
 Elaboración: Taller de Integración Curricular. Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental (2022)



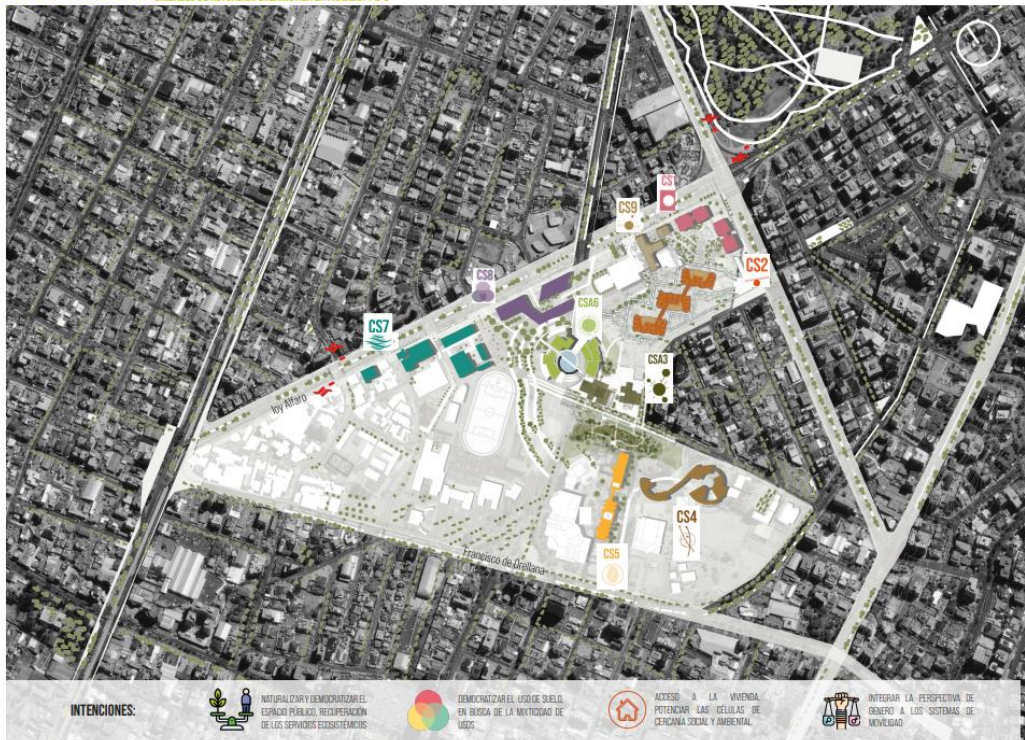
Anexo 13: Conclusiones Zona Metro Hipercentro
 Fuente: Taller de Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental

Elaboración: Taller de Integración Curricular. Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental (2022)



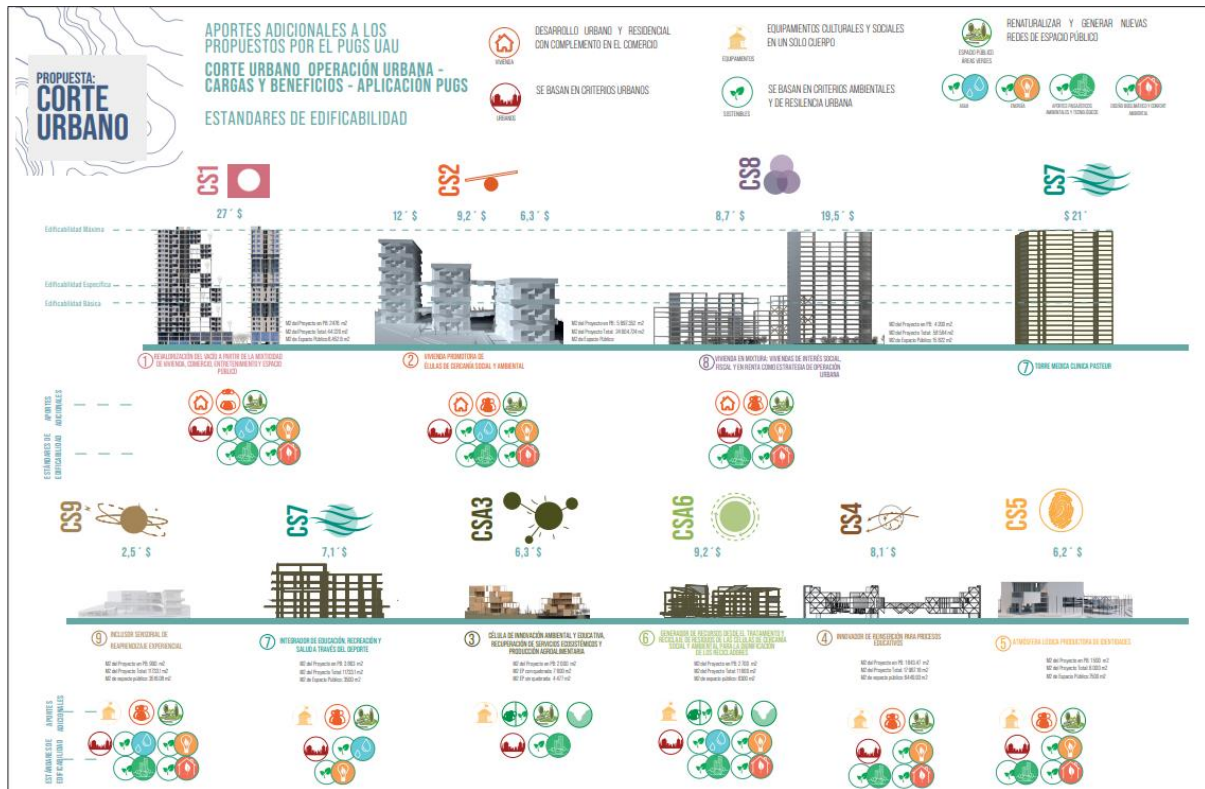
Anexo 14: Propuesta Plan Masa.
 Fuente: Taller de Integración Curricular. Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental.
 Elaboración: Taller de Integración Curricular. Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental

PROPUESTA: PLAN MASA CÉLULA DE CERCANÍA SOCIAL Y AMBIENTAL
 UNIDADES DE ACTUACIÓN URBANÍSTICA LA PRADERA 1-2-3



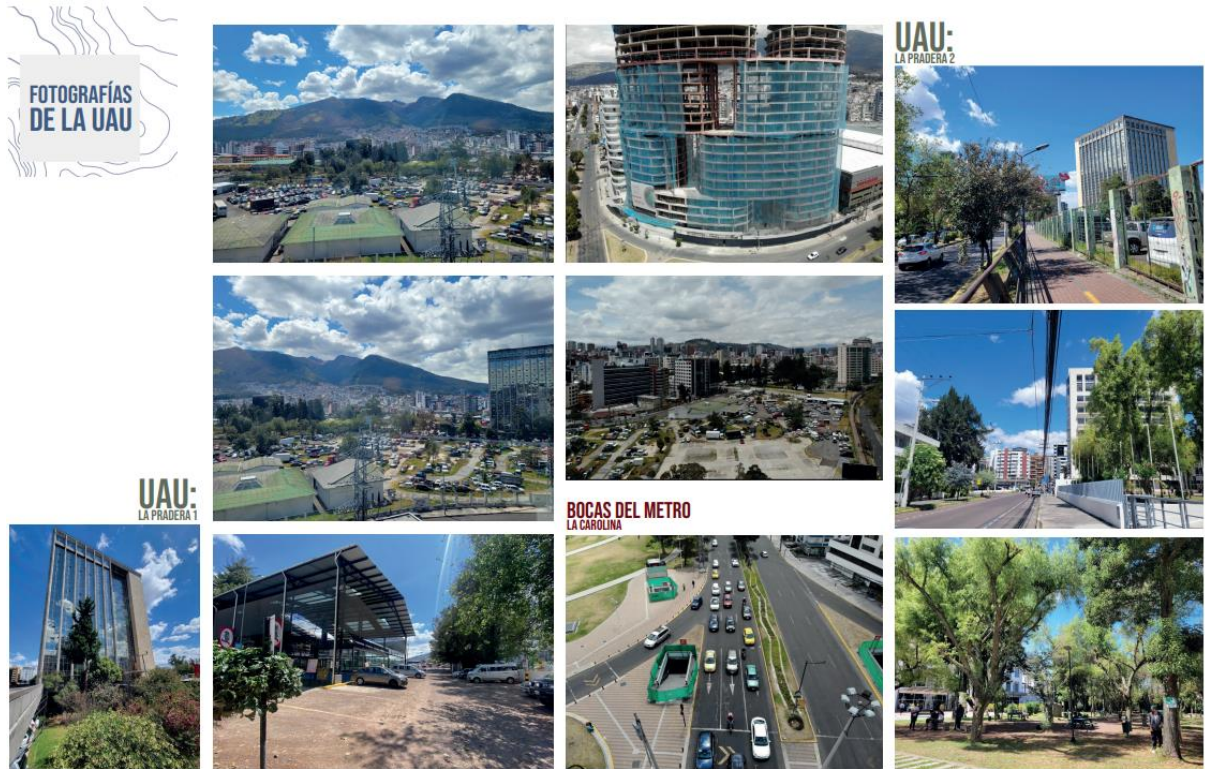
Anexo 15: Plan Masa.

Fuente: Taller de Integración Curricular. Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental.
 Elaboración: Taller de Integración Curricular. Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental



Anexo 16: Corte Urbano.

Fuente: Taller de Integración Curricular. Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental.
 Elaboración: Taller de Integración Curricular. Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental



*Anexo 17: Fotografías Unidad de Actuación Urbanística La Pradera 1,2 y 3
Fuente: Taller de Integración Curricular. Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental.
Elaboración: Taller de Integración Curricular. Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental*



*Anexo 18: Fotografías Unidad de Actuación Urbanística La Pradera 1,2 y3.
Fuente: Taller de Integración Curricular. Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental.
Elaboración: Taller de Integración Curricular. Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental*



MAQUETA
ZONA METRO
HIPERCENTRO



MAQUETA
UAU 1-2-3
LA PRADERA



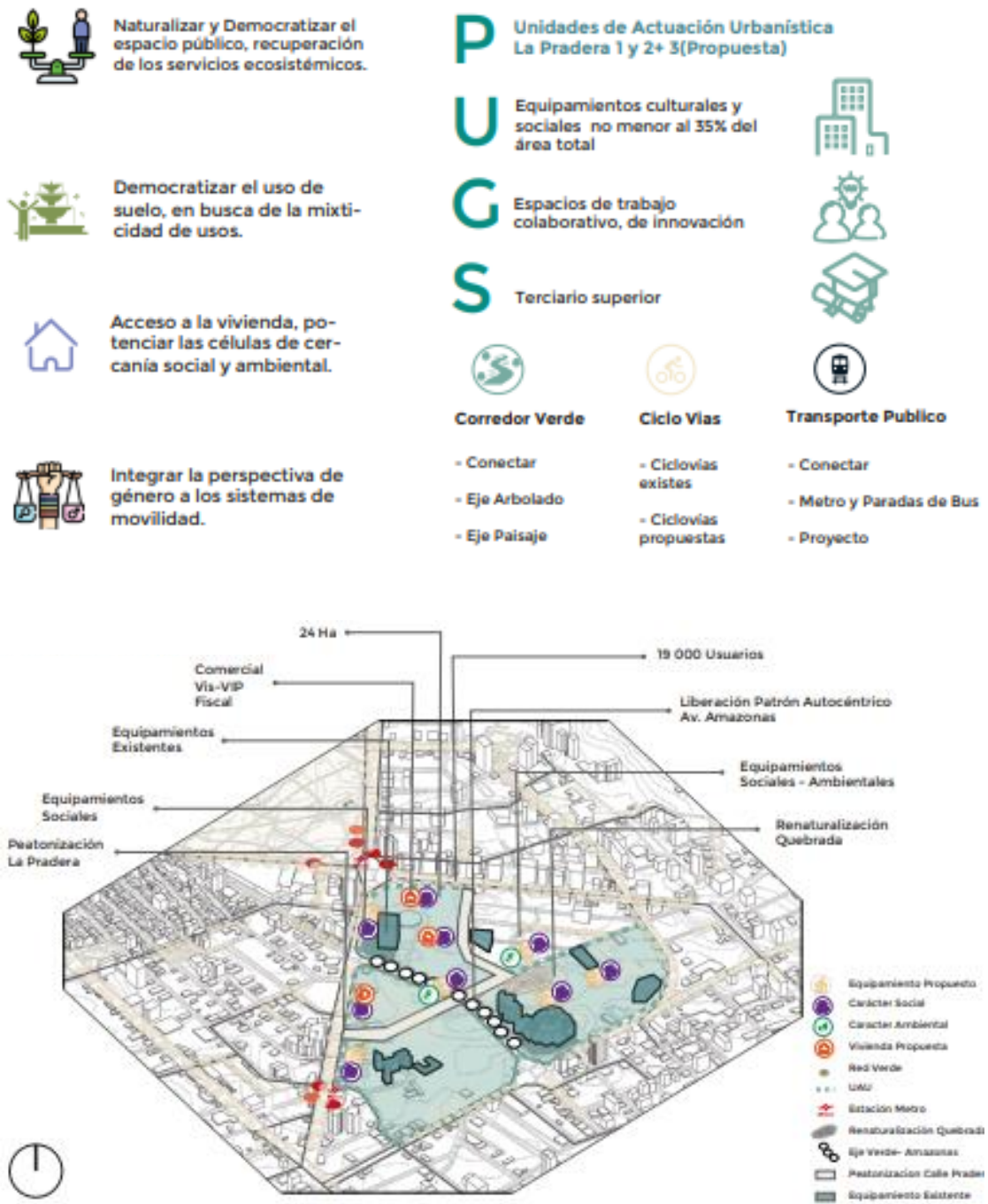
MAQUETA
URBANA
DE PROYECTOS

Anexo 20: Maqueta Urbana, Maqueta Zona Metro Hipercentro. Maqueta UAU La Pradera 1-2-3, Maqueta Urbana de proyectos. Fuente: Taller de Integración Curricular. Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental. Elaboración: Taller de Integración Curricular. Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental



MAQUETA URBANA
DE PROYECTOS INDIVIDUALES

Anexo 19: Maqueta Urbana de proyectos individuales. Fuente: Taller de Integración Curricular. Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental. Elaboración: Taller de Integración Curricular. Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental



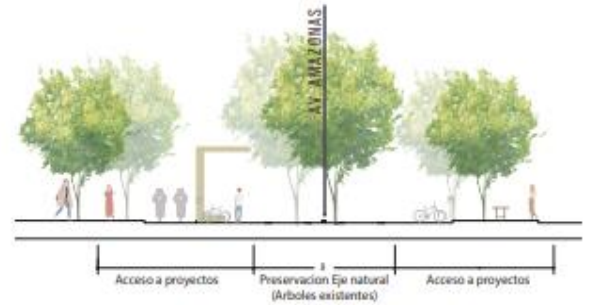
Anexo 21: Célula de Cercanía Social y Ambiental vs propuesta PUGS en las Unidades de Actuación Urbanística.

Fuente: Plan de uso y gestión del suelo. C40.

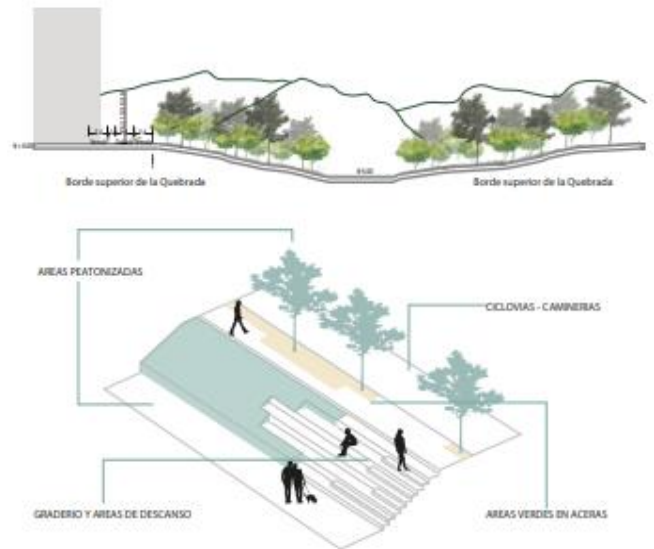
Elaboración: Propia



Corredor Ecológico - Eje Ambiental Amazonas



Corredor Ecológico- Peatonización La Pradera



Anexo 22: Plan Masa, Propuestas e Intenciones para definir ubicación y definición del proyecto Fuente: Taller de Integración Curricular. Arquitectura de Cercanía Social y Ambiental (2022)
Elaboración: Propia

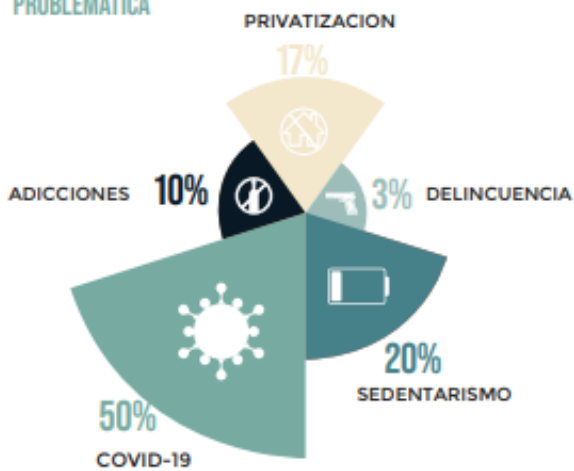
ARQUITECTURA DE CERCANÍA SOCIAL Y AMBIENTAL

ACTIVADOR MULTIMODAL

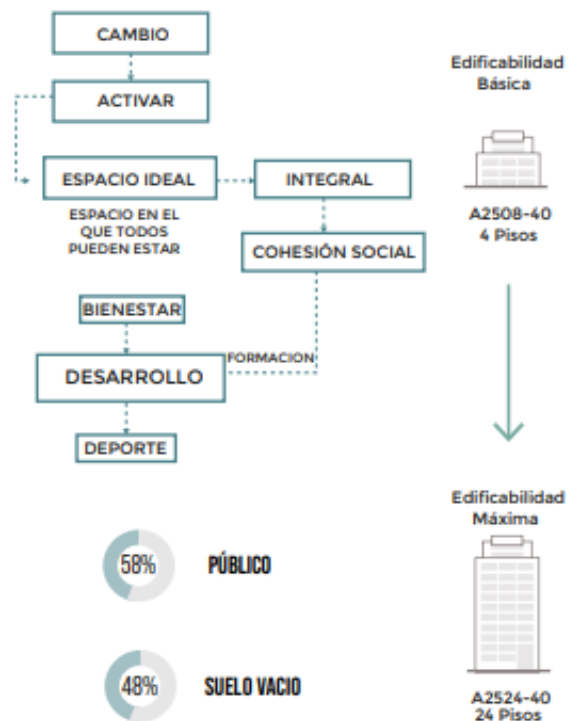
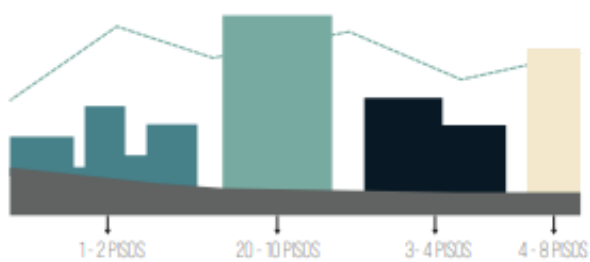
Diseñar un proyecto urbano arquitectónico con enfoque en salud, bienestar, recreación y educación de tercer nivel en Zona Metro Hipercentro Pradera 3 como Integrador desde el deporte y la actividad física. Considerando el espacio público y las preexistencias, generando aportes para la red verde urbana como manchas verdes y azules.



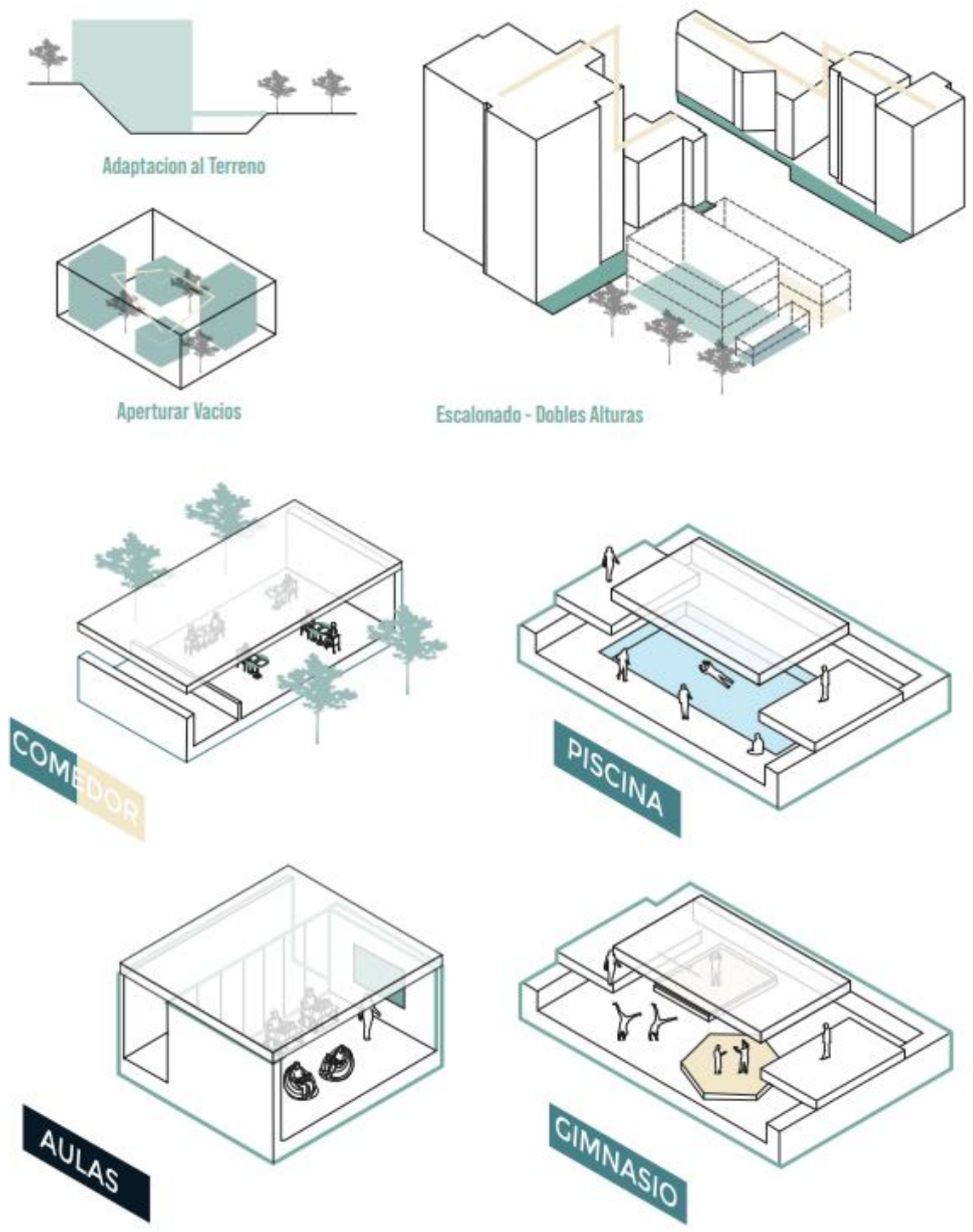
PROBLEMATICA

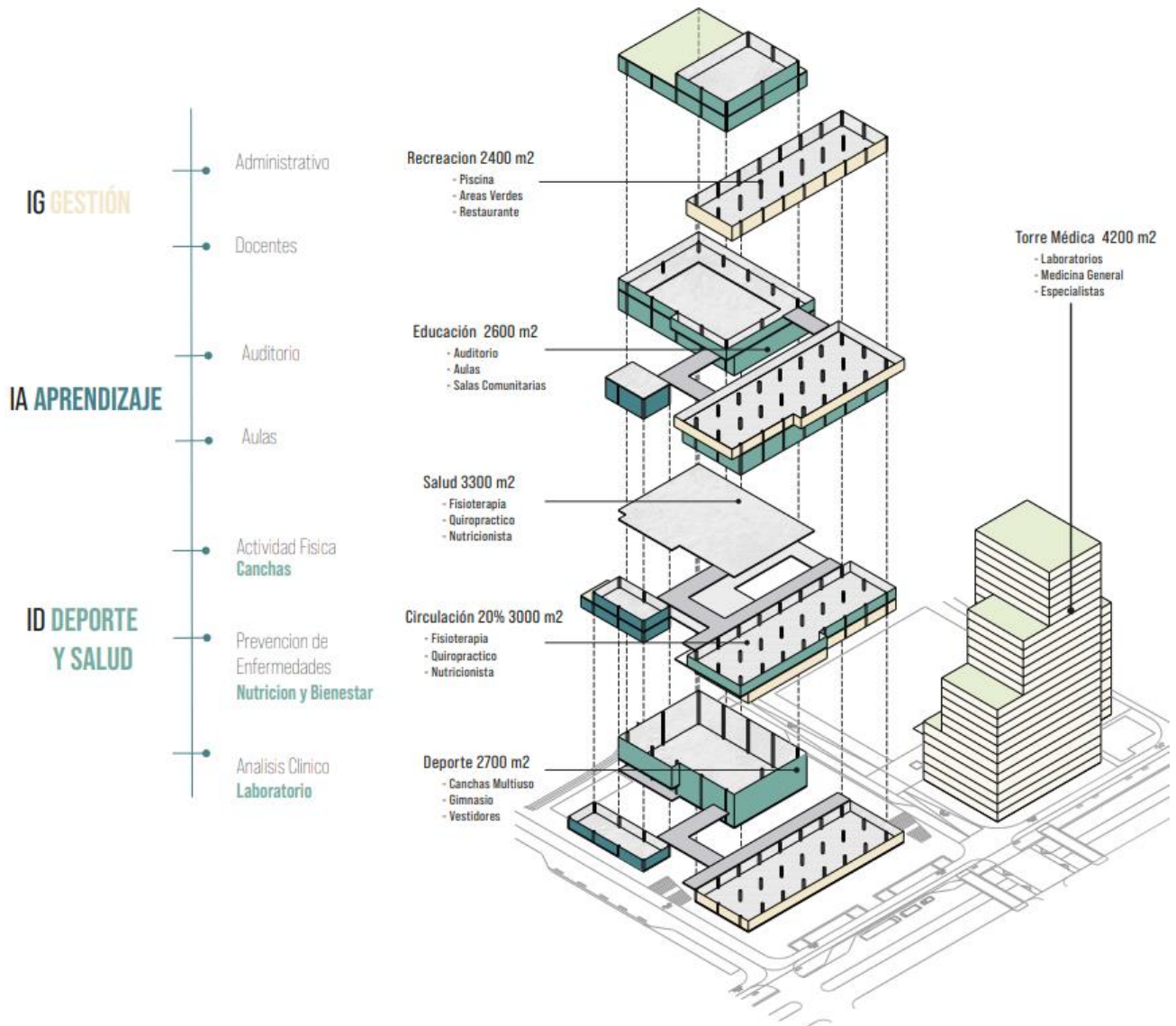


PERFIL URBANO



Anexo 23: Problemática a nivel Quito y dentro de la Célula de Cercanía Social y Ambiental.
 Fuente: Varias Fuentes.
 Elaboración: propia





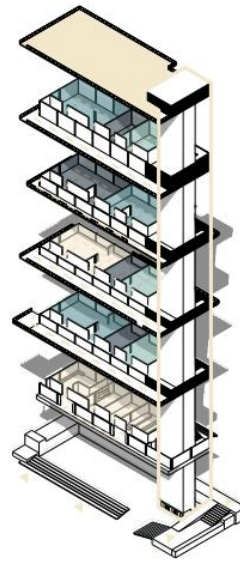
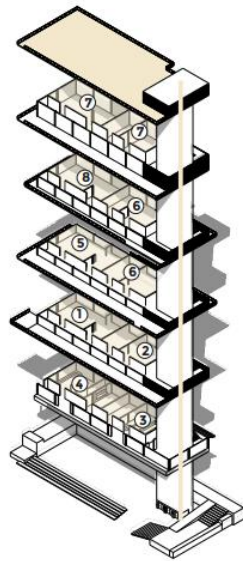
Anexo 25: Programa Arquitectónico Funcional. Fuente: Propia. Elaboración: Propia



INTEGRADOR DE
GESTIÓN Y BIENESTAR

Programa Espacial

- ① Fisioterapia
- ② Nutrición
- ③ Auditorio
- ④ Admisiones
- ⑤ Administración
- ⑥ Farmacia
- ⑦ Laboratorio
- ⑧ Medicina General



INTEGRADOR DE
GESTIÓN Y BIENESTAR

Zonificación

- Publico
- Semipúblico
- Privado
- Semiprivado

Circulación

- Horizontal
- Vertical
- Acceso



Anexo 26 Programa Espacial Funcional. Fuente: Propia. Elaboración

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR VOLUMEN I DORIAN NARANJO

ORIGINALITY REPORT

7%

SIMILARITY INDEX

0%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE

Student Paper

7%

MA. AUGUSTA LARCO MOSCOSO



Exclude quotes Off
Exclude bibliography Off

Exclude matches < 7%