

AREE FITNESS IN CITTÀ

Principi di progettazione di aree attrezzate
nello spazio pubblico aperto



AREE FITNESS IN CITTÀ

Principi di progettazione di aree attrezzate
nello spazio pubblico aperto

POLITECNICO DI TORINO

Laurea Magistrale in architettura per il progetto sostenibile

A.A. 2019/2020

CANDIDATA:

CLARA ZAVATTARO

RELATRICE:

ROSSELLA MASPOLI

CO-RELATORE:

FERRUCCIO CAPITANI

*A mio Zio Pippo,
che mi ha lasciato quando ero piccola,
ma l'ho portato con me,
sempre ed ovunque;
e alla mia famiglia.*

RINGRAZIAMENTI

Eccomi giunta alla fine di questo percorso. Cinque splendidi anni, nei quali credo di essere maturata nella mia più grande passione e futura professione, ma anche e soprattutto come persona.

Grazie alla mia Professoressa, non che, relatrice Rossella Maspoli, per avermi seguita con passione e dedizione in questo percorso di tesi. Mi ha guidata con comprensione, senza il Suo aiuto sarebbe stato tutto più difficile.

Grazie all'Architetto Ferruccio Capitani, mio primo esempio sul campo. La nostra esperienza insieme mi ha trasmesso la passione e dedizione che ha del nostro lavoro da cui ho preso ispirazione.

Grazie ai miei compagni di università, dal primo all'ultimo.

Da ognuno di voi mi sono portata dietro qualcosa di buono in questi anni indimenticabili e come qualcuno una volta scrisse: "che le stelle vi guidino sempre e la strada vi porti lontano" .

Ma soprattutto grazie a "Zanna", che in questi ultimi due anni siamo cresciuti molto, abbiamo condiviso giornate intere e nottate insonni. Per tutti i nostri scontri e per tutte le nostre risate.

Grazie alla mia Famiglia, mio fondamentale pilastro.

A papà, mia bussola; mio primo sostenitore nonostante la sua severa flessibilità. Ma anche grande esempio, che mi ha aiutato nei momenti di difficoltà, dietro a un telefono o su un tavolo pieno di fogli, mi hai sempre ricondotto sulla retta via quando per sconforto mi sentivo persa. Grazie papà per avermi fatto amare questo lavoro solo attraverso il tuo modo di viverlo. Spero di averti reso orgogliosa di me.

A mamma, per avermi sempre spronato ed incoraggiato.

Per aver messo le mani in pasta quando io le mani le avevo tutte impegnate, non hai esitato a metterti in gioco quando più ne avevo bisogno e per aver acceso la luce nei giorni più bui.

Grazie a Marti e Giugi, le mie sorelle.

Mi avete sopportato e supportato in ogni mio momento. Siamo tremendamente tre opposti, ma allo stesso tempo tre linee che formano un triangolo, che ci unirà per sempre.

Grazie ai miei amici, tutti; quelli fuori dai libri e dalle aule scolastiche. Anche se in realtà vi ho tirato dentro tutti. Siete e sarete parte di me, sempre.

In particolare a Dago, che negli ultimi anni ha saputo ascoltarmi, sostenermi e spronarmi in ogni mia decisione, senza giudizi. Mi è sempre bastato un "Abbraccio a Daghito" per tranquillizzarmi e farmi ripartire.

Grazie a Monica, Do' e Ale.

La mia seconda famiglia.

Grazie a Juls. La mia anima.

Alla fine, questo percorso lo devo, soprattutto a te. Non mi hai mai abbandonata, mi hai fatto da mamma, sorella ed Amica. Ogni volta che mi sentivo persa, ti sei coricata accanto a me, pronta a rialzarci insieme, sempre. Abbiamo gettato le fondamentazioni insieme e insieme abbiamo costruito parte della nostra vita. Non smetterò mai di esserti grata per tutto questo. "Ovunque sarai, ovunque sarò, se mi cerchi nel cuore nel tuo cuore vivrò. Mano nella mano, come sempre." E ricordati, la vita è bella.

Grazie ad Andrea. La mia metà.

Il mio opposto, la mia attrazione preferita. Il mio uragano, la mia quiete. Il mio sole, la mia tempesta. Il mio pianto, il mio sorriso.

Il mio tutto. Dove non ci arrivo io, ci arrivi tu.

"Benvenuta nel mondo dei grandi", oggi puoi dirlo.

SOMMARIO

ABSTRACT 12

1. PAESAGGIO, SPAZIO PUBBLICO E BENESSERE PSICOFISICO

1.0	Introduzione	16
1.1	La città, lo spazio, il benessere urbano	17
1.2	L'uomo, la progettazione, lo spazio	22
1.3	Città sana ed attiva: cosa si intende	26
1.3.1	Modello per creare una città sana ed in movimento	29
1.4	Processo di pianificazione	33

2. PRINCIPALI TIPOLOGIE DI ATTIVITÀ FISICA NELLO SPAZIO

PUBBLICO APERTO

2.0	Introduzione	38
2.1	Il concetto "Urban Health" e i quartieri di Torino	40
2.2	Smart city, walkability	46
2.2.1	L'inattività fisica, le malattie cronico degenerative	56
2.2.2	Politiche e programmi internazionali	62
2.3	Le multifunzionalità dell'attività fisica	70
2.3.1	Attività fisica nello spazio pubblico aperto	74
2.4	Sintesi	88

3. LE AREE FITNESS

3.0	Avvicinamento al concetto di area fitness	92
3.1	Principi di progettazione delle aree fitness	93
3.2	Attrezzature per le aree fitness	94
3.3	Disposizione delle attrezzature	120
3.3.1	Norme ed attività fisica	123
3.3.2	Cataloghi attrezzature fitness	132
3.4	Casi di studio e linee guida per la realizzazione di un percorso fitness	135
3.5	Sintesi	143

4. CASI STUDIO

4.0	Introduzione	146
4.1	Torino: interventi	148
4.2	Metodologia di analisi	152
4.3	Sintesi	204

5.IL PROGETTO

5.0	Introduzione	210
5.1	Mirafiori Sud	214
5.1.1	Demografia: un confronto con Torino	217
5.1.2	Spostamenti e pendolarismi	220
5.2	L'area d'intervento	223
5.2.1	Orientamento	228
5.2.2	L'analisi dell'area	232
5.2.3	Le destinazioni d'uso	234
5.2.4	Lo spazio privato, pubblico e semipubblico	236
5.2.5	Le aree verdi	238
5.3	Il progetto	240
5.3.1	L'analisi degli interventi	242
5.3.1	Interventi	246
5.4	Sintesi conclusiva	251

BIBLIOGRAFIA

SITOGRAFIA

ABSTRACT

Quale ruolo riveste la figura dell'Architetto?

Il significato che viene attribuito è quello di una figura professionale, esperta della progettazione urbanistica, edilizia, architettonica, del restauro, dei monumenti, della progettazione del paesaggio, dell'allestimento, dell'estimo immobiliare e del disegno.¹

In realtà l'architetto è molto di più: si tratta di una figura che, ad oggi, è fortemente legata alla contemporaneità e che è in grado di spingersi oltre alla realtà con le proprie doti creative e competenze tecniche, ma soprattutto l'architetto cerca di soddisfare i bisogni delle persone.² La capacità di ascolto è molto rilevante in questo lavoro, quindi saper comprendere i bisogni di una società che pretende sempre di più, capacità che permette a questa figura di essere direttamente coinvolta nelle scelte riguardanti il futuro di una città o del territorio stesso. Altra nota importante, la figura dell'architetto deve tener conto della questione socio-economica quando ha di fronte un progetto: saper andar incontro alle persone con situazioni sociali ed economiche diverse per poter elaborare una soluzione efficace sotto tutti gli aspetti.

Oggi la problematica più sussistente riguarda la difficoltà di interazione uomo-ambiente: in parole più chiare si ha la volontà di ricercare e realizzare luoghi eticamente e socialmente più umani, in cui investire innovazione e sperimentazione, e per innovazione si intende la capacità di gestire le sfide sociali nelle nostre città non solo mediante l'applicazione e l'utilizzo di nuove tecnologie, che sono volte ad un futuro più sostenibile, ma la capacità di progettare vere e proprie aree in cui l'uomo ha la possibilità di vivere la propria

quotidianità, ad esempio attrezzando alcune aree verdi con impianti volti a stimolare attività sportive.

Sulla base di questa riflessione, il lavoro da me svolto ha come tema centrale l'Health Design. Si tratta di un orientamento strategico che integra le azioni di tutela e di promozione della salute nella progettazione territoriale, favorendo processi consapevoli e sostenibili di rigenerazione urbana con lo scopo di definire azioni che possano avere un impatto positivo sulla salute dell'uomo e sulla qualità della vita, sottolineando così la forte dipendenza tra il benessere fisico, psichico e sociale e la città in cui si vive.³

Questo lavoro si basa sulla sinergia tra diverse professioni e dimostra quanto la cultura architettonica sia in continua evoluzione. Protagonista di questo progetto: il cittadino, con i propri bisogni di benessere fisico e psicofisico in città, tenendo conto il tema dell'inclusività socio-economica. La fase più importante di questo lavoro è focalizzata sulla capacità di guidare il cittadino verso uno stile di vita attivo in uno spazio pubblico all'aperto. Questo progetto di tesi è stato sviluppato in cinque capitoli, di cui il primo, prettamente di introduzione tratta come la città o più in generale un certo tipo di ambiente possa essere correlato con il termine di benessere. Il secondo capitolo è incentrato sulle principali tipologie di attività fisica che può essere praticata in uno spazio pubblico aperto; il terzo capitolo analizza le varie attrezzature fitness e i relativi aspetti e in particolar modo presenta le ripercussioni che possono manifestarsi nelle diverse tipologie di utenze; il quarto capitolo, , analizza i casi studio delle aree fitness pubbliche e all'aperto a Torino. In conclusione, il quinto capitolo presenta il progetto realizzato in collaborazione con il piano europeo di Horizon 2020 "ProGireg - uses nature for urban regeneration with and for citizens", a Mirafiori Sud, ovvero la realizzazione di un'area fitness all'aperto accessibile a tutti i cittadini di questa zona e non solo.

NOTE:

¹ L. Schiaretti, *La figura dell'architetto. Da Loos ai giorni nostri, categoria progetti*, 2018, in <https://www.architetturaecosostenibile.it/architettura/progetti/figura-architetto-018>, url, accesso: 12.11.2019

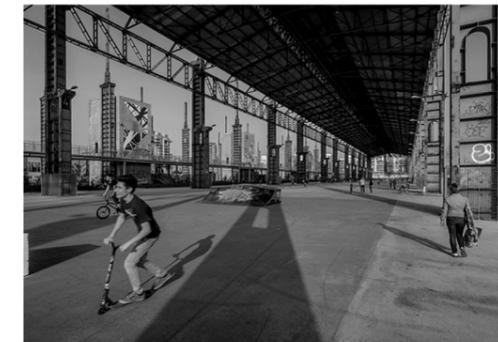
² M. Abis, *Come viene percepita la figura dell'architetto dalla gente comune? Gli esiti dell'indagine Makno*, 2018, in www.professionearchitetto.it, url, accesso: 12.11.2019

³ R. Fehr, S. Capolongo, *Promozione della salute nei contesti urbani: l'approccio all'Urban Health*, Dipartimento di salute pubblica, Università di Bielefeld (Germania), 2016

1. Paesaggio, Spazio Pubblico e Benessere Psicofisico

*"Abitare, è sentirsi a casa, ospitati da
uno spazio che non ci ignora, tra le
cose che dicono il nostro vissuto, tra
volti che non c'è bisogno di riconoscere
perché nel loro sguardo ci sono le
tracce dell'ultimo congedo."*

Umberto Galimberti



1.0 INTRODUZIONE

In questo capitolo si andranno ad analizzare alcune tematiche riguardo lo spazio pubblico aperto, la relazione con la vita sana in città, ma soprattutto il comportamento del cittadino nei confronti dell'attività che dovrebbero essere volte ad un miglioramento dello stile di vita, trasportandolo verso una qualità di vita in termini di benessere: partendo dagli aspetti ambientali a quelli legati alla socialità e alle attrezzature, in questo caso per l'attività fisica, dalle questioni dell'accessibilità e dei percorsi agli aspetti produttivi.

Nel corso del tempo, il paesaggio, lo spazio e la città, sono stati soggetti di continue trasformazioni, c'è chi sostiene che la città si trasformi in base allo spazio; chi, invece, lo spazio si trasformi in base alla città; o semplicemente che la città e lo spazio formino il paesaggio e viceversa; ma spesso ci si dimentica che al centro di ogni decisione vi è l'uomo. La progettazione ambientale, nonostante le diverse connotazioni nel corso del tempo, ha avuto sempre come obiettivo fondamentale quello di garantire le condizioni di benessere per l'uomo affermandosi come strumento di mediazione tra l'uomo e l'ambiente per la determinazione delle condizioni ottimali per la vita⁴, in relazione allo spazio fisico e non solo con un approccio antropocentrico.

Il rapporto uomo-spazio è sempre stata un'importante evoluzione. L'esigenza di progettare spazi nei quali possano combinare temi, programmi ed esigenze sociali diversificati, ha un obiettivo comune: dare forma ad un progetto di vita più sana nella città.

Quindi andremo ad analizzare come l'unione delle diverse tematiche, portino all'importanza del benessere fisico e psicofisico del cittadino, e tramite delle linee guida come si possa arrivare a progettare una "città in salute", promuovendo in particolar modo l'attività fisica e come spingere il cittadino verso uno stile di vita attivo.

FIGURE PAGINA PRECEDENTE.

FOTOGRAFIE 1 E 2 DI GUERMANI ANDREA
FOTOGRAFIA 3 DI ANFOSSI MARCO

NOTE:

⁴ C. Cellucci, *M. Di Sivo, F.A.A.D. CITY, CITTÀ FRIENDLY, ACTIVE, ADAPTIVE*, Pisa University Press, 2018

1.1 LA CITTÀ, LO SPAZIO, IL BENESSERE URBANO

Un riferimento basilare viene dalla lettura della "Sessione Speciale - Salute e Spazio Pubblico nella città contemporanea" di Urbanistica informazioni (2017), che sintetizza come il concetto "benessere" abbia assunto connotazioni differenti a seconda del riferimento preso in causa.

D'altronde, in una citazione lo storico Arnold J. Toynbee, dichiarò che "Il XX secolo sarà ricordato dalle future generazioni non per essere stato un'epoca di conflitti politici o di invenzioni tecniche, ma principalmente per essere stato un periodo in cui la società degli uomini ha avuto l'ardire di considerare il benessere dell'intera razza umana un obiettivo pratico"⁵. Si voleva dimostrare come, appunto, il XX secolo, nonostante le diverse evoluzioni storiche, sociali, politiche e culturali, abbia messo al centro dell'interesse l'uomo e la sua salute fisica e mentale, soprattutto da un punto di vista pratico ed applicativo. Un tema che non è mai passato inosservato e affrontarlo nella sua totalità appare interessante. Soffermarsi sullo studio della città in termini di benessere, risulta essere complesso, in quanto ci si addentra una dimensione spaziale molto complessa come quella dello spazio pubblico, ma che ha subito notevoli cambiamenti in tutto l'arco temporale del XX secolo, fino ad arrivare a coprire un ruolo significativo nella città contemporanea. Lo spazio pubblico è sempre stato uno dei luoghi di condivisione tra cittadini e comunità, portandosi con sé la maggior parte dei conflitti, ma allo stesso tempo risulta essere un'ottima occasione per riuscire a riflettere intensamente sulle tipologie di meccanismi

NOTE:

⁵ Arnold J. Toynbee, citato nel catalogo della 14 Mostra internazionale di architettura, *Fundamentals*, Marsilio, Venezia 2014 (p.54)

sone come principali fruitori dello spazio pubblico della città.

Il concetto di città, in particolare città industriale, è stato sovente associato a condizioni di malessere e disagio, strettamente collegato a situazioni che contribuiscono a rendere la città "malata", portando di conseguenza a ripercussioni negative sui cittadini, in forma individuale e collettiva.

D'altronde è possibile distinguere due tipologie di città: quella in salute e quella malata. Questa distinzione non è solo fisica ed è riconoscibile tra collettività e tra individui in salute e affetti, ma è possibile riscontrarlo anche nella morfologia della città e negli spazi urbani, dato che le epidemie stesse possono colpire gli edifici, le infrastrutture e il modo di agire di una città⁷. Non c'è da escludere, allo stesso tempo, che vi siano diversi lati su cui appoggiare questi concetti. Si può avere un punto di vista scientifico biologico, in cui ci si concentra nella penetrazione di microrganismi patogeni all'interno di un organismo sano, basti pensare alle malattie infettive, come il colera, la rabbia, la scabbia, che allo stesso tempo sono state causa di trasferimenti dalla città alla periferia, andando a cercare luoghi e spazi "sani" e lontani da tutto ciò che poteva provocare malessere e addirittura mortalità al cittadino stesso.

Ma nonostante questo, nella città contemporanea, ormai, i problemi della vita quotidiana tendono ad essere trattati anche nella dimensione di problemi medici ed epidemiologici, e in riferimento all'architettura si trova a dover rispondere alla necessità di "medicalizzare" se stessa. Un esempio riconducibile, è illustrato da Borasi e Zardini attraverso la mostra e poi il libro: *Imperfect health. The medicalization of architecture*⁸, in cui si va ad identificare il termine "Imperfect health" che fa riferimento ad una salute imperfetta, e che, al contempo, diviene uno dei principali motivi di preoccupazione per la città, la quale si trova minacciata da tutto ciò che la circonda e che influenza un discorso sia

sociale che politico, oltre che architettonico. Infatti, dal punto di vista architettonico, viene identificato come "città della cura" oppure "cura della città stessa" quindi andare a medicalizzare tutti quei edifici e spazi urbani in abbandono andando a riattivarli in diversi modi.⁹

NOTE:

⁷ M. White, *Imperfect Health: An Exhibition*, in *Domus*, 1 febbraio 2012.

⁸ G. Borasi, M. Zardini, *Imperfect Health. The medicalization of Architecture*, Canadian Centre for Architecture, Lars Muller Publishers, Zurich, 2012.

⁹ F. Coppolini, "Curare" la città: nuovi ruoli urbani per gli antichi ospedali in abbandono, *Urbanistica informazioni*, pubblicazione online 2017.



FIGURA 5.
FOTOGRAFIA PRESA DAL SITO INTERNET DI SHUTTERSTOCK- CENTRAL PARK, NEW YORK

1.2 L'UOMO, LA PROGETTAZIONE, LO SPAZIO

In questi ultimi decenni, centrale è stato il tema della rigenerazione urbana riguardo i vuoti post industriali che si sono determinati e in genere agli spazi residuali della pianificazione privi di una specifica identità, spazi marginali, con una crescente attenzione a controllare la loro qualità in termini di benessere e salute. Questo è avvenuto, particolarmente nelle città europee mettendo lo spazio pubblico come fulcro per ottenere processi di rinnovo per una rivitalizzazione degli abitanti. È anche vero, che ormai, la progettazione degli ambienti e spazi esterni si concentra sulle relazioni fra ambiente e uomo, il quale diventa la rappresentazione e l'unità di misura del progetto.¹⁰ La comunità stessa degli abitanti necessita di spazi aperti, in particolar modo come punti di riferimento a livello di aggregazione e libera espressione, più che altro volti ad una migliore qualità della vita in città. Facendo riferimento ad un habitat urbano, essere in grado di fare proprio lo spazio aperto significa al contempo prendersi cura di quello spazio e sviluppare una forma di vita sana.

Un esempio a cui ci si può accingere e rimanendo in materia riguarda l'aeroporto di Tempelhof Feld a Berlino.¹¹ Situato a Sud del centro della città, l'aeroporto venne costruito nel 1936-1941, venne utilizzato dai nazisti durante la seconda guerra mondiale, diventato più tardi l'aeroporto della città di Berlino.

A causa di problematiche rilevanti a livello di inquinamento ambientale e acustico, venne chiuso nel 2008. Questo fatto ha causato la liberazione di circa 386 ettari, ceduti al

riutilizzo dei cittadini berlinesi, che lo hanno trasformato in un parco contemporaneo, dedicato ad attività sportive e culturali, cercando di creare legami con la comunità locale e cittadina.

Grazie all'immensa area costituita da parti in asfalto, che una volta venivano dedicate alla pista di atterraggio, è stato possibile creare delle vere e proprie aree sportive andando ad esercitare diverse attività come lo Kite e wind skateboarding o semplicemente di movimento libero e contatto diretto col terreno, fonte di benessere psico-fisico, grazie anche al suo enorme impatto per l'estensione, unico nel tessuto di una città europea.¹² Ad oggi è uno dei luoghi più amati e frequentati dai berlinesi, data la grande disponibilità nell'accogliere qualsiasi tipo di evento ed attività. Inoltre, per quest'area, da parte dei cittadini, è stato proposto un piano di sviluppo immobiliare, andando a puntare, al contempo, di mantenere l'area uno spazio aperto e libero. In questo modo è stato possibile dimostrare come gli spazi aperti siano in grado di reinterpretare il concetto di spazio attrezzato in una logica di risorsa della città in grado di entrare nell'ottica come luogo di movimento, smuovendo i cittadini e incitandoli nella dedizione di relazioni virtuose e rigenerative. Oltretutto, queste tipologie di spazi già urbanizzati, senza intervento pianificato o almeno manutenzione rimangono "brownfield", in quanto non si ha una rivitalizzazione da parte della vegetazione e delle diverse specie arboree, ma permettono di aprire ad azioni di cura dei beni comuni da parte degli abitanti, ricostruendo legami di identità e andando ad inventare soluzioni innovative e definire nuovi paesaggi urbani per le infrastrutture.

Riguardo lo spazio pubblico se ci soffermiamo sull'affermazione data all'Istituto Nazionale di Urbanistica - INU - attraverso la Carta dello Spazio Pubblico¹³, viene definito come luogo di proprietà e utilizzo pubblico, accessibile e fruibile a tutto gratuitamente e senza

NOTE:

10 C. Cellucci, M. Di Sivo, *F.A.A.D. CITY, CITTÀ FRIENDLY, ACTIVE, ADAPTIVE*, Pisa University Press, 2018

11 M. Crosato, *Paesaggio urbano e salute, tre progetti per un approccio innovativo*, Urbanistica informazioni, pubblicazione online 2017.

12 Ibidem

NOTE:

13 Documento che è stato approvato al termine dei lavori della II Biennale dello Spazio Pubblico che si è svolta a Roma dal 16 al 18 Maggio 2013



FIGURA 6.
SPORT TEMPELHOFFER FELD
FOTOGRAFIA DI MANUEL- FRAUENDORF



FIGURA 7.
TEMPELHOFFER FELD
FOTOGRAFIA DI GRUEN BERLIN | CHRISTO LIBUDA

scopi di lucro. Ciascun spazio pubblico ha proprie quelle caratteristiche spaziali, ambientali, sociali ed economiche. Inoltre, il ruolo più importante si basa sul benessere individuale e sociale, andando ad interessare, di conseguenza, l'intera comunità.

Fin da subito è stata definita come tematica complessa e nel corso del tempo ha subito connotazioni temporali differenti, ma tra le caratteristiche principali rientrano quello in cui lo spazio pubblico dovrebbe attrarre diverse tipologie di utenti, attività, relazioni.

Infatti Michele Di Sivo e Cristiana Cellucci, nel libro *F.A.A.D. CITY*¹³, hanno preferito affrontare questo tema così articolato scomponendolo in spazi elementari. Sono partiti da una definizione di spazio urbano collettivo, andando a definirlo come spazio creato dagli esterni degli edifici, importante per la città perché vanno a definire quelle combinazioni essenziali come la strade, la piazza, il parco etc. Per quanto possa sembrare un elemento negativo, in realtà viene inteso come quella rete continua di tutti i territori non edificati: legame tra gli spazi individuali. Nonostante questa sua complessità, è possibile dare una definizione precisa e semplificarlo a livello strategico, definendo tipologie di unità spaziali che sono oggetto di interventi in grado di generare benessere: spazio della sosta, percorrenza pedonale, spazio e attrezzature per il movimento, spazi polifunzionali destinati ai possibili usi e interpretazioni da parte degli utilizzatori.¹⁴

È impossibile pensare uno spazio senza l'interazione dell'umano, in quanto l'uomo stabilisce differenti relazioni con l'ambiente, infatti secondo una lettura citata dagli autori queste tipo di interazioni sono di varia natura: tra l'uomo e le componenti dell'ambiente costruito, tra l'uomo e lo spazio urbano, tra uomo e uomo. Riguardo quest'ultima si considera le relazioni interpersonali e le diverse attività di comunicazione al fine di migliorare la vivibilità di un determinato spazio urbano. Questo sottolinea l'importanza nell'uomo nella progettazione, in quanto ogni scelta progettuale viene effettuata ponendo come bene primario l'uomo e il suo benessere. Nel paragrafo seguente, si andrà a vedere come è necessario adottare strategie progettuali adatte per trasportare l'uomo verso uno stile di vita attivo.

NOTE:

13 C. Cellucci, M. Di Sivo, *F.A.A.D. CITY, CITTÀ FRIENDLY, ACTIVE, ADAPTIVE*, Pisa University Press, 2018

14 Ibidem

1.3 CITTÀ SANA ED ATTIVA: COSA SI INTENDE

Il programma WHO European Healthy Cities è nato nel 1986 per fornire una base continentale per implementare i principi strategici della World Health Organization (WHO) per la "Salute per Tutti" e della Carta Ottawa per la Promozione della Salute. Questo ha dato inizio ad un movimento globale con un forte coinvolgimento a livello europeo. Coinvolge governi locali nella promozione della salute tramite impegno a livello politico, cambiamento istituzionale, progetti innovativi, andando così a promuovere un'azione politica globale e sistematica ed una pianificazione che si concentra sulle disuguaglianze di salute e povertà del contesto urbano, sui bisogni dei gruppi vulnerabili, su un governo partecipativo e sui determinanti di salute sociali, economici ed ambientali.

Ad oggi, le città stanno lavorando su tre temi-chiave: invecchiamento sano, progettazione urbanistica attenta alla salute e health impact assessment. Inoltre, tutte le città che partecipano sono impegnate nella promozione dell'attività fisica e di uno stile di vita attivo. Una città sana ed attiva è una città che crea e migliora continuamente opportunità nel contesto edilizio e sociale e che dissemina le risorse comunitarie per permettere a tutti i cittadini di mantenersi fisicamente attivi nella vita di tutti i giorni.¹⁵

Promuovere uno stile di vita attivo non è del tutto semplice, e le città che si impegnano in questa promozione vedono questo tema come un problema importante di cui tenere conto nella pianificazione urbanistica: migliorare l'appeal visivo, promuovere la coesione sociale e migliorare la qualità della residenza, creare un sistema di trasporti più sostenibile, ridurre le disuguaglianze di sanità pubblica. Infatti, la maggior parte delle città ha



NOTE:

¹⁵ P. Edwards e A. D. Tsouros, *A healthy city is an active city, a physical planning guide*, WHO Regional Office for Europe, 2008

come obiettivo di pianificare e progettare per riuscire a promuovere uno stile di vita attivo, tra cui quelle azioni relative nello stare e percorrere lo spazio aperto come l'andare a piedi o in bicicletta.

La maggior parte delle barriere nella promozione di uno stile di vita attivo si evidenziano nella mancanza di finanziamenti e di impegno da parte dei decisori.

Le sfide future prevedono di stabilire politiche integrate specifiche sugli stili di vita, di introdurre una gamma più ampia di azioni e aumentare i finanziamenti e le competenze per contrastare la sedentarietà nella popolazione.¹⁶

PERCHÉ È NECESSARIO UN PROGETTO DI PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA?

L'inattività fisica, la sedentarietà sono fra le principali cause di aumento di malattie croniche non trasmissibili, come i disturbi cardiovascolari, il diabete, cancro e obesità. L'Europa sta affrontando questo tema, cercando di ridurre i fattori di rischio. Due terzi della popolazione dell'Unione Europea di età superiore ai 15 anni, non esercita la giusta attività fisica per riuscire a mantenere uno stile di vita attivo raccomandato per la salute; e proprio a livello europeo meno di un terzo degli studenti sembra rispettare le linee guida sull'attività fisica.

Le percentuali che riguardano il sovrappeso dei paesi dell'intera WHO European Region sono alte, per esempio, il 30-80% per quanto riguarda gli adulti e circa il 20% dei bambini. La sedentarietà causa 600.000 morti stimati ogni anno nella WHO European Region e porta ad una perdita annuale di 5.3 milioni di anni nell'aspettativa di vita sana.¹⁷

Quindi, proprio per questo motivo è necessario un progetto di promozione dell'attività fisica, i benefici sono ben noti, ovvero seguendo una regolare attività fisica si promuovono

NOTE:

¹⁶ JT. Faskunger, *Active living in healthy cities*, *Journal of Urban Health*, 2008

¹⁷ F. Branca, H. Nikogosian, T. Lobstein, *The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response*, WHO Regional Office for Europe, Danimarca, 2007

ve: benessere mentale, fisico, sociale e aiuta, appunto, a prevenire malattie, disabilità e obesità.

Oltre al miglioramento della salute, le città che investono nelle politiche e nei programmi di attività fisica (comprese le modalità attive di trasporto) possono¹⁸:

- RISPARIARE SULLA SPESA SANITARIA E SUI TRASPORTI;
- AVERE CITTADINI E LAVORATORI PIÙ PRODUTTIVI;
- ESSERE PIÙ VIVIBILI E PIÙ ATTRAENTI PER I RESIDENTI, I LAVORATORI E I TURISTI;
- INCIDERE SULLA QUALITÀ DELL'ARIA E SULL'INQUINAMENTO ACUSTICO E AVERE UN MAGGIOR ACCESSO ALLE AREE VERDI;
- PROMUOVERE AZIONI DI RIQUALIFICAZIONE DEL QUARTIERE, LA COESIONE SOCIALE E L'IDENTITÀ COMUNITARIA;
- ALLARGARE LE RETI SOCIALI.

Nel capitolo successivo, andremo ad analizzare in maniera più approfondita il tema; questo capitolo è finalizzato ad indirizzare a linee guida per la progettazione di una città sana ed elaborare un piano di intervento per lo sport, da attuare nelle città o comunità.

Sarà uno strumento volto, principalmente, ai decisori locali, considerando l'importanza di interagire con più interlocutori: scuole, insegnanti, settore sanitario, gli abitanti stessi.

NOTE:

¹⁸ P. Edwards e A. D. Tsouros, *A healthy city is an active city, a physical planning guide*, WHO Regional Office for Europe, 2008

1.4 MODELLO PER CREARE UNA CITTÀ SANA E IN MOVIMENTO

Proporre un "modello di città sana" è la giusta strada per sviluppare e realizzare un progetto di promozione di uno stile attivo nella propria città. Nello schema a pagina seguente, in cui vengono schematizzati i principali stakeholders e fruitori, vi sono due elementi chiave: il contesto edilizio e sociale.

Il **CONTESTO EDILIZIO** prende in considerazione i modelli di utilizzo del suolo, sistemi di trasporto, progettazione urbanistica, aree verdi e tutti gli edifici progettati per la collettività e le attrezzature per lo svolgimento dell'attività fisica.

Invece, a livello **SOCIALE** tutto ciò che comprende il reddito, l'uguaglianza, la cultura e il supporto sociale.

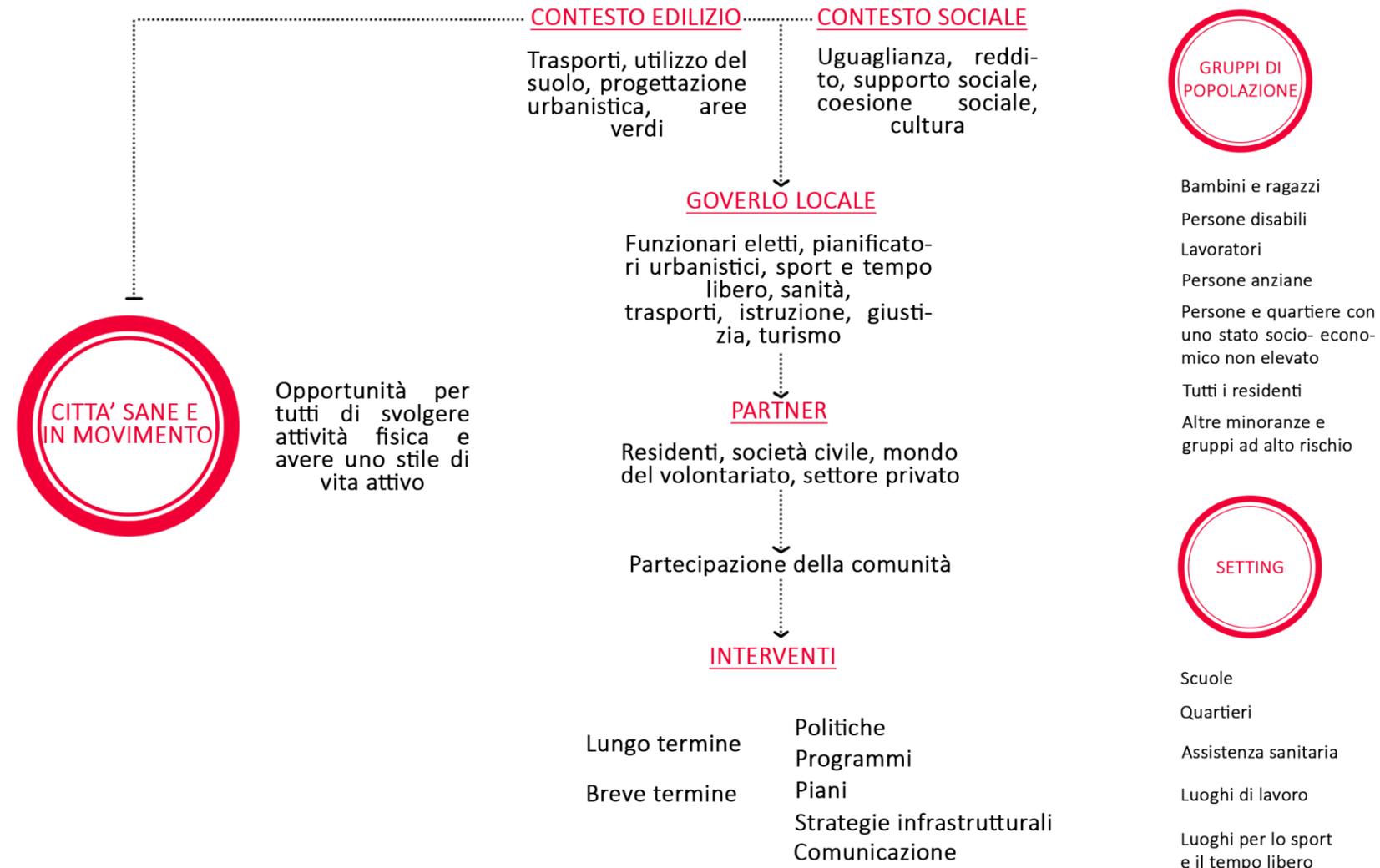
Gli elementi chiave mettono in gioco il ruolo dei decisori, in primo luogo i **FUNZIONARI DEL GOVERNO LOCALE** e i diversi dipartimenti che devono assumere in modo integrato un ruolo di gestione e decisione. Importante è la partecipazione da parte dei privati e del volontariato che devono diventare partner nella progettazione e nella realizzazione di una strategia di promozione di uno stile di vita attivo. La partecipazione della comunità è essenziale per il successo.

Non bisogna dimenticare che per i diversi interventi vengono presi in considerazione **POLITICHE, PROGETTI, PROGRAMMI, STRATEGIE LEGATE ALLE INFRASTRUTTURE E AD ASPETTI COMUNICATIVI**.

Al contempo, è necessario **INCREMENTARE LE OPPORTUNITÀ PER TUTTI I GRUPPI DI POPO-**

NOTE:

¹⁹ Ibidem.



LAZIONE, in particolar modo i bambini e i giovani, le persone anziane, le persone con uno stato sociale non elevato (che non possono accedere a servizi privati), i lavoratori, i diversamente abili, le minoranze etniche e ai gruppi a rischio e in particolare i gruppi a rischio nei quartieri disagiati.

Non sono da escludere gli interventi in diversi contesti di attività o **SETTING**, comprese le scuole, i luoghi di lavoro, i luoghi di cure primarie, i luoghi associativi di quartieri, le abitazioni, i luoghi di ricreazione e gli impianti sportivi.

Riguardo al contesto edilizio e sociale, vi sono degli elementi che incidono maggiormente sull'attività fisica²⁰:

- Gli individui sono più incentivati ad andare a piedi o in bicicletta se le mete principali come negozi, scuole sono vicine e ben collegate tra loro. Le strade devono essere ben percorribili;
- Una migliore coesione comunitaria e la percezione di sicurezza è data da politiche che si basano sul miglioramento della walkability e dello spazio pubblico;
- Adottare azioni volte ad un rallentamento del traffico, aumentano la percezione di sicurezza e lo spostamento a piedi e in bicicletta;
- Le popolazioni in base al lato economico hanno diverse possibilità di accesso, quindi promuovere uno stile di vita sano, come strade e marciapiedi sicuri, giardini comunitari, aumenterebbe l'inclusività sociale e si ridurrebbe il disagio economico tra i diversi individui;
- Anche i paesi a basso reddito presentano, nei tassi relativi agli incidenti dei pedoni, eccessivi dislivelli di incidenza legati alla classe sociale, ed è stabilito chiaramente

NOTE:

²⁰ P. Edwards e A. D. Tsouros, *A healthy city is an active city, a physical planning guide*, WHO Regional Office for Europe, 2008



FIGURA 7.
PERCORSI IN BICI

<http://www.salvaiciclistiroma.it/bambini-scuola-piedi-bici-concentrati/>

il rapporto tra classe sociale più bassa e il maggior numero di incidenti tra i pedoni bambini;

- La partecipazione ad iniziative di promozione dell'attività fisica si differenzia in base al sesso, alla cultura, alla religione e all'etnia. In tutti paesi e le regioni d'Europa, le ragazze hanno uno stile di vita meno attivo rispetto ai ragazzi, e il divario legato al genere aumenta con l'età;
- Gli interventi di supporto sociale in setting di comunità (come quartieri, luoghi di lavoro, università) possono presentare un aumento del 44% nella quantità di tempo spesa a svolgere attività fisica e un aumento del 20% nella frequenza con cui si svolge.

Le immagini 7,8,9 sono esempi che riconducono a strade sicure per poter andare a scuola in bicicletta, come nella prima figura; di Walkability, dove le persone hanno quella sicurezza personale nel poter camminare liberamente, senza il timore di incontrare veicoli, e in particolar modo hanno diverse tipologie di servizi che li accompagnano nel loro percorso di strada, infine, l'ultima immagine, che è stata scattata a Riccione, dove vi è la percorribilità veicolare a velocità ridotta, vicino la pista ciclabile e a sua volta il marciapiede. Grazie ai limiti di velocità, è possibile percorrere tranquillamente il tutto.

In conclusione, una volta istituito un modello di programmazione per una città attiva, si passa nella fase successiva, in cui è possibile addentrarsi direttamente in una fase di possibile progettazione, come viene presentato nel paragrafo successivo.



FIGURA 8.
WALKABILITY
Immagine fotografica ricavata dal sito internet



FIGURA 9.
RICCIONE- PERCORRIBILITÀ VEICOLARE A VELOCITÀ RIDOTTA
Immagine fotografica ricavata dal sito internet

1.5 PROCESSO DI PIANIFICAZIONE

Facendo sempre riferimento al manuale di P. Edwards e A. D. Tsouros "Dors", dopo aver stipulato un modello per la progettazione di una città attiva e in movimento, vi è una fase che riguarda un processo di progettazione su tre fasi, volto a sviluppare, realizzare e valutare una strategia di intervento per la promozione di uno stile di vita attivo nei contesti cittadini²¹:

- FASE 1: l'importanza di assumersi l'impegno e iniziare. Questa fase è molto importante, perché è necessario formare un gruppo di progetto, creare una *vision*, ovvero per riuscire ad adottare un piano di promozione di uno stile di vita attivo si dovrebbe iniziare sapendo già dove si vuole arrivare e su cosa si intende lavorare. La creazione di questa vision è il primo compito del gruppo di direzione, consultandosi al tempo con i gruppi di residenti e dei stakeholder della comunità. Occorre iniziare con un gruppo di persone diverse che condividono gli stessi interessi in un progetto, risorsa o comunità, e gli verrà chiesto di indicare come valutano l'attività fisica nel proprio quartiere o nella propria città e come vorrebbe che migliorasse nei prossimi cinque - dieci anni. Deve essere di facile comprensione. Quindi, bisognerebbe allo stesso tempo raccogliere più informazioni possibili, individuare opportunità e limiti e fissare degli obiettivi.
- FASE 2: dopo una prima fase, è necessaria l'elaborazione di un piano, quindi di individuare e fissare le priorità tra le diverse opzioni relative alle politiche, ai piani, ai pro-

NOTE:

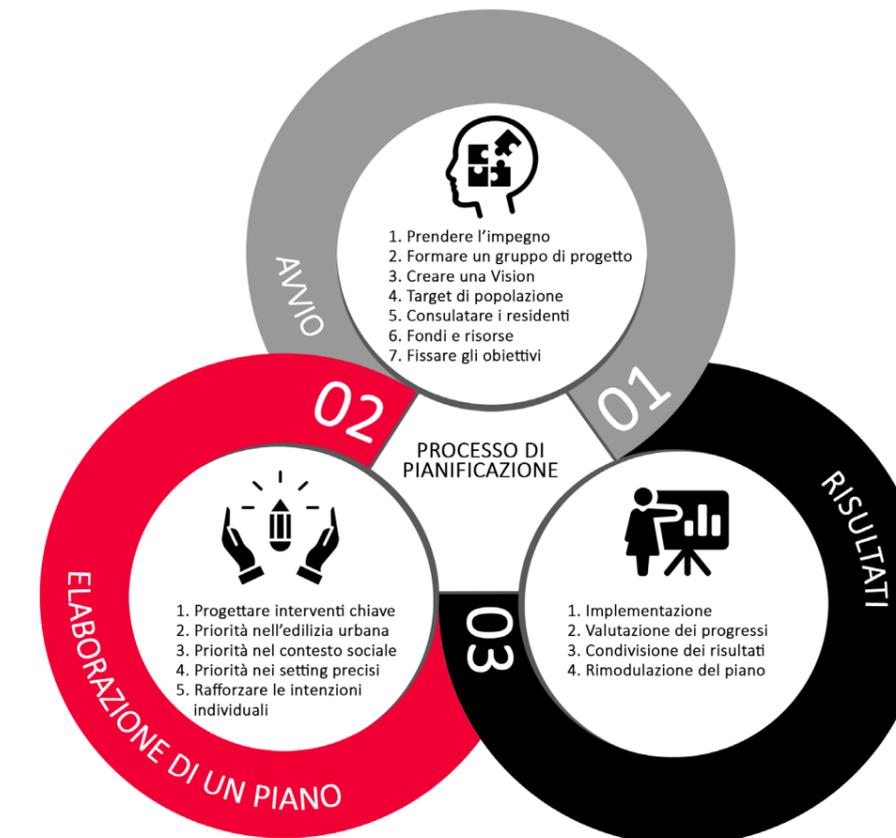
²¹ P. Edwards e A. D. Tsouros, *A healthy city is an active city, a physical planning guide*, WHO Regional Office for Europe, 2008, pag. 7

grammi, allo sviluppo delle infrastrutture, vale a dire un miglioramento o un ampliamento aumenta le possibilità di fare attività fisica, come ad esempio i cambiamenti apportati ai parchi, ai sentieri o alle strutture sportive e ad altri aspetti del contesto edilizio che promuovono uno stile di vita attivo, come le piste ciclabili o i marciapiedi; e alle strategie di comunicazione sia nel contesto edilizio che in quello sociale.

- FASE 3: in questa terza e ultima fase si realizza il piano e si valutano i progressi, ovvero realizzare attività e interventi, valutare e condividere i risultati. Per quanto riguarda la valutazione dei risultati, è fondamentale ottenere un sostegno continuo. Sebbene venga descritta nella terza fase, riveste un ruolo importante a partire dalla prima; la valutazione deve sempre riferirsi agli obiettivi definiti alla fase 1 del processo di pianificazione e questo richiede la definizione di misure basilari nella fase di avvio.

Dopodiché sarebbe necessario condividere i risultati, restituirli ai decisori e ai partner, al personale, ai funzionari eletti e ai residenti interessati attraverso report scritti, sintesi e/o presentazioni sui mass media. Molti vogliono sapere se sono stati rispettati gli obiettivi e se il target prefissato per il primo anno del progetto ha fatto la differenza e se ha avuto successo. Di particolare importanza vi sono le immagini che sono preziose dal punto di vista della documentazione e le testimonianze scritte possono essere più potenti delle statistiche.

Le indicazioni del manuale WHO sottintendono, quindi, lo sviluppo di una continuità di processo partecipativo - decisionale - valutativo e forme di partenariato pubblico - privato. La Rete Europea Città Sane del WHO ha permesso di confrontare esperienze e incoraggiare le singole città a condividere i processi e i risultati con altre città in modo da poter apprendere dall'esperienza reciproca.



SCHEMA RIASSUNTIVO DELLE TRE FASI DI PROGETTO

2. Principali tipologie di attività fisica nello Spazio Pubblico Aperto

*“Lo sport va a cercare la paura per
dominarla, la fatica per trionfarne,
la difficoltà per vincerlo”*

P. Coubertin



2.0 INTRODUZIONE

In questo capitolo si affronterà il tema riguardante l'attività fisica in termini strettamente collegati all'ambiente e al cittadino, che riveste un ruolo determinante per l'uomo, sia a livello di benessere fisico che psichico.

Molte sono le malattie che si generano a causa della troppa sedentarietà e inattività fisica, a partire dalla depressione, dal diabete, obesità, e così via. Viviamo in una società in cui ormai è più facile sponsorizzare sia ai bambini che ai genitori stessi l'utilizzo di videogame o computer, piuttosto che promuovere attività pratiche all'aria aperta e in gruppo. Si tratta di un concetto onnicomprensivo, in cui sono incluse tutte le attività funzionali sia della vita quotidiana sia degli svaghi programmati, ovvero sport ed esercizio fisico, ma non c'è da escludere l'ampiezza di questa definizione che presenta molteplici aspetti. Può essere utile considerare il contesto in cui viene svolta l'attività fisica, ossia se avviene sul posto di lavoro, durante il tempo libero, a casa oppure per raggiungere determinati luoghi.

I benefici derivanti dall'attività fisica sono collegati alla quantità totale e all'intensità di tale attività. Sostanzialmente si suddivide in due tipi di attività. L'attività leggera, la quale arreca miglioramenti in termini di consumo energetico e fa riferimento a tutte quelle attività, in prevalenza aerobiche, in grado di avere uno sforzo maggiore rispetto all'inattività fisica: i lavori di casa, salire e scendere le scale, portare a passeggio il cane;



L'attività intensa consiste, invece, in un aumento progressivo dello sforzo muscolare, comportando sudorazione e/o accelerazione della respirazione. L'insieme di queste attività, è solitamente il soddisfacimento di un bisogno fisico, psicologico o sociale.

Giustamente, esistono dei pro e dei contro, dei quali è necessario essere consapevoli per intraprendere uno stile di vita più attivo in modo sicuro ed efficace.

Oltre questo tema, si andrà a affrontare per punti come le politiche di oggi siano volte all'interesse del benessere cittadino in termini di Smart City e Walkability e come sia importante svolgere l'attività fisica in maniera regolare per riuscire ad evitare di avvicinarsi a malattie croniche degenerative.

Per concludere, si affronterà una soluzione possibile per tutti i cittadini ad intraprendere uno stile di vita sano e in movimento, facendo riferimento alle Aree fitness e i principi di progettazione per un ambiente salutare.

Figura pagina precedente.

FIGURA 10.

IMMAGINE FOTOGRAFICA PRESA DAL SITO INTERNET

2.1 IL CONCETTO “URBAN HEALTH” E I QUARTIERI DI TORINO

Con il concetto di **URBAN HEALTH**, si fa riferimento a un orientamento strategico che integra le **azioni di tutela e promozione della salute nella progettazione territoriale**, favorendo processi consapevoli e sostenibili di rigenerazione urbana con lo scopo di definire azioni che possano avere un impatto positivo sulla salute dell'uomo e sulla qualità della vita, sottolineando così la forte dipendenza tra il benessere fisico, psichico e sociale e la città in cui si vive.²²

Per questo motivo, pertanto, vengono incentivate sinergie tra le professioni medico-sanitarie e gli esperti di altre discipline tecniche, quali architetti, urbanisti, paesaggisti, ingegneri ambientali e molti altri, ma ciò è dato, soprattutto dal fatto che l'Urban Health abilita il miglioramento delle condizioni psico-fisiche degli abitanti prendendo in considerazione la pianificazione, l'architettura, il design e le dotazioni di attrezzatura per gli spazi di esercizio fisico in relazione a processi sociali come economici, ambientali, culturali e alle forme di comunicazione, partecipazione e gestione. Anche perché, senza le adeguate precauzioni nelle aree urbane lo stato di Salute Pubblica è influenzato da diversi fattori, legati in particolar modo alle caratteristiche e dalle condizioni della città e al contempo riguardanti all'ambiente naturale e costruito, in termini di inquinamento dell'aria, dell'acqua e del suolo, mancanza di aree verdi, disuguaglianza sociale etc.

Quindi, la pianificazione urbana può essere considerata oggi uno strumento per proteggere e promuovere la Salute Pubblica nella città contemporanea.²³

In riferimento a questo tema, nel libro "40 anni di salute a Torino"²⁴, si affronta come i

centri urbani presentino condizioni di vita ed uno stato di Salute Pubblica più vantaggiosa rispetto le periferie. L'aspettativa di vita media del centro città verso la periferia presenta disuguaglianze di Salute.

Infatti, si evince che i "*torinesi presentano più di un anno di speranza di vita di vantaggio rispetto alla media piemontese, soprattutto tra gli uomini adulti ed è possibile che la città abbia rappresentato uno spazio per lo sviluppo economico, sociale, culturale e di emancipazione prima di quanto avvenuto negli altri territori della regione*"²⁵. Non c'è da escludere che Torino abbia una buona offerta a livello sanitario, e una ricca offerta i accessibilità a più servizi.

Torino, negli ultimi decenni è stata segnata dalla corrispondente geografia della deprivazione sociale: i peggiori indici di vita e di mortalità che riguardano molte cause, sono quelli dei quartieri da Porta Palazzo fino a Nord di Dora e Mirafiori Sud; al contrario dell'asse Est-Ovest che ha sempre realizzato i migliori risultati.

Con lo scorrere degli anni, questa graduatoria ha visto diminuire la distanza tra i quartieri, ovvero i quartieri socialmente più svantaggiati sono anche quelli che hanno migliorato più rapidamente la loro speranza di vita. Tutt'ora, però, vi è una geografia ancora disuguale che offre spunti importanti per le politiche allocative della città. Come è stato detto precedentemente si hanno disuguaglianze di Salute man mano che dal centro città ci si sposta verso la periferia.

NOTE:

22 R. Fehr, S. Capolongo, *Promozione della salute nei contesti urbani: l'approccio Urban Health*, Università di Bielefeld (Germania), 2016

23 S. Capolongo, *URBAN HEALTH: Theoretical Background and Current Scenario*, pubblicazione online, ultima consultazione 20/01/2020

24 G. Costa, M. Stroschia, N. Zengarini, M. Demaria, *40 anni di salute a Torino*, Inferenze Scarl editore, 2017

25 Ibidem

FIGURA 11.
IMMAGINE RIELABORATA DAL VOLUME URBAN
HEALTH: THEORETICAL BACKGROUND AND CURRENT
SCENARIO



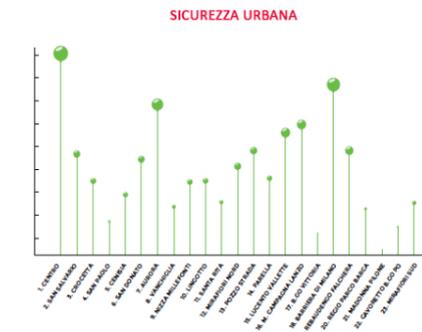
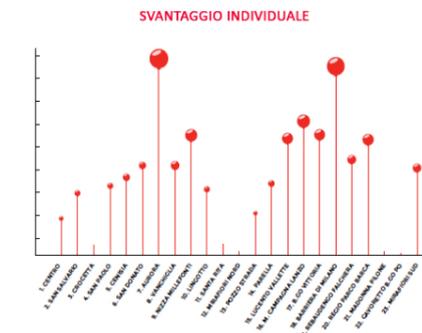
Il concetto di salute, ad oggi, non è più concentrato sull'attenzione di un medico sull'individuo, ma si sposta su un **modello sociale in cui la salute è la risultante di diversi fattori socio-economici, culturali e ambientale**, diventando un obiettivo prioritario fortemente influenzato dal contesto in cui si vive e conseguentemente dalle strategie attuate dai governi locali.

Sempre in riferimento al libro "40 anni di salute a Torino", sono state effettuate graduatorie in base ai diversi quartieri, elaborate seguendo la strategia di composizione e rappresentazione degli indicatori proposta dall'OCSE e revisionata da Agenas con l'applicativo SCIARE (www.agenas.it)²⁶.

L'analisi è stata fatta rispetto a cinque dimensioni:

- **SVANTAGGIO INDIVIDUALE** - COMPOSIZIONE DI DEPRIVAZIONE E MIGRAZIONE - Il quartiere ad aver risentito lo svantaggio individuale massimo per entrambe le componenti è Aurora, seguito da Barriera di Milano e poi, a distanza, Madonna di Campagna-Lanzo, Nizza Millefonti e Lucento - Vallette, che in questo caso ne ha risentito, soprattutto a causa della deprivazione. Cavoretto - Borgo Po, Madonna del Pilone e Mirafiori Nord sono i meno deprivati, seguiti da Crocetta, S. Rita e Centro;
- **SICUREZZA URBANA** - COMPOSIZIONE DEI QUATTRO INDICATORI DI DANNI A COSE E PERSONE - Il quartiere più insicuro, che ne risente soprattutto a livello di danni alle cose e dalle violenze, è il Centro, seguito da Barriera di Milano, Aurora, Madonna di Campagna, Lucento - Vallette, dove sono elevate le denunce di conflitti e violenze, e Pozzo Strada, in particolar modo a causa di vandalismo e conflitti. I quartieri più sicuri sono Madonna del Pilone, Borgo Vittoria, Cavoretto-Borgo Po, S. Paolo, Regio Parco e Vanchiglia;

GRADUATORIE TRA I QUARTIERI DI TORINO CIRCA I PROBLEMI DI SVANTAGGIO INDIVIDUALE (IN ROSSO), SICUREZZA URBANA (IN VERDE), STRUTTURA URBANISTICA (IN BLU), OFFERTA DI SERVIZI (IN GIALLO) E SICUREZZA STRADALE (IN ROSA).



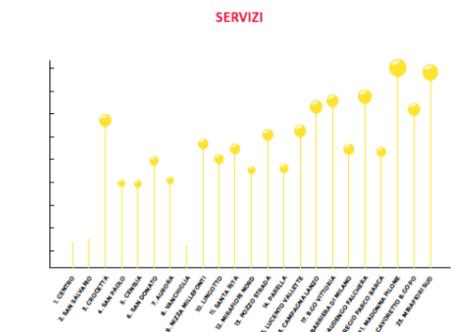
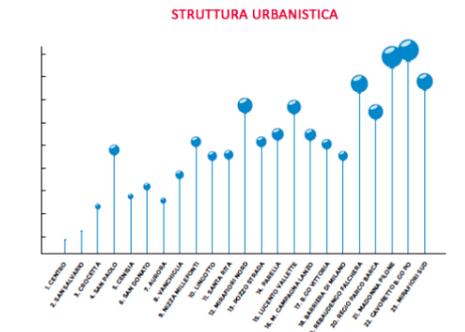
- **STRUTTURA URBANA** - COMPOSIZIONE DEI TRE INDICATORI DI STRUTTURA: DENSITÀ, ACCESSIBILITÀ, MIX FUNZIONALE - .

I quartieri collinari ad avere la struttura urbanistica peggiore, penalizzati dalla scarsa accessibilità, densità del costruito e poco mix funzionale sono Cavoretto, Borgo Po e Madonna del Pilone; seguiti da Mirafiori Sud, Rebaudengo - Falchera, soprattutto per la densità del costruito e la scarsa accessibilità, Mirafiori Nord e Lucento - Vallette, penalizzati dalla scarsa densità del costruito e dal basso mix funzionale. I quartieri in cui l'ambiente costruito ha un maggior equilibrio sono, invece, Centro, per l'accessibilità e il mix funzionale, S. Salvario per la densità del costruito e l'accessibilità, Crocetta, Aurora, Cenisia e S. Donato particolarmente favoriti dall'accessibilità;

- **OFFERTA DI SERVIZI** - COMPOSIZIONE DEI DUE INDICATORI DI AREE VERDI/PEDONALI E DI SERVIZI INFANZIA SPORT E CULTURA -

I quartieri con meno dotazioni di servizi che riguardano asili nido, aree pedonali e servizi culturali/sportivi sono Madonna del Pilone, soprattutto per la mancanza di asili nido e attività culturali-sportive, e Mirafiori Sud penalizzato, invece, dalla scarsità di aree verdi e pedonali; seguiti da Rebaudengo - Falchera, Borgo Vittoria, Madonna di Campagna Lanzo e Cavoretto, dove pesa soprattutto la scarsità di asili nido. I quartieri più ricchi di servizi sono Vanchiglia, con una buona dotazione di asili nido e un'ottima disponibilità di aree verdi e pedonali, Centro, S. Salvario entrambi favoriti dalla disponibilità di aree verdi e pedonali e di attività culturali-sportive, Cenisia particolarmente ricco di asili nido, S. Paolo e Aurora con un buon equilibrio tra queste tre componenti);

- **SICUREZZA STRADALE** - INDICATORE UNICO DI INCIDENTI STRADALI CON ALMENO UN FERITO - Il quartiere ad avere la maggior densità di incidenti stradali è Lingotto, seguito a



2.2 SMART CITY, WALKABILITY

Il tema principale della quarta rivoluzione urbana è recuperare lo spazio della città per le persone massimizzando le opportunità per la salute e il benessere.²⁷

Le aree dismesse e, in gran parte, deboli del paesaggio urbano stanno aumentando oggigiorno, dando luogo a vuoti urbani degradati e non sufficientemente adatti per l'uso pubblico. Questi luoghi sono da prendere in considerazione come risultante di una fase di trasformazione e soprattutto una "potenza" da ri-abitare, sperimentando nuovi processi che diversifichino le diverse funzioni e riutilizzi, utilizzando tecnologie ecologico-ambientali e adottando anche procedure e interventi creativi di valorizzazione volti soprattutto all'Health Design.

Ad oggi, ci si sta concentrando molto sui concetti di Città intelligente, la Smart City, dove grazie alle tecnologie e un'adeguata rigenerazione urbana sono disponibili strumenti per mettere al primo posto il benessere del cittadino sia a livello fisico che psicofisico e di walkability, la camminabilità, come tema primario per l'uso della città.

Rendere una città Smart, è uno dei principali obiettivi prefissati, dato che nel 2050 ci sarà un incremento del 70% degli abitanti, e non sufficienti sono le politiche e le organizzazioni a livello di stati, città e degli abitanti, ma si stanno introducendo strumenti validi per aiutare i governi, i pianificatori delle città, le ONG e gli sviluppatori a rendere le città più eque, sane, sicure e vivaci. Un caso di studio sono i modelli sviluppati dall'"Institute for Transportation and Development Policy" (ITDP), che mettono al centro le relazioni fra ciclabilità, paesaggio, trasporti non motorizzati e trasporto pubblico.²⁸

NOTE:

27 S. Kleinert, R. Horton, *Urban design: an important future force for health and wellbeing*, *The Lancet*, 2016/12/10, 388(10062):2848-2850

28 The Institute for Transportation and Development Policy (ITDP), *Pedestrian First: a tool for walkable cities*, February 07, 2018, <https://www.itdp.org/2018/02/07/pedestrians-first-walkability-tool/>

29 Network Digital 360, *Smart City, che cosa sono e come funzionano*, Agosto 09, 2019, <https://www.economyup.it/innovazione/smart-city-cosa-sono-davvero-e-a-che-punto-siamo-in-italia/>

30 Ibidem

In breve: Cosa si intende "progettare una Città Smart o Città intelligente"?

Di smart city, città intelligente, si parla da anni, ma spesso il termine è utilizzato in modo vago o improprio, a volte con focus esclusivamente tecnologico, a volte con approccio troppo fantascientifico.²⁹

La Smart city è una città intelligente 4.0 che gestisce le risorse in modo intelligente, mira a diventare economicamente sostenibile ed energeticamente autosufficiente, ed è attenta alla qualità della vita e ai bisogni dei propri cittadini. Il termine è strettamente collegato a un progetto generale per i progetti di città del futuro. E data la forte crescita demografica, ciò richiede molto più che una semplice pianificazione urbana. Uno degli obiettivi principali, infatti, risiede nell'integrare la tecnologie come infrastruttura per ridurre determinate complessità. Quindi è una città che si rivolge al futuro con attenzione, riuscendo a stare al passo con le innovazioni e le rivoluzioni digitali³⁰:

- Connessioni Wi-Fi nei luoghi più disparati;
- Sviluppare infrastrutture "intelligenti";
- Strade percorse da auto a guida autonoma;
- Incroci regolati da semafori intelligenti;
- Un alto livello di tecnologia high-tech;
- Impianti di illuminazione in grado di garantire la luce del giorno;
- Produrre alimenti in maniera innovativa;
- Mobilità sostenibile: bike sharing, car sharing, auto ibride o elettriche;

Altro punto fondamentale e finale, si concentra sulle città sostenibili in grado di scambiarsi informazioni in modo diretto. Ovvero vi è una serie di costellazione caratterizzate da sensori in grado di generare una grande quantità di dati in tempo reali; in Italia è un concetto che si sta divulgando sempre di più e permette di adottare stili di vita attiva,

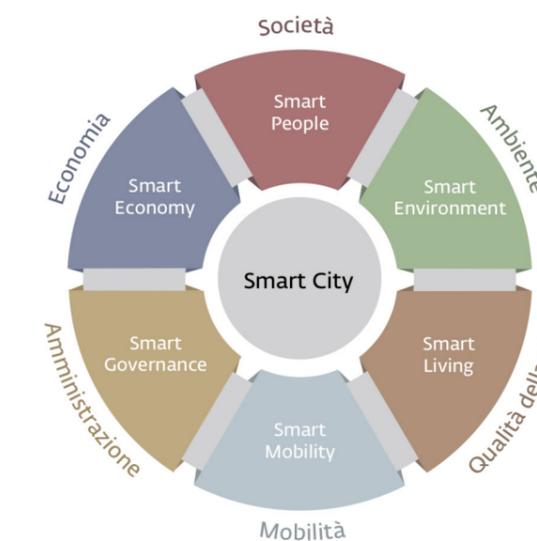


FIGURA 15.
SCHEMA RIASSUNTIVO SMART CITY
RIELABORATO E PRESO DAL SITO
<https://smartxme.ch/smart-city/>



FIGURA 16.

IMMAGINE SMART CITY
RIELABORATO E PRESO DAL SITO

<https://www.reccom.org/2019/10/10/la-sicurezza-delle-smart-city-non-solo-una-priorita-ma-anche-una-visione/>

prendendo in considerazione una cittadinanza responsabile ed inclusiva.

Differenti politiche sono sviluppate in molte aree urbane, ad esempio la Città di Dubai ha pianificato di diventare una delle prime città intelligenti entro il 2021.

Riguardo il tema della Walkability della città, è un argomento che mette in evidenza diversi temi attuali: la salute delle persone, la sostenibilità della mobilità urbana, la vivibilità della città e così via. È oggetto di considerazione da, ormai, una quindicina d'anni, ma oggi è sempre più in evidenza, grazie, soprattutto, al manuale *Pedestrian First - IDTP 2018* - che nasce in un contesto prettamente internazionale e supporta i diversi soggetti nella promozione e progettazione dell'incremento della walkability. Questo strumento ha cercato di facilitare il più possibile a livello di comprensione e, in particolar modo, le caratteristiche che promuovono la pedonabilità in ambienti urbani di tutto il mondo a più livelli. Può essere utilizzato ed applicato con successo in tutte le città, sia a basso che ad alto reddito.

Lo strumento dispone indicatori per tre diversi livelli³¹:

- CITTÀ METROPOLITANA URBANA
- QUARTIERE
- BLOCCHI - LIVELLO STRADA

Di cui ogni livello ha diverse funzioni, scopi, target, e tipologia di intervento.

Nonostante la suddivisione di questi tre livelli, tuttavia, non è semplice trovare una metodologia esatta per misurare efficacemente la walkability e che permetta una giusta comparazione di questi tre livelli nei confronti delle città a basso e alto reddito. Una delle perplessità, riguarda il numero di tentativi di misura della pedonabilità che lasciano l'utente con un punteggio complicato, ma di difficile comprensione di come tale punteggio sia stato calcolato e come possa essere migliorato.

Indicatori per tre diversi livelli:



Infatti, si ha lo scopo di migliorare la pedonalità attraverso altri strumenti di facile comprensione:

1. Prendendo in considerazione esempi di tutto il mondo che lo rendono facile da applicare in quasi tutti i contesti;
2. Input di dati che sono facili da recuperare e a basso costo;
3. Tipologie di metriche facili da comprendere e progettate per evitare pregiudizi;
4. Una comprensione maggiore a più livelli: tutte le città, blocco, quartiere.

Sempre dal volumetto *Pedestrian First* si evince che: " *L'utilizzo di suolo e la forma urbana dovrebbero essere organizzati rispetto al cittadino che percorre i tratti a piedi, come forma primaria di mobilità; fornendo spazi pedonali sicuri, attivi, continui, e ben collegati, e quartieri accessibili interconnessi con i mezzi pubblici.*³²" Questi risultano essere i requisiti necessari per la mobilità dolce, ovvero camminare e le basi per la presenza di metriche di base.

Tali metriche, come è stato detto precedentemente riguardano tre diversi livelli di misurazione: metropolitana, quartiere e via; le quali possono essere considerate e misurate in modo indipendente, ma allo stesso tempo devono essere in grado di fornire all'utente quelle aree specifiche che necessitano di miglioramento.

Lo strumento non fornisce un punteggio complessivo, ma è possibile ottenere delle percezioni quando ci si trova in un determinato luogo, ovvero di quanto sia conveniente, accessibile, e piacevole etc. Inoltre, è in grado di percepire le caratteristiche mancanti del tessuto urbano di una città che potrebbe essere in grado di aiutare e facilitare la pedonabilità.

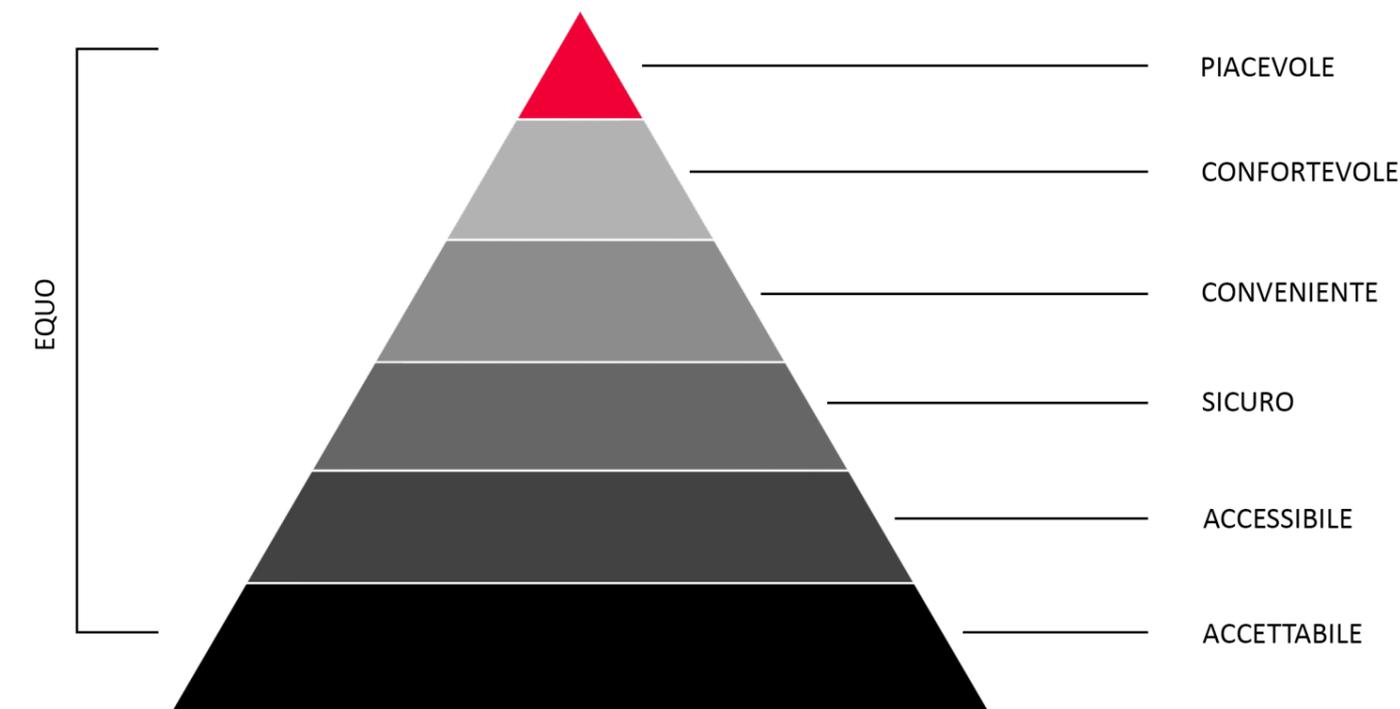
Nella pagina seguente, sotto-forma di piramide, viene mostrato il quadro delle misurazioni metriche creato da Michael Flynn e Sam Schwartz, estrapolato, anche in questo caso dal volume di *Pedestrian First*.³³

NOTE:

³¹ J. Chestnut J., *Pedestrian first, tools for a walkable city*, New York : ITDP 2018

^{32,33} Ibidem

PIRAMIDE GERARCHICA RIGUARDO L'ESIGENZA DELLA PEDONABILITÀ



La piramide in FIGURA 16 (RIELABORAZIONE DELLA PIRAMIDE DEL LIBRO PEDESTRIAN FIRST), rappresenta la gerarchia dei bisogni riguardo la pedonabilità e fornisce, al contempo, la base per lo sviluppo e le priorità metriche della pedonabilità sui tre livelli presi in considerazione. È giusto precisare che le caratteristiche di Design Urbano, ovvero ciascun livello della piramide, variano a seconda della persona a piedi. Anche perchè, ciò che soddisfa il pedone a piedi, non sarà lo stesso per colui che è dotato di carrozzina. I livelli rappresentati nella piramide vengono classificati per ordine di importanza e verranno utilizzati per indicare l'obiettivo degli indicatori. Quindi:

1

ACCETTABILE

L'ambiente urbano deve rendere fisicamente possibile spostarsi camminando da un luogo all'altro

2

ACCESSIBILE

La maggior parte delle volte il termine "Accessibile" viene inteso in termini di consentire il movimento delle sedie rotonde e altri cittadini di esigenze diverse; in realtà, si fa riferimento all'ambiente urbano che include diverse destinazioni che si trovano a pochi passi rispetto un luogo di riferimento

3

SICURO

L'ambiente urbano ha il compito di trasmettere tranquillità e proteggere gli abitanti che camminano dalla criminalità e dal traffico, sia lungo strada che attraverso.

4

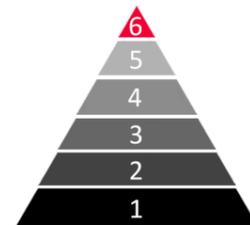
CONVENIENTE

L'ambiente urbano deve ridurre al minimo il tempo necessario per raggiungere a piedi la destinazione, soprattutto in relazione ad altri mezzi di trasporto, come ad esempio i veicoli a motore

5

CONFORTEVOLE

L'ambiente urbano riduce al minimo i disagi fisici del camminare, come la fatica, l'affollamento, pioggia, sole etc.



6

PIACEVOLE

L'ambiente urbano garantisce gioia e serenità nel camminare, attraverso la presenza di arte, spettacolo ed altri servizi

D'altro modo, Joe Chestnut, Ricercatore Associato presso IDTP e autore di Pedestrian First, utilizzando il framework sviluppato da IDTP per il loro standard TOD, ha stipulato undici indicatori per misurare la pedonabilità che andremo ad analizzare brevemente³⁴:

1. PASSERELLE: la cui caratteristica è quella di garantire alla pedonalità urbana una chiara protezione dai veicoli a motore e soprattutto l'accessibilità a tutte le persone, comprese i diversamente abili con la loro completezza, continuità e sicurezza.

2. ATTRAVERSAMENTI PEDONALI: necessari per avere un collegamento in sicurezza attraverso il traffico veicolare e soprattutto per riuscire a rendere possibili gli accessi alle aree pedonali a tutte le persone, compresi i diversamente abili.

3. FRONTAGE: visivamente attivi, promuovono la sicurezza dal crimine in aree pedonabili attraverso l'osservazione informale e la sorveglianza da parte di persone all'interno degli edifici. Questo è spesso descritto come "occhi sulla strada".

4. FRONTAGE FISICAMENTE PERMEABILI: ai propri lati vi sono attività e servizi al piano terra con una diminuzione di inattività, in modo da creare una piacevole camminata, attraente e sicura dalla criminalità.

5. OMBRA E RIPARO: rendono l'ambiente pedonale confortevole e accessibile, proteggendo i pedoni in base alle diverse stagioni, sia dal caldo che dalla pioggia e da altri elementi.

6. PICCOLI BLOCCHI: riducono le distanze di viaggio, rendendo la camminata più comoda

NOTE:

³⁴ Transport Matters, ITDP, <https://www.itdp.org/2018/02/07/pedestrian-first-walkability-to-ol/>



Figura 17.

Immagine fotografica <https://www.fareast.mobi/en/bestpractices/liuyun/Liuyun-Xiaoqu-From-Housing-Estate-to-Mixed-Use>

Liuyun Xiaoqu, Guangzhou, Cina

Inizialmente era un complesso residenziale con un flusso di strade intenso; ora uno spazio pubblico costituito da un centro commerciale e corridoi pedonali.

per i viaggi.

7. CONNETTIVITÀ PRIORITARIA: permette di dare una priorità maggiore alla camminata rispetto alle forme di trasporto motorizzate, rendendola più conveniente rispetto ad altre tipologie di trasporto.

8. USI COMPLEMENTARI: avere una diversità di utilizzi si riduce la distanza tra case e servizi, migliorando così l'accesso. I viaggi più brevi hanno maggiori probabilità di essere fatti camminando.

9. ACCESSO AI SERVIZI LOCALI: avere a disposizione diversi servizi di base permette e soprattutto facilmente raggiungibili a piedi consente di effettuare più camminate.

10. DENSITÀ DEL VIALETTO: un ambiente urbano pedonale che minimizza i luoghi in cui i pedoni devono attraversare il percorso delle auto, porta ad un'esperienza di camminata più sicura e più confortevole.

11. AREA DELLA CARREGGIATA: riducendo lo spazio riservato ai veicoli a motore, vi è più possibilità nel progettare infrastrutture pedonali, come i marciapiedi, oppure diminuire la velocità e i volumi delle automobili, riuscendo a garantire un ambiente più sicuro per i pedoni.



Figura 18.
Central Saint Giles, Londra, Regno Unito
Affittuari aziendali alla moda, lusso e unità abitative convenienti, con parcheggi limitati, se non per i diversamente abili. Il tutto è organizzato attorno ad una piazza, dove si dispone un ampio parcheggio per le biciclette ed una stazione Bike Sharing.



Figura 19.
Vastra Hammen, Malmö, Svezia
Vi è la presenza di più punti di intersezione pedonale rispetto a quella veicolare, dove è stata resa la camminata il metodo di accesso principale e più semplice.

"Ci sono molti posti in cui lo stile di vita incentrato sulle auto sta diventando un ricordo del passato. Le persone desiderano sempre più avere la possibilità di vivere in una zona pedonale e gli sviluppatori immobiliari stanno rispondendo a questo", ha affermato Chestnut. "Questo è un grande progresso, ma è importante che la pedonabilità non sia un lusso, è una componente essenziale di equità e sostenibilità, in particolare nelle città in rapida crescita del sud globale. Questi sviluppi sono ottimi esempi della direzione in cui vorremmo vedere lo sviluppo in corso, orientato verso camminare e dare priorità alle persone rispetto alle auto."

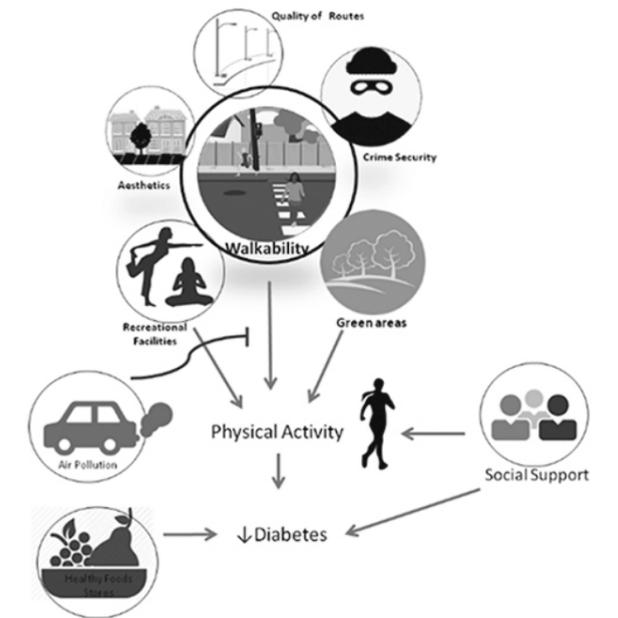
Inoltre, "le città di tutto il mondo stanno riconoscendo l'importanza della pedonabilità per l'accesso e la salute dei loro cittadini e la crescita economica delle loro città, ma la pedonabilità non è solo un marciapiede, è un intero sistema di progettazione e infrastruttura. Questo strumento espone le basi, con liste di controllo, esempi e raccomandazioni politiche per creare un piacevole ambiente pedonale in qualsiasi città."³⁵

Per concludere, abbiamo notato come diverse città si stanno impegnando verso un futuro sostenibile, mettendo al primo posto il benessere del cittadino. La Smart City e la walkability sono due concetti strettamente legati riguardo al cittadino e che nel corso del tempo stanno prendendo piede in azioni volte a politiche consistenti nella progettazione di Città innovative e in movimento. Anche in Italia sono molte le città che si stanno occupando di questo fatto, per prima Milano, seguita subito dopo da Torino, Bologna, Roma, Firenze etc.

Gli indicatori per misurare la pedonabilità vanno adattati ai diversi contesti urbani, ma la loro applicazione è essenziale per definire anche l'accessibilità ad aree e percorsi dove svolgere altre tipologie di esercizio fisico.

NOTE:

35 Transport Matters, ITDP, <https://www.itdp.org/2018/02/07/pedestrian-first-walkability-to-ol/>



SCHEMA RIASSUNTIVO "WALKABILITY"

2.2.1 L'INATTIVITÀ FISICA, LE MALATTIE CRONICHE DEGENERATIVE

Ad oggi è ampiamente affermato in letteratura come l'attività fisica rappresenti uno degli strumenti più importanti per la prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili e sia in grado di sostenere e rafforzare il benessere psico-fisico e di migliorare la qualità della vita, in entrambi i sessi e a tutte le età. A livello globale è in grado di ridurre i costi diretti e indiretti dell'inattività fisica, responsabile del 6% delle morti a livello mondiale. È importante sia a livello del singolo, ma anche in una visione societaria e che per essa sia necessario un approccio multi-disciplinare e multi-settoriale, con una serie di interventi che coinvolgano l'individuo, il gruppo e la comunità.

A livello Nazionale, un lavoro svolto dall'Istituto Superiore di Sanità (ISS) con la collaborazione del Ministero della Salute e del Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI), ha affrontato nel dettaglio le tematiche, che in breve verranno analizzate:³⁶

- Le politiche internazionali e nazionali per la promozione dell'attività fisica;
- La definizione e la misurazione della pratica dell'attività fisica;
- I dati dell'attività fisica in Italia;
- L'importanza dell'attività fisica per la salute;
- Le ricadute economiche sulla collettività.

Attualmente le Malattie Croniche Non Trasmissibili (MCNT) costituiscono la principale causa di morte in quasi tutto il mondo. Si stima che nel 2020 potrebbero essere respon-

NOTE:

³⁶ P. Edwards, A.D. Souros, *A healthy city is an active city, a physical planning guide*, World Health Organization, 2008

sabili del 70% di tutti i decessi a livello globale. Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO), vi sono circa 40 milioni di persone nel mondo che muoiono a causa di queste patologie, in cui più del 40% dei casi, quindi quasi 15 milioni di abitanti, si tratta di morti premature, ovvero di età inferiore ai 70 anni e di queste, circa l'80% si verifica nei paesi a basso e medio reddito.

Numerose sono le cause e il maggior numero di decessi è dovuto alle malattie cardiovascolari, che si arriva a 17,7 milioni di persone, seguite dai tumori per circa 8,8 milioni, dalle malattie respiratorie, 3,9 milioni, e dal diabete, 1,6 milioni.³⁷ Ancor più grave che secondo la WHO vi sarà un aumento progressivo del totale di decessi annuali, che potrebbe aumentare fino a 52 milioni entro il 2030.

Proprio per questo motivo, e in particolar modo per tutelare il cittadino, le MCNT rientrano come una delle principali sfide dall'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile.

Già a partire da settembre 2015, i governi dei 193 Paesi membri dell'Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU) hanno sottoscritto un piano d'azione globale, che tra i suoi obiettivi ha quello di ridurre di un terzo le morti premature causate da MCNT, cercando di migliorare sempre di più. In Italia, nel 2014 le MCNT sono state ritenute responsabili del 92% dei decessi registrati³⁸.

Inoltre, la maggior parte di queste malattie, possono essere particolarmente invalidanti, e circa l'80% della spesa sanitaria è assorbita da tali patologie che hanno origine in età giovanile e si sviluppano per l'intero corso della vita. Un aspetto positivo in questa vicenda, riguarda l'invecchiamento progressivo della popolazione che si è mostrato negli ultimi decenni e, di conseguenza, si è registrato un aumento dell'aspettativa di vita legato al miglioramento delle condizioni sociali e ai progressi nella medicina, nella cura e nella diagnosi precoce delle malattie.

NOTE:

³⁷ World Health Organization. *Noncommunicable diseases. Fact sheet*. Geneva: WHO; 2017. Disponibile all'indirizzo: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/en/>; ultima consultazione 02/01/20.

³⁸ World Health Organization. *Noncommunicable Diseases (NCD) Country Profiles*, 2014. Geneva: WHO; 2014. Disponibile all'indirizzo: http://www.who.int/nmh/countries/ita_en.pdf; ultima consultazione 02/01/20.

Diversi sono i fattori di rischio associati allo stile di vita. Le principali cause delle Malattie Croniche Degenerative, come viene dimostrato nello schema a fianco, che riprende le percentuali in Italia, possono rientrare nel: consumo di tabacco, malattie cardiovascolari, diabete, cancro, alimentazione non corretta. L'attività fisica insieme alle caratteristiche del contesto come l'ambiente di vita e di lavoro, contesto politico, sociale, economico e culturale, rappresentano i determinanti di salute modificabili.

L'OMS ha stimato che nel mondo il 25% degli adulti non è sufficientemente attivo e l'80% degli adolescenti non raggiunge i livelli raccomandati di attività fisica. In particolare, in Europa oltre un terzo della popolazione adulta e due terzi degli adolescenti non svolgono abbastanza attività fisica.

Secondo i risultati dell'ultima indagine Eurobarometer³⁹ sullo sport e l'attività fisica, effettuata per conto della Commissione europea nei 28 Stati membri tra il 23 novembre e il 2 dicembre 2013, con la partecipazione di circa 28.000 rispondenti di diversa estrazione sociale ed origine etnica, il 59% dei cittadini dell'Unione Europea non fa mai esercizio fisico o sport o ne fa poco.

I cittadini dell'Europa settentrionale fanno più attività fisica di quelli dell'Europa meridionale e orientale. Il 70% dei rispondenti in Svezia ha affermato di fare ginnastica o sport almeno una volta a settimana superando di poco la Danimarca che sono circa il 68% e la Finlandia per il 66%, seguita dai Paesi Bassi con il 58% e dal Lussemburgo con il 54%. All'altra estremità della graduatoria, il 78% dei cittadini non fa mai alcun esercizio fisico o sport in Bulgaria, seguita da Malta con il 75%, dal Portogallo 64%, dalla Romania 60% e dall'Italia 60%. Dall'indagine emerge che le autorità locali, in particolare, potrebbero fare di più per incoraggiare i cittadini ad essere fisicamente attivi.

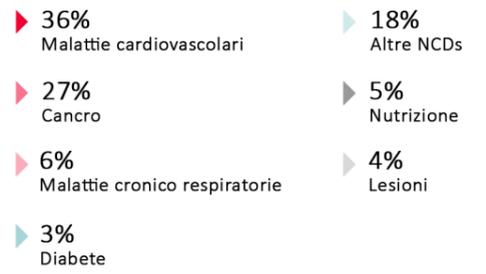


GRAFICO DELLE PERCENTUALI CHE RIGUARDANO LE PRINCIPALI CAUSE DI MORTE

NOTE:

39 B. De Mei, C. Cadeddu, P. Luzi, A. Spinelli, *Movimento, sport e salute: l'importanza delle politiche di promozione dell'attività fisica e le ricadute sulla collettività*, Rapporti ISTISAN 18/9, pubblicazione online

Per quanto riguarda, invece, l'attività fisica svolta dai bambini, non vi sono ancora dei dati europei certi, ma tuttavia secondo un'analisi effettuata dalla *Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)*⁴⁰, sul monitoraggio dell'obesità dei bambini tra i 6 e i 9 anni, condotta in Europa dall'OMS, in media un bambino su tre è in sovrappeso o obeso, a causa di un'irregolare attività o inappropriata alimentazione. Sono casi sempre più in crescita nei Paesi europei e spesso si sottovalutano le conseguenze che l'obesità può portare:

- Rischio di diabete di tipo 2;
- Asma;
- Problemi muscolo-scheletrici;
- Futuri problemi cardio-vascolari;
- Problemi psicologici e sociali.

I risultati non sono tra i più rassicuranti, soprattutto se si considera i paesi della Regione Europea dell'OMS che hanno partecipato allo studio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) nel 2014, si ha un calo progressivo di ragazzi, tra gli 11 e i 15 anni, che non svolgono una regolare attività fisica secondo i livelli raccomandati, in entrambi i sessi: a 11 anni il 17% dei ragazzi e l'8% delle ragazze praticano i livelli raccomandati di attività fisica, a 13 anni la percentuale cala al 14% tra i ragazzi e al 6% tra le ragazze, a 15 anni si arriva all'11% tra i ragazzi e al 5% tra le ragazze. L'85% delle quindicenni è risultato fisicamente inattivo. Inoltre, anche la quota di ragazzi/e sedentari che guarda la TV per 2 o più ore al giorno aumenta con l'età ed è più frequente nei maschi⁴¹.

Una delle sfide da affrontare per questo tipo di problema è quello di capire quali attività o interventi hanno successo per riuscire ad incoraggiare i cityuser ad impegnarsi in uno

NOTE:

40 Ibidem

41 WHO Regional Office for Europe. *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study*. International Report from the 2013/2014 Survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2016.

stile di vita attivo o allo stesso tempo di riuscire a mantenere la costanza nell'attività fisica. Questo può includere diversi fattori, ovvero l'aumento di opportunità andando a rimuovere tutte quelle barriere⁴², (elencate nello schema affianco), che ostacolano l'attività fisica con l'unico fine di riuscire a generare un cambiamento comportamentale.

Non è detto che avere una determinata qualità di vita e di spazio aperto, sia una giusta prevenzione alle malattie, ma di certo è necessario adottare azioni volte a vivere la città in maniera sana: dalla biologia alla medicina e assistenza socio-sanitaria, alla pianificazione dei trasporti, progettazione urbana, architettura del paesaggio, protezione dell'ambiente, progettazione degli spazi nella città e alla comunicazione multimediale.

Per esempio a livello di politiche governative vengono citate⁴³:

- Gli interventi di pianificazione a livello urbano nonché di edifici scolastici, ambienti di lavoro, modalità di trasporto e spazi per il tempo libero;
- Gli incentivi fiscali per incoraggiare l'attività fisica o scoraggiare i comportamenti sedentari;
- Il finanziamento di interventi di promozione dell'attività fisica in diversi settori e per differenti gruppi di popolazione;
- Il coordinamento delle politiche tra i diversi rami e livelli di governo;
- Il coordinamento tra pubblica amministrazione, società civile e settore privato;
- La sensibilizzazione dei singoli individui e delle realtà organizzate circa i livelli di attività fisica consigliati;
- Il ricorso a strumenti adeguati per promuovere l'esercizio fisico.

Oltre questa parentesi, optare nel collocare la città come tema centrale, trae dei vantaggi a diverse scale. Per esempio, per poter effettuare dell'esercizio fisico, in particolar



BARRIERE INTERNE

- Età
- Stato di salute
- Livello di forma fisica
- Paura di lesioni o di caduta
- Ansia, mancanza di fiducia
- Mancanza di tempo



BARRIERE ESTERNE

- Costo
- Scarso accesso ai servizi
- Ambienti non sicuri
- Programmi culturalmente inadeguati
- Strutture inadeguate o di scarsa manutenzione
- Stigma o stereotipi sociali
- Mancanza di informazioni o conoscenze

Lo schema riassume brevemente le criticità che portano ai diversi ostacoli nello svolgere l'attività fisica. La suddivisione è stata pensata in base a delle barriere interne ed esterne.

modo a seconda dei diversi livelli di abilità, collocati alla malattia cronica, è necessario andare ad individuare gli strumenti e i processi per accrescere l'uso attivo dello spazio aperto urbano.

Infatti, sarebbe opportuno ridefinire i caratteri progettuali degli spazi aperti per garantire comfort, sicurezza, accessibilità – fisica e sociale – e usabilità – in base alle condizioni di salute fisica e psichica – e le tecnologie per l'attrezzabilità, andando a migliorare la gestione, sostenendo sia le amministrazioni che la capacità di inclusione sociale e innovazione delle comunità, dalle forme di partnership pubblico-privato ai patti per i beni comuni urbani.⁴⁴

Conoscere le diverse esigenze dei cittadini, soprattutto a più livelli, è essenziale per riuscire ad adottare lo stile urbano come elemento motivazionale e di capacità nel relazionarsi con l'attività fisica e che sia economicamente accessibili ed adattivo per tutte le fasce d'età, di sesso e di salute.

Inoltre, facendo sempre riferimento alla revisione sistematica di Gladwell et al. (2013), l'attività fisica svolta all'aperto, in un ambiente naturale e ricco di verde, ha ripercussioni positive, provocando un senso di rivitalizzazione ed impegno, e con il tempo e un continuo allenamento, si alleviano tensioni, depressioni e si ha un miglioramento di autostima. Oltre a questo, secondo alcune prove preliminari, può avere un ruolo utile nella prevenzione primaria e secondaria della malattia.⁴⁵

In riferimento alla riduzione dei quattro fattori principali di rischio, che coinvolgono i sistemi urbani, ovvero uso di tabacco, dieta malsana, inattività fisica e uso dannoso dell'alcol, la World Health Assembly ha adottato un obiettivo globale di riduzione del 25% della mortalità prematura dovuta alle MCNT entro il 2025.

NOTE:

42 V.F. Gladwell, D.K. Brown, C. Wood, G.R. Sandercock and J.L. Barton, *The great outdoors: how a green environment can benefit all*, Extreme Physiology and Medicine, 2013.

43 B. De Mei, C. Cadeddu, P. Luzi, A. Spinelli, *Movimento, sport e salute: l'importanza delle politiche di promozione dell'attività fisica e le ricadute sulla collettività*, Rapporti ISTISAN 18/9, pubblicazione online

44 R. Maspoli, *Smart, health city, spazio pubblico e diabete*, pubblicato online, Gennaio 2018.

45 Ibidem- Gladwell et al. (2013)

2.2.2 POLITICHE E PROGRAMMI INTERNAZIONALI

Svolgere attività fisica in Italia non è mai passato in secondo piano, anzi si è sempre cercato di svolgere della regolare attività fisica, anche in maniera costante. Questa condizione è sottolineata e ripresa a partire dal Piano Sanitario Nazionale - PSN - 2003-2005. Il 23 Marzo del 2005 si sono affiancati i Piani Nazionali della Prevenzione (PNP) che riguardo l'attività fisica, sono andati a dare particolare rilievo alla sedentarietà, riconoscendola come una delle cause principali per il peggioramento delle MCNT e soprattutto il diabete. L'attuale PNP 2014-2018 fa riferimento alle indicazioni riportate nei principali documenti di policy della Regione europea dell'OMS: *Action Plan for implementation of the European Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2012-2016 e Health 2020: the European policy for health and well-being*.⁴⁷

Inoltre, "delinea un sistema di azioni di prevenzione e promozione della salute, che accompagnano il cittadino nel corso della vita nei luoghi di vita e di lavoro e che mirano all'empowerment e alla resilienza delle persone e delle comunità. Tale scelta strategica va ricondotta alla convinzione, suffragata da numerosi elementi della letteratura scientifica di settore, che un investimento in interventi di prevenzione e promozione della salute, purché basati sull'evidenza scientifica, costituisca una scelta vincente, capace di contribuire a garantire, nel medio e lungo periodo, la sostenibilità del Servizio Sanitario Nazionale (SSN)." Per riuscire ad ottenere i risultati di salute e benessere sono stati definiti dei macro obiettivi che sono stati individuati in base ad alcune priorità come: **ridurre il carico di malattia, investire sul benessere dei giovani, confermare**

NOTE:

47 B. De Mei, C. Cadeddu, P. Luzi, A. Spinelli, *Movimento, sport e salute: l'importanza delle politiche di promozione dell'attività fisica e le ricadute sulla collettività*, Rapporti ISTISAN 18/9, pubblicazione online, pag. 13

l'importanza di pratiche preventive, rafforzare l'attenzione a gruppi fragili, considerare l'individuo e le popolazioni in rapporto al proprio ambiente.⁴⁸

Il piano pone a tutti gli effetti l'importanza di raggiungere uno dei più elevati livelli di salute basandosi sulle popolazioni e gli individui come priorità, tramite interventi specifici, cercando di renderli riproducibili per la prevenzione e la promozione della salute, dando al contempo, un ruolo significativo alla formazione degli operatori e al monitoraggio.

Infatti, nel **MACRO OBIETTIVO 1** che consiste nel "*Ridurre il carico prevenibile ed evitabile di morbosità, mortalità e disabilità delle MCNT*", si ha il compito di combattere 4 fattori di rischio modificabili: fumo, consumo dannoso di alcol, alimentazione non corretta e sedentarietà in tutte le fasce di età e nei diversi setting di vita (scuola, lavoro, comunità e contesto sanitario).

Tramite sei punti chiavi è possibile capire quale strategia europea è stata adottata⁴⁹:

- La prevenzione è tanto più efficace quanto più è duratura e va considerata un vero e proprio investimento in salute e sviluppo;
- La società dovrebbe offrire un contesto ambientale che faciliti le scelte più salutari;
- I servizi sanitari dovrebbero adattarsi a questo obiettivo, affrontando l'attuale carico di malattia e aumentando le opportunità di promozione della salute;
- Le persone dovrebbero essere messe nelle condizioni di promuovere la propria salute, di interagire con i servizi sanitari ed essere parte attiva della gestione delle malattie;
- Per garantire il diritto alla salute è fondamentale che tutti abbiano accesso alla pro-

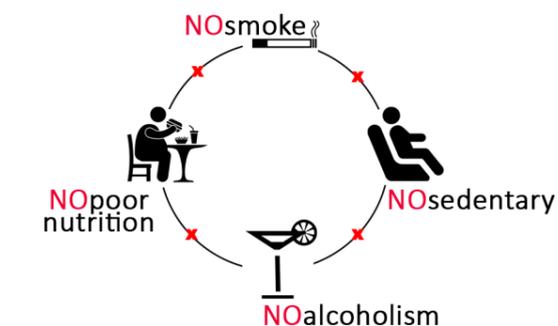


ILLUSTRAZIONE DEI QUATTRO FATTORI DI RISCHIO MODIFICABILI

NOTE:

48,49 Ibidem

mozione della salute, alla prevenzione delle malattie e ai servizi sanitari;

- A qualsiasi livello, i governi hanno la responsabilità di proporre politiche di intervento all'insegna della salute e di assicurare un'azione integrata in tutti i settori.

"Il programma italiano "Guadagnare Salute – Rendere facili le scelte salutari" si propone di intervenire su 4 fattori di rischio modificabili: fumo, alcol, attività fisica, alimentazione. La sua realizzazione rientra tra gli obiettivi dell'SSN condivisi con Regioni, Province autonome e Comuni. Prevede la sinergia con ben 9 Ministeri, al fine di dare maggiore credibilità ai messaggi da veicolare, consolidare il rapporto tra cittadini e istituzioni, assicurare un'informazione univoca e completa in modo da realizzare una piattaforma nazionale della salute. "Guadagnare Salute" si avvale inoltre, di accordi trasversali e alleanze con aziende alimentari, con il mondo della scuola e del lavoro, interventi sui produttori e distributori di tabacco, bevande alcoliche e ristoratori."⁵⁰

Di particolare importanza, in ambito dell'intesa Stato-Regioni, il Centro Nazionale per la prevenzione e il Controllo delle Malattie (CCM) del Ministero Della Salute ha il compito di sostenere applicando i principi all'interno dei documenti programmatici, andando ad individuare quelle linee operative che consentono di promuovere i piani d'azione in modo coordinato delle Regioni e Province autonome, e di migliorare in ambito sanitario con una risposta migliore alle emergenze di salute pubblica e di promuovere la prevenzione attiva delle malattie. Inoltre, il CCM ha promosso il programma "Guadagnare Salute" tramite serie di progetti che prendono in considerazione le 4 aree tematiche del programma. Si mira, più che altro, ad ottenere un coordinamento locale, pronti a promuovere interventi che portino ad affermare una concezione di attività fisica con l'intento di promuovere il benessere psicofisico e relazionale nei diversi setting di comunità che va al di là dell'attività sportiva agonistica.

NOTE:

50 B. De Mei, C. Cadeddu, P. Luzi, A. Spinelli, *Movimento, sport e salute: l'importanza delle politiche di promozione dell'attività fisica e le ricadute sulla collettività*, Rapporti ISTISAN 18/9, pubblicazione online, pag. 14-15

Per quanto riguarda l'Unione Italiana Sport per Tutti (UISP) da "molti anni si è fatta promotrice di un grande numero di iniziative sulla promozione dell'attività fisica e in generale del benessere individuale e collettivo, in modo coordinato con i referenti istituzionali a livello nazionale e regionale, con le altre associazioni e in sintonia con il PNP⁵¹".

Con l'unico obiettivo: riuscire a raggiungere una vita attiva e salutare da chiunque. Questo, però, cercando di sintonizzare i temi di stili di vita e di movimento all'interno del ridisegno degli spazi pubblici e in scenari di relazioni sociali per garantire una salute di cittadinanza univoca.

Anche il Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI) nel 2012 ha ribadito nel "Libro Bianco dello Sport Italiano - Sport-Italia 2020", realizzato in collaborazione con Prometeia, l'Università Bocconi di Milano e l'Università La Sapienza di Roma, l'importanza di garantire lo sport per tutti e di puntare sul valore sociale dello sport, mettendo, allo stesso tempo, in evidenza l'opportunità di dedicare specifiche risorse pubbliche per nuove strategie di allargamento della pratica dell'attività fisica e dell'attività sportiva.

Un dato che desta particolare preoccupazione, è in relazione alle scuole d'infanzia e primarie nelle scuole pubbliche italiane, a causa del numero di ore dedicate all'attività fisica. Oltretutto, i progetti promossi dal CONI nelle scuole insieme a Ministeri ed Enti Locali, che avevano come scopo di spingere i ragazzi verso un'educazione al movimento e allo sport, non son stati sufficienti, dato che hanno avuto risultati solo dal 10% al 25% del totale degli alunni. Secondo quanto indicato nel Libro Bianco del CONI nel programma curriculare le ore di educazione fisica settimanali sono previste come segue:

- Nella scuola dell'infanzia 0 ore;
- Nella scuola primaria 2 ore suggerite di cui 1 garantita (senza docenti con titolo specifico);



FIGURA 20.

IMMAGINE FOTOGRAFICA DI USP/PETER NATTER. FOTO SCATTATA DURANTE UNA LEZIONE DI EDUCAZIONE FISICA CON ROLAND FISJNALLER PER I RAGAZZI DELLE SCUOLE MEDIE DI TERLANO. Lo snowboarder altotesino, Roland Fischnaller, è stato ripreso durante una lezione di educazione fisica nella scuola Media di Terzano. È uno dei testimonial della Campagna "Lo sport fa scuola", il pacchetto di iniziative varato dalla Giunta provinciale per promuovere tra i giovani il movimento ed uno stile di vita più sano e che comprende anche un maggior numero di ore di educazione fisica nell'ambito delle attività didattiche. Secondo Fischnaller "Il movimento è fondamentale per i bambini, è già da questa età che si sviluppano le doti di velocità e coordinazione che poi servono per tutto il resto della propria vita". Inoltre, grazie anche alla presenza dell'assessore Philipp Achammer, il quale ha ribadito che "i nostri sportivi rappresentano dei modelli positivi per bambini e ragazzi, ed è molto importante che ci affianchino nella campagna. Partecipando a questi incontri nelle scuole, ci si rende conto dell'entusiasmo e della gioia che i giovani sprigionano mentre fanno attività fisica".

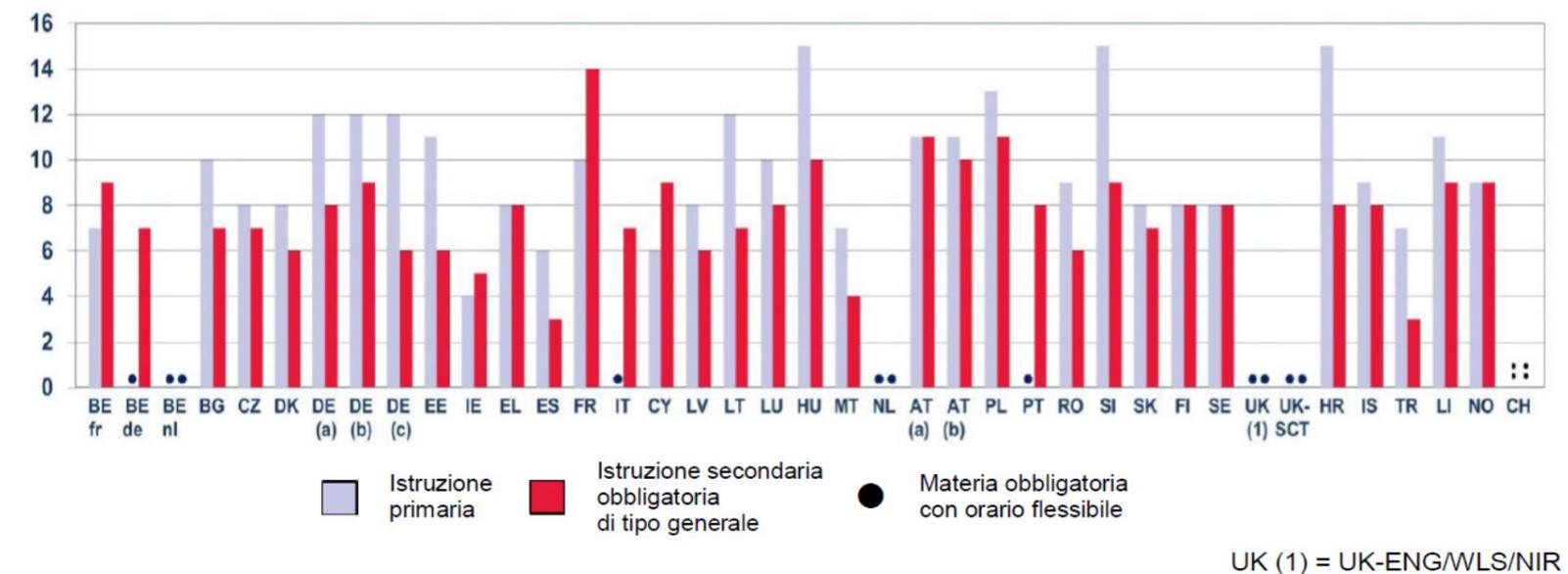
http://www.provincia.bz.it/news/it/news.asp?news_action=4&news_article_id=603985#accept-cookies

NOTE:

51 Ibidem

- Nella scuola secondaria di 1° grado 2 ore con docenti con titolo specifico;
- Nella scuola secondaria di 2° grado 2 ore con docenti con titolo specifico.

Osservando il confronto con gli altri Paesi europei, sono molti ad avere come materia obbligatoria educazione fisica, una differenza è che nella scuola primaria l'orario risulta essere flessibile, invece nella scuola secondaria la percentuale di ore dedicate all'attività fisica non è tra le più elevate.



È anche importante sottolineare che, in linea con le indicazioni dell'OMS, in Italia è di fondamentale importanza investire sulla qualità dell'ambiente di vita e quindi sull'ambiente urbano, in quanto è uno dei principali contesti abitativi che vanno ad influenzare in modo diretto ed indiretto i determinanti della salute.

"Fin dal 1995 l'Italia entra a far parte della Rete Città Sane dell'OMS attraverso la costituzione della Rete Italiana Città Sane alla quale hanno aderito inizialmente 43 Comuni italiani in collaborazione con il Ministero della Salute e l'Associazione Nazionale dei Comuni Italiani (ANCI). È stato sottoscritto un Atto d'Intesa che ha confermato il ruolo e l'impegno politico delle municipalità per la promozione della salute a livello locale"⁵².

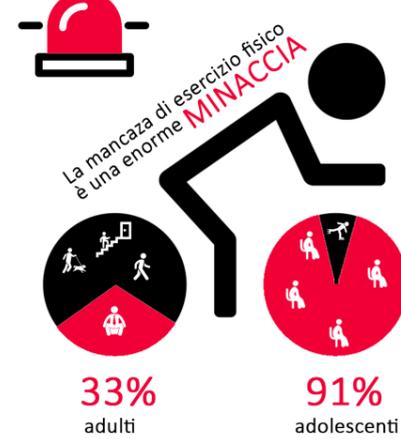
In conclusione, per riuscire ad avere risultati positivi per la prevenzione delle MCNT e promuovere e in particolar modo il benessere, porre la città come tema principale, è il giusto compromesso per configurare il giusto scenario. Per riuscire a rendere partecipi tutti i cittadini, di qualsiasi sesso, fascia d'età etc. è necessario adottare una strategia coordinata di sanità pubblica che prenda in considerazione tutti quei settori pubblici e privati come per esempio in ambito commerciale, urbano, finanziario, educativo, sportivo e i differenti contesti lavorativi, scolastici, familiari. Per dare loro un certo supporto, a livello di sviluppo è importante investire in una progettazione urbana volta a far funzionare in modo più opportuno e sereno gli spostamenti in bicicletta o a piedi, a regolamentare il traffico, ma in particolar modo favorire i percorsi naturalistici e la realizzazione di aree attrezzate con il supporto di un adeguato trasporto pubblico, facili da raggiungere nel minor tempo possibile.

NOTE:

52 B. De Mei, C. Cadeddu, P. Luzi, A. Spinelli, *Movimento, sport e salute: l'importanza delle politiche di promozione dell'attività fisica e le ricadute sulla collettività*, Rapporti ISTISAN 18/9, pubblicazione online, pag. 17

ORARIO MINIMO ASSEGNATO ALLA MATERIA EDUCAZIONE FISICA, COME PERCENTUALE DELL'ORARIO TOTALE NELL'ISTRUZIONE PRIMARIA E NELL'ISTRUZIONE SECONDARIA OBBLIGATORIA DI TIPO GENERALE A TEMPO PIENO, 2011-2012 (FONTE: RETE EURYDICE, 2013)

L'ITALIA NON SI MUOVE



IN ITALIA NON SONO ABBASTANZA ATTIVI

L'INATTIVITA' UCCIDE

Se non si interviene, la mancanza di esercizio potrebbe raggiungere una percentuale di mortalità più alta rispetto al altri fattori di rischio, come per esempio quella del fumo.

IL NON FAR NIENTE HA UN COSTO ELEVATO E NUOCE LA SALUTE

LA MANCAZA DI ESERCIZIO E' DEFINITA COME FATTORE CRITICO PER L'INNESCO DI PATOLOGIE CHE NUOCIONO LA SALUTE E COSTANO ALL'ITALIA MILIARDI DI EURO OGNI ANNO

-  Tumore al seno
-  Cancro del colon-retto
-  Diabete di tipo II
-  Disturbi dell'umore e ansia
-  Problemi cardio-vascolari

SOLUZIONE: BASTA MUOVERSI DI PIU'



L'esercizio fisico e lo sport sono ideali per la salute e il suo miglioramento. Basta mezz'ora al giorno di attività, per diminuire il rischio di soffrire di numerose patologie. **E' GRATIS E PER TUTTI!**

Salveremmo VITE

L'inattività fisica è una delle principali cause di mortalità, muovendosi di più si salvano vite

Risparmieremmo SOLDI

L'inattività fisica induce iverse cure che allo Stato Italiano e al cittadino stesso portano ad elevati costi, muovendosi di più si potrebbe risparmiare e stare bene!

Salveremmo MENTI

Muoversi di più porta a diversi vantaggi: miglioramento della qualità del sonno, diminuzione dello stress e aumento della produttività



Verso uno stile di vita attivo...

2.3 LE MULTIFUNZIONALITÀ DELL'ATTIVITÀ FISICA

Cosa si intende per attività fisica?

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'attività fisica viene definita come qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico pronto ad avere un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo⁵³. Tra le attività che vi possono rientrare in questa modalità sono quelle quotidiane come per esempio camminare spostandosi anche solo da un posto all'altro (casa-lavoro), andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e i classici lavori domestici, ovvero le pulizie di casa. La maggior parte delle volte, il termine di "attività fisica" viene confuso con "l'esercizio fisico" che, invece, rientra a far parte di una sotto-categoria dell'attività fisica, in quanto l'esercizio è pianificato, strutturato, ripetitivo e volto ad un miglioramento di più componenti per la forma fisica.⁵⁴ Infatti, un concetto che non si allontana perché è strettamente collegato è lo "sport", in quanto può venire identificato come una tipologia di attività fisica che può essere praticato individualmente o in gruppo, ma con un obiettivo ben definito da parte dei partecipanti che, al contempo, aderiscono ad un insieme comune di regole o aspettative.⁵⁵

È molto importante impegnarsi nell'attività fisica per riuscire a trarre i massimi benefici per la salute.

Vi sono dei livelli di attività fisica su cui fanno riferimento le attuali *Global recommendations on physical activity for health* dell'OMS del 2010⁵⁶:



FIGURA 21.

IMMAGINE RICAVATA DAL SITO INTERNET DEL "SOLE 24 ORE"
<https://www.larionews.com/sport/indice-sportivita-2018-nella-classifica-sole-24-ore-la-provincia-di-lecco-al-decimo-posto>

NOTE:

53 World Health Organization. *Physical activity. Fact sheet* – Updated February 2018. Disponibile all'indirizzo: <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>; ultima consultazione 25/11/2019

54 Ibidem

55 K.M. Khan, A.M. Thompson, S.N. Blair, J.F. Sallis, K.E. Powell, F.C. Bull, A.E. Bauman, *Sport and exercise as contributors to the health of nations*, Lancet 2012;380(9836):59-64

- **TIPO** - QUALE ATTIVITÀ FISICA

Modalità di partecipazione all'attività fisica. Può assumere diverse forme: aerobico, di forza, di flessibilità, di equilibrio corporeo. L'attività aerobica chiamata anche attività di resistenza, migliora le funzioni cardio-respiratorie. Nello schema 1.1 vengono analizzate le diverse tipologie.

- **DURATA** - PER QUANTO TEMPO

Il periodo di tempo in cui l'attività o l'esercizio viene eseguito, generalmente la durata viene espressa in minuti.

- **FREQUENZA** - QUANTE VOLTE

Il numero di volte che l'esercizio o l'attività è svolto. La frequenza è generalmente espressa in sessioni, momenti o incontri a settimana.

- **VOLUME** - QUANTA ATTIVITÀ FISICA IN TOTALE

La pratica di esercizio aerobico può essere caratterizzata da un'interazione di attività di diversa intensità, frequenza e durata. Il prodotto di queste caratteristiche può essere pensato come il volume.

- **INTENSITÀ** - QUANTA FATICA

L'intensità si riferisce alla velocità con cui l'attività è eseguita o all'entità dello sforzo richiesto per svolgere l'attività o l'esercizio. L'intensità dell'esercizio è una grandezza che esprime lo sforzo compiuto dall'individuo e dipende in primo luogo dal tipo di attività e dalla capacità individuale; quest'ultima è funzione soprattutto dell'età. L'intensità dell'attività fisica può essere moderata o vigorosa:

1. **ATTIVITÀ FISICA DI MODERATA INTENSITÀ**

Fa riferimento alla capacità funzionale di un individuo, che si valuta in base alle condizioni fisiologiche che determinano la prestazione fisica e sportiva. Su una scala riferita

NOTE:

56 B. De Mei, C. Cadeddu, P. Luzi, A. Spinelli, *Movimento, sport e salute: l'importanza delle politiche di promozione dell'attività fisica e le ricadute sulla collettività*, Rapporti ISTISAN 18/9, pubblicazione online

alla capacità funzionale di un individuo, l'attività fisica di moderata intensità è di solito riferita alla pratica di 5 o 6 volte su una scala da 0 a 10.

2. ATTIVITÀ FISICA DI VIGOROSA INTENSITÀ

Su una scala riferita alla capacità funzionale di un individuo, l'attività fisica di vigorosa intensità è di solito riferita alla pratica di 7 o 8 su una scala da 0 a 10.

Per quanto riguarda l'attività fisica di moderata intensità, la OMS definisce quali benefici potrebbe portare alla salute, essendo in grado di aumentare la frequenza cardiaca e determinare una sensazione soggettiva lieve di mancanza di fiato e riscaldamento.⁵⁷

Facendo sempre riferimento al volumetto "Movimento, sport e salute: l'importanza delle politiche di promozione dell'attività fisica" è stato possibile individuare i diversi livelli di intensità tramite l'unità di misura MET - *Metabolic Equivalent*, in quanto esprime il lavoro muscolare, ovvero: 1 MET corrisponde al metabolismo energetico in condizioni di riposo ed equivale a un consumo di ossigeno di 3,5 ml/kg al minuto ovvero a 1 kcal/kg di peso corporeo all'ora.

Per la maggior parte dei soggetti sedentari, 3 MET corrispondono a una camminata a passo sostenuto; per soggetti più attivi e allenati equivalgono a una corsa leggera. Un'attività fisica di intensità moderata si può raggiungere praticamente con tutte le attività sportive e con una buona parte delle attività quotidiane. Quando viene superata la soglia dei 6 MET l'attività fisica si definisce elevata: determina sudorazione e fiato corto.

Nello Schema a pagina seguente, sono state riassunte indicazioni sulla divisione di tre fasce di età riguardo la pratica dell'attività fisica, secondo le attuali *Global recommendations on physical activity for health dell'OMS del 2010*: 5-17 anni, 18-64 anni e gli ultra 64enni. Queste raccomandazione comportano la necessità di politiche nazionale per riuscire ad implementare i programmi e le promozioni dell'attività fisica e in particolar modo a sostenerle. La suddivisione dei livelli è stata effettuata tramite dei valori soglia, in quanto in tutte le fasce di età si possono ottenere benefici ulteriori di salute.

RAPPRESENTAZIONE DEI LIVELLI DI INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO FISICO IN MET



FIGURA 22 - SEDENTARIETÀ < 3,0 MET



FIGURA 23 - ATTIVITÀ MODERATA 3,0-6,0 MET

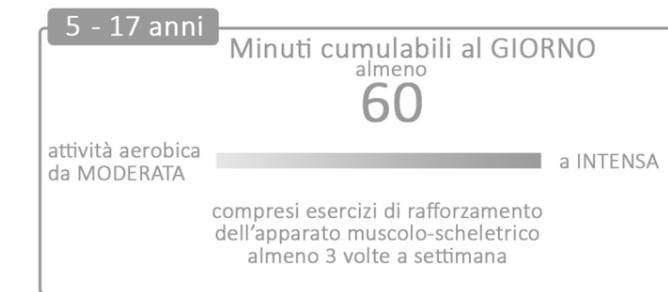


FIGURA 24 - ATTIVITÀ INTENSA > 6,0 MET

NOTE:

⁵⁷ B. De Mei, C. Cadeddu, P. Luzi, A. Spinelli, *Movimento, sport e salute: l'importanza delle politiche di promozione dell'attività fisica e le ricadute sulla collettività*, Rapporti ISTISAN 18/9, pubblicazione online

LIVELLI DI ATTIVITÀ FISICA RACCOMANDATI DALL'OMS PER LA SALUTE NELLE FASCE DI ETÀ



X IL MENO POSSIBILE

stare seduto
guardare la televisione
usare computer e videogiochi



✓ IL PIU' POSSIBILE

fare le scale e non prendere l'ascensore
parcheggiare la macchina lontano
andare in bicicletta o a piedi



2.3.1 ATTIVITÀ FISICA NELLO SPAZIO PUBBLICO APERTO

In base a diversi studi ed esperienze, si è giunti ad evidenziare come sia importante per l'esercizio fisico la molteplicità di offerte dello spazio pubblico aperto e in modo particolare dal punto di vista della fruibilità e dell'attrattività, in quanto risulta necessaria la contiguità fisico-percettiva per gli spazi attrezzati di fitness o gioco, ma anche delle zone che possano permettere la "sosta relax " dopo le diverse attività eseguite.

Sia a livello di attrezzature che organizzazione degli spazi è necessario avere significato in termini: sociali, sensoriali e fisici⁵⁸.

In termini sociali la tipologia di equipaggiamento deve garantire e permettere una varietà di funzioni, a partire dall'esercizio fisico a quello di gioco cooperativo e creativo, in grado di ottenere una determinata interazione sociale e di attività libere da esercitare singolarmente o in gruppo.

In termini sensoriali, di particolare importanza rivestono i fattori percettivi, i quali devono compenetrare accoglienza, una determinata relazione con il contesto sia naturale che culturale, e gratificazione sensoriale: tattile, udito, visuale e olfattivo.

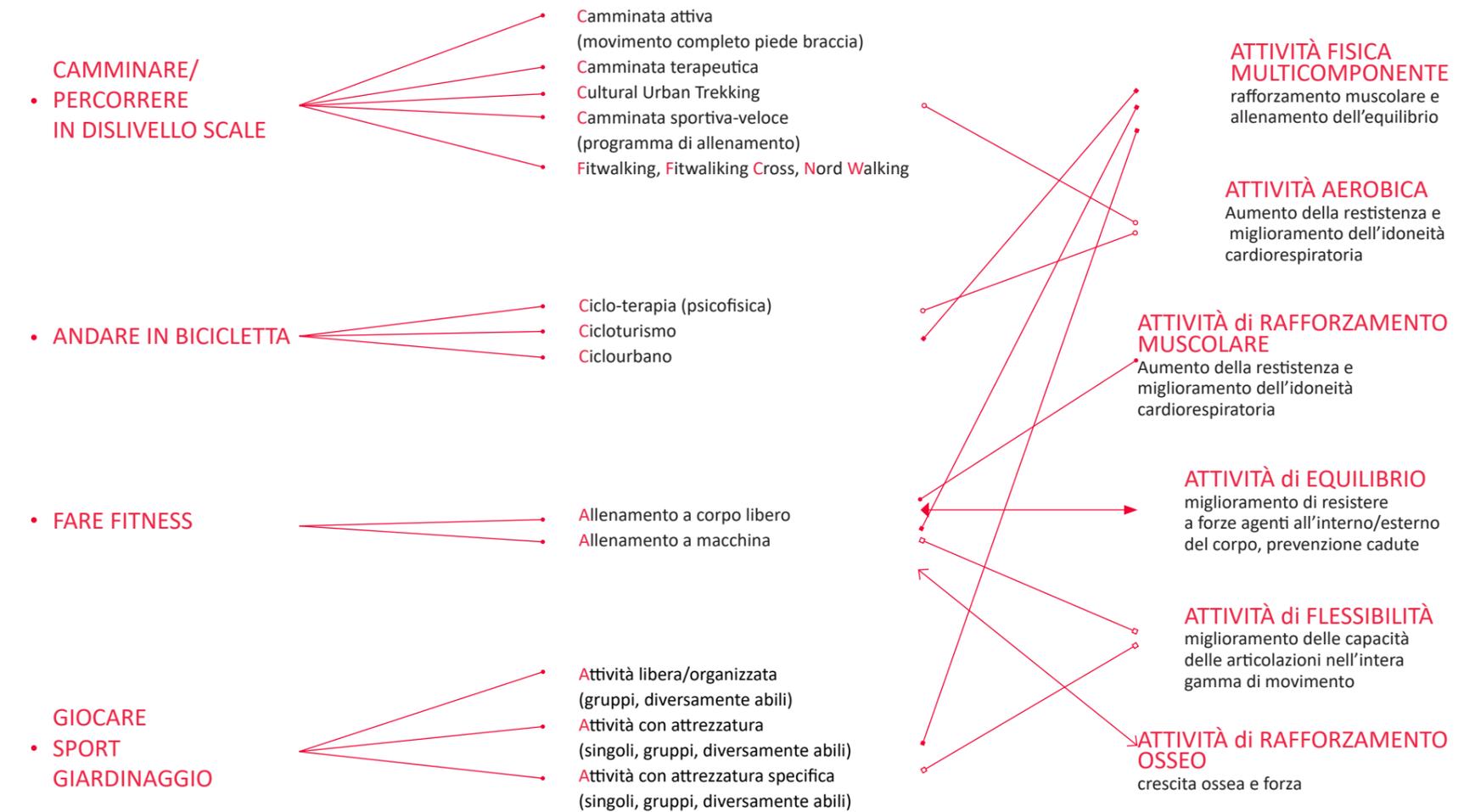
In termini fisici, in quanto è necessario avere il permesso di poter esercitare più attività possibili: arrampicarsi, strisciare, scorrere, oscillare, dondolare, appendersi, nascondersi, bilanciarsi, saltare, camminare, correre, spinning etc.

Lo schema seguente esemplifica il più possibile le principali attività per la salute e la forma fisica che possono essere presenti in parchi e spazi aperti urbani.

NOTE:

58 R. Maspoli, Dipartimento di Architettura e Design DAD, Politecnico di Torino, *Abitare lo spazio aperto con l'esercizio fisico*, Giornata Internazionale delle Persone con Disabilità, Pisa, 3 dicembre 2018, pubblicazione online

PRINCIPALI ATTIVITÀ PER LA SALUTE E LA FORMA FISICA CHE POSSONO ESSERE COMPRESI IN PARCHI E SPAZI APERTI URBANI - SCHEMA RIPRODOTTO DA R. MASPOLI NEL TESTO *ABITARE LO SPAZIO APERTO CON L'ESERCIZIO FISICO*



1. ATTIVITÀ AEROBICA

La tipologia di attività di esercizio aerobico è la più comunemente esercitata. Si identifica come resistenza o esercizio cardiovascolare, andando a coinvolgere la maggior parte dei grandi gruppi muscolari attraverso qualsiasi esercizio, aumentando di conseguenza la frequenza cardiaca e respiratoria. Lo svolgimento sistematico delle diverse attività è in grado di stimolare e migliorare la salute, riuscendo a prevenire i problemi legati all'età. Alcuni studi dimostrano come la costanza possa limitare danni delle condizioni fisiche. Tra questi, i ricercatori israeliani della *Sackler School of Medicine dell'Università di Tel Aviv*, hanno dimostrato come le cellule staminali muscolari, che nel corso degli anni vanno gradualmente diminuendo, attraverso l'allenamento si auto-rigenerino, creando una vera e propria barriera contro l'invecchiamento.

Oppure uno studio dell'*American College of Sports Medicine* ha constatato che con una sola ora e mezza di esercizio aerobico alla settimana, si riescono a prevenire ben 40 malattie croniche e il pericolo di ammalarsi di Alzheimer diminuisce del 50%. Invece, i colleghi dello *Swiss Federal Institute of Technology* di Zurigo, nella pubblicazione su BMC Public Health, hanno evidenziato, dopo avere reclutato 712 veterani della Seconda guerra mondiale, che più di 50 anni prima per fare il servizio militare avevano dovuto superare esami fisici molto impegnativi, come chi aveva fatto sport negli anni delle scuole superiori, a 70 anni era decisamente più in forma e sano dei coetanei sedentari.⁵⁹

Le attività che possiamo fare riferimento sono le seguenti: Fitwalking, CrossWalking, Urban Cultural Trekking, Nordic Walking etc.

NOTE:

⁵⁹ Gazzetta dello Sport, *Anziani ed esercizio fisico: la strada per l'eterna giovinezza*, https://www.gazzetta.it/Fitness/Scienza_sport/10-01-2014/anziani-ed-esercizio-fisico-strada-l-eterna-giovinetza-202031939992.shtml

Il **Fitwalking**, si tratta semplicemente di una camminata veloce o attiva, ma non è da confondere con la semplice passeggiata tra le vetrine del centro città. Questa tipologia di camminata sostiene un andamento di almeno 5km/h con una distanza minima di circa 7,5 km, certamente da adattarsi in base all'età, forma fisica e malattie preesistenti.

È economicamente accessibile a chiunque, in quanto sono necessarie delle buone scarpe da ginnastica morbide e un abbigliamento comodo sportivo. Consiste in un passo sostenuto con falcate ampie e con la spinta data dall'oscillazione delle braccia, piegate ad angolo retto. Oltre ad agire sul sistema cardiocircolatorio, coinvolge tutto il corpo andando ad allenare: gambe, cosce, glutei, braccia, spalle, addominali e dorsali.



FIGURA 25.
FITWALKING
IMMAGINE FOTOGRAFICA [HTTPS://WWW.GIOVANIGENITORI.IT/LIFESTYLE/FITWALKING](https://www.giovanigenitori.it/lifestyle/fitwalking)

ECONOMICO



ABBIGLIAMENTO SPORTIVO

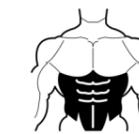


MUSCOLATURA

SPALLE/BRACCIA



ADDOME



SCHIENA



GAMBE/GLUTEI

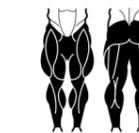




FIGURA 26.
FITWALKING
IMMAGINE FOTOGRAFICA [HTTPS://WWW.GIOVANIGENITORI.IT/LIFESTYLE/FITWALKING](https://www.giovanigenitori.it/lifestyle/fitwalking)

Riguardo agli spazi aperti, è un'attività che si può svolgere in qualsiasi luogo: montagna, lungo mare, aperta campagna, sentieri e volendo anche in città ma con lo stesso passo. A Torino, per esempio, durante le diverse ore del giorno è possibile aggregarsi a diversi gruppi, come succede al Parco del Valentino. D'altronde è un'attività che si può svolgere singolarmente, e con il massimo comfort possibile: un paio di cuffie e musica. È un ottimo rimedio per staccare dalla quotidianità e produrre del bene fisico e psicofisico.

Altre tipologie di attività simili, ma con tecniche diverse, sono per esempio il Nordic Walking o il Cultural Urban trekking.

Il **Cultural Urban trekking** è una pratica che mette insieme la voglia di scoprire le bellezze culturali, paesaggistiche e urbanistiche di una Città, con la buona abitudine di camminare a piedi accompagnati, spesso, dai bastoncini. Si tratta di un concetto ancora troppo giovane e non del tutto conosciuto, ma è un ottimo allenamento per riuscire ad acquistare uno stile di vita attivo, sfruttando l'occasione di visitare e allo stesso tempo esercitare attività fisica. È anche molto economico, basti pensare che serve un abbigliamento sportivo, un paio di scarpe da trekking o da ginnastica e un paio di bastoncini, anche se non sono del tutto necessari. Con **passo spedito, ci si muove per la Città**.



FIGURA 27.
TREKKING URBANO
IMMAGINE FOTOGRAFICA [HTTPS://WWW.TUTTOGREEN.IT/TREKKING-URBANO-UN-MODO-SLOW-DI-SCOPRIRE-LE-CITTA-TRA-TURISMO-E-SPORT/](https://www.tuttogreen.it/trekking-urbano-un-modo-slow-di-scoprire-le-citta-tra-turismo-e-sport/)

Per quanto riguarda il **Nordic Walking**, si intende una camminata con i bastoncini ed è una delle attività fisiche e sportive aerobiche alla portata di tutti più complete in assoluto, in quanto, se seguito con la corretta tecnica, unisce un efficace lavoro cardiocircolatorio a un elevato coinvolgimento muscolare. Diversi sono gli effetti salutari, tra cui:

- Rafforzamento braccia e spalle;
- Tonificazione glutei e addominali;
- Smaltimento calorie;
- Miglioramento posturale della schiena;
- Basso impatto sulla colonna vertebrale, ideale per coloro che soffrono di scoliosi;
- Riduce i rischi di malattie cardiovascolari, fa aumentare i livelli di colesterolo buono Dhl, e abbassare quelli della pressione arteriosa;
- Diminuisce i valori glicemici, (patologie diabetiche);
- Protegge l'organismo da osteoporosi e artrosi - lo sforzo moderato e costante permette di stimolare la capacità delle ossa di assimilare calcio e produce sostanze come l'elastina e il collagene, che formano le cartilagini;
- Predilige resistenza, mobilità e coordinazione;
- Migliora l'umore e allontana lo stress.

Inoltre, Silverio Valerio, medico sociale e Maestro Federale FIDAL della Scuola Italiana Nordic Walking afferma che è "ideale, soprattutto per riportare persone non particolarmente sportive o poco allenate a un maggiore movimento, in quanto è stato dimostrato che con tale disciplina si abbassa notevolmente la percezione della fatica, il che consente di poter effettuare attività fisica per più tempo."⁶⁰

NOTE:

60 Redazione OK salute, *il nordic walking: cos'è e perchè fa bene*, <https://www.ok-salute.it/benessere/nordic-walking-cose-e-perche-fa-bene/>



FIGURA 28.

NORDIC WALKING

IMMAGINE FOTOGRAFICA <https://podroze.onet.pl/gdzie-na-weekend/nordic-walking-jak-zaczac-odchudzenie-najlepsze-kije-i-buty/mter1nq>

2. ATTIVITÀ ANAEROBICA

Per quanto riguarda l'esercizio anaerobico, si fa riferimento alla resistenza e allenamento della forza stessa, ovvero si effettuano sforzi intensi ma di breve durata, un esempio può essere lo scatto come avviene in atletica, oppure in modo più esemplificativo la corsa, i salti, il sollevamento pesi. Si tratta di tutte quelle attività, in cui il fisico giunge al limite della propria forza o velocità e prima di essere ripetuto ha bisogno di momenti di riposo. In questa tipologia di esercizio si ha un enorme dispendio di energia, in quanto mira ad aumentare la potenza del muscolo interessato, andando ad aumentare, di conseguenza la massa muscolare. Inoltre rafforza i tendini, i legamenti, le ossa e le articolazioni e migliora l'attività cardiaca e minimizza i rischi di subire lesione a causa di una debolezza muscolare. Proprio per questo motivo è sconsigliato in età avanzata e chi non è in piena salute, ed è quella tipologia di attività che necessita l'aiuto di un allenatore in grado di saper dosare lo sforzo e rendere la prestazione fisica migliore, ma in modo graduale. A seconda delle diverse attività, risulta economicamente accessibile, ma se si tratta di sport agonistici, come il ciclismo, si ha un dispendio economico sopra la media. La tenuta deve essere comoda e sportiva, come scarpa da ginnastica e abbigliamento comodo. Non è possibile esercitarlo in qualsiasi spazio aperto, come per esempio la città, ma montagna, campagna, parco, sentieri sono spesso utilizzati.



FIGURA 29- 30.
CORSA E CICLISMO A LIVELLO AGONISTICO
IMMAGINI FOTOGRAFICHE RICAVATE DA SITO INTERNET

3. ATTIVITÀ DI EQUILIBRIO

Questa tipologia di esercizio è parte integrante di qualsiasi programma di attività fisica. L'equilibrio e l'agilità sono la formazione di base, che dovrebbe innestarsi fin dai primi mesi di vita, riguardano le diverse connessioni muscolari in riferimento alla colonna vertebrale, al bacino e spalle, in modo da avere un maggiore controllo e, soprattutto, un'adeguata postura durante il movimento.

Non c'è da escludere che variano i fattori che con l'avanzare dell'età contribuiscono a ridurre la capacità di mantenere l'equilibrio, ovvero: riduzione della forza muscolare, rigidità articolare, il ritardo dei tempi di reazione, i cambiamenti nel sistema sensoriale, come a partire dal sistema uditivo, che quando non si comincia ad avere problemi uditivi, si va a perdere un fondamentale parametro di orientamento spaziale. Proprio per questo motivo, si deve avere la necessità di mantenere in allenamento muscoli e sensi.

Come si può preservare l'equilibrio e ridurre il rischio di caduta?

Grazie ad una lettura scientifica, pubblicata dalla Cochrane Library, è stato possibile risalire a 94 studi clinici che coinvolgono un totale di quasi diecimila persone, sottoposte a diversi tipi di esercizio fisico per migliorare il controllo dell'equilibrio. Ma la conclusione dei ricercatori non è ancora del tutto affermata, in quanto non vi sono prove certe su quale sia la tipologia di attività efficiente. «Le informazioni raccolte aiutano a far luce sulla varietà di esercizi adottati fino ad oggi»⁶¹, afferma l'autrice Tracey Howe, docente alla Scuola di scienze della salute e di vita alla Glasgow Caledonian University e direttore della Città della scienza di Glasgow. I programmi adottati comprendevano una o più delle seguenti attività: esercizi di equilibrio, coordinazione e abilità nel camminare; esercizi di rafforzamento; esercizi tridimensionali, tra cui il Tai Chi, danza e yoga; attività fisica

NOTE:

61 Corriere della Sera, *l'esercizio fisico e l'equilibrio degli anziani*, https://www.corriere.it/salute/reumatologia/11_novembre_23/esercizio-fisico-anziani-pappagallo_aa940a-ea-151f-11e1-9140-38f81e7faa5e.shtml

generale, come camminare o andare in bicicletta: training computerizzato, esercizio su piattaforme vibranti.

È necessario mantenere uno stile di vita attivo costante fin dalla giovane età e non per forza ci si deve imbattere in sport che richiedono uno sforzo muscolare eccessivo, ma basterebbe esercitare semplicemente dell'attività leggera, come lo stretching (figura in basso)



FIGURA 31.
YOGA

IMMAGINE FOTOGRAFICA RICAVATA DA SITO INTERNET

4. ATTIVITÀ DI FLESSIBILITÀ

Per quanto riguarda questa tipologia di attività, è in riferimento alla mobilità articolare, definita anche flessibilità o estensibilità, letteralmente parlando: la capacità delle articolazioni di muoversi con la massima escursione possibile, senza incorrere in limiti o dolori. La flessibilità, quindi, rappresenta una qualità importante per lo sportivo che non voglia essere limitato nelle performance sportive. Dal punto di vista del fitness infatti la mobilità articolare è in grado di migliorare non solo i risultati, ma di sviluppare la forza ed economizzare i movimenti. Dal punto di vista della performance stessa invece la flessibilità è un requisito motorio quasi indispensabile: da qui l'esigenza di mantenerla e svilupparla nel tempo.

Inoltre, è essenziale per prevenire problemi articolari futuri. Avere un fisico agile e flessibile dà la possibilità di eseguire i movimenti nella loro totale ampiezza, azzerando quasi la possibilità di incorrere in spiacevoli infortuni. Bastano 10 minuti al giorno di stretching per mantenere una buona mobilità e per preparare l'organismo all'attività fisica o agli sforzi quotidiani.

Per migliorare la flessibilità è necessario combinare esercizi attivi e passivi. Continuare il lavoro sulla mobilità anche quando si è raggiunto un soddisfacente livello è fondamentale: rinunciando agli esercizi appropriati infatti il grado di elasticità rischia di regredire. Il periodo di tempo che va dai 9 ai 14 anni è cruciale per lavorare sulla mobilità articolare, infatti i risultati ottenuti in questo lasso di tempo permangono con facilità anche in età adulta.



FIGURA 32.
TAI CHI E FITWALKING

IMMAGINE FOTOGRAFICA [HTTPS://WWW.OK-SALUTE.IT/BENESSERE/FITNESS/TUTTI-I-BENEFICI-DEL-FITWALKING/](https://www.ok-salute.it/benessere/fitness/tutti-i-benefici-del-fitwalking/)

2.4 SINTESI

Nello schema seguente vi è la rappresentazione piramidale dei diversi livelli di attività fisica, in base alle raccomandazioni di WHO, in cui vengono indicate a secondo dei livelli di importanza e, soprattutto, di frequentazione, le tipologie di attività necessarie per riuscire ad avere uno stile di vita attivo e non sedentario.

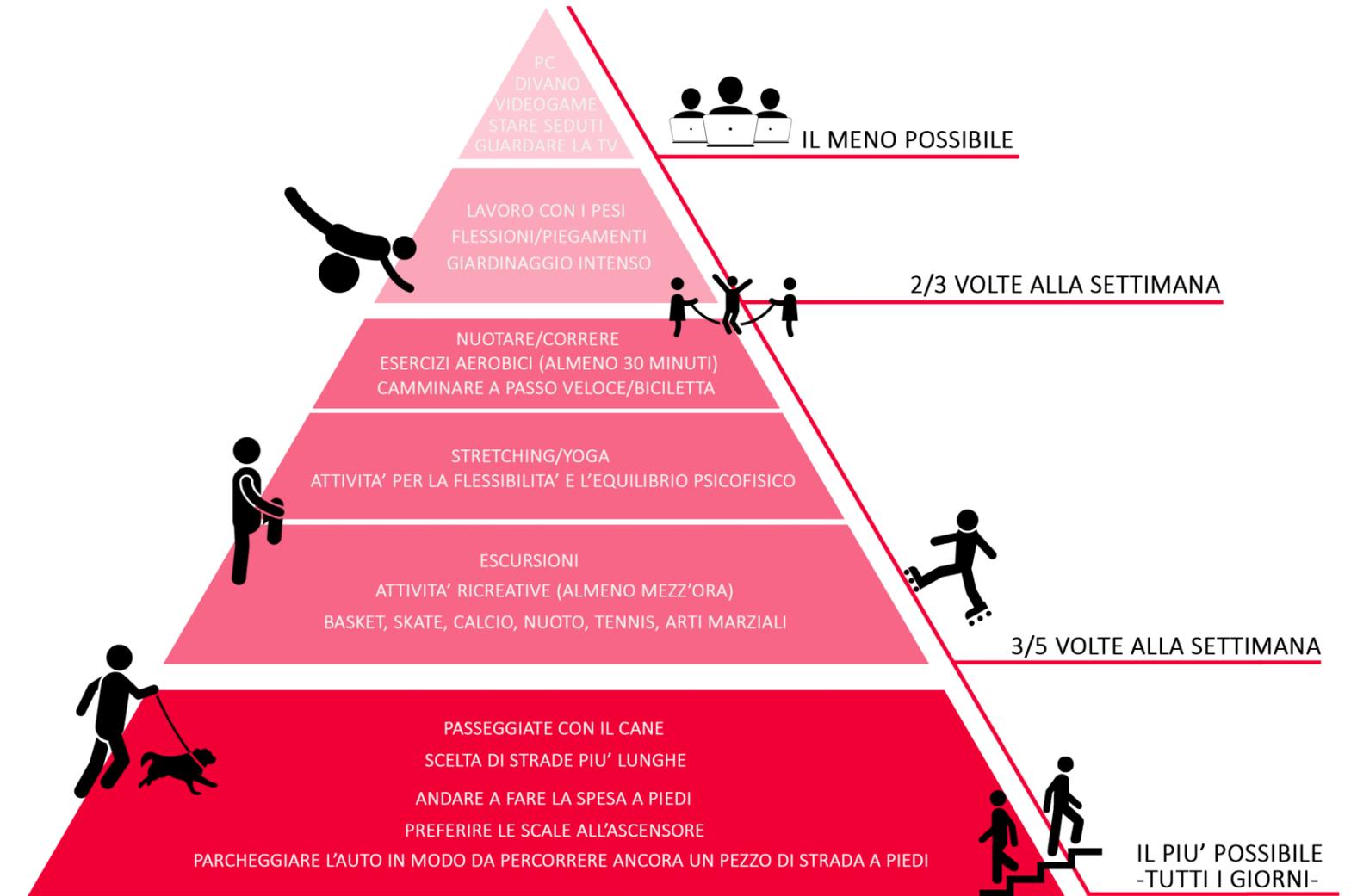
È opportuno restare il meno possibile seduti, giocando ai videogame o semplicemente guardando la televisione o il computer, perché questo porta ad uno stile di vita inattivo, rispetto piccole attività strategiche, che si possono esercitare tutti i giorni anche solo mezz'ora al giorno, come portare il cane a spasso, prendere le scale, piuttosto che l'ascensore e così via.

Riuscire ad abituare il corpo all'esercizio fisico fin dalla giovane età, è un'ottima occasione per mantenersi in forma ed evitare con il passare del tempo di raggiungere livelli di malattie indesiderate come le MCNT o infortuni legati alla mancanza di equilibrio o flessibilità e soprattutto per gli anziani.

Esercitare sport o i giusti movimenti per il tempo necessario consente di migliorare al contempo il benessere psicofisico. L'impatto positivo è sia individuale, riuscendo a portare serenità e libertà mentale e fisica, sia collettivo coinvolgendo cittadini, anche di diverse etnie, a partecipare e formare gruppi sportivi, settimanali. Si alleviano tensioni sociali che ad oggi sono ancora fortemente sentite, ma in questo modo ci si mobilita verso un futuro di buoni propositi, andando ad eliminare, a piccoli passi, tutto ciò che può generare negatività: il bene genera bene.



SCHEMA RIASSUNTIVO (IN BASE ALLA LETTERATURA SCIENTIFICA) DELLE TIPOLOGIE DI ATTIVITÀ DA SVOLGERE E DELLE FREQUENZE PER RIUSCIRE AD AVERE BENEFICI SIA A LIVELLO FISICO CHE PSICHICO



3.

Le Aree Fitness



3.0 AVVICINAMENTO AL CONCETTO DI AREA FITNESS

Come citato nei capitoli precedenti, una soluzione ad uno stile di vita attivo dei cittadini riguarda l'attrezzare lo spazio attraverso le "Aree fitness". Da pochi anni a questa parte, risulta essere un'ottima soluzione.

Queste tipologie di attrezzature ricavano spazio nei centri cittadini, nei parchi, lungo fiume e mare, e possono essere aree di piccole o grandi dimensioni caratterizzate dalla presenza di strumenti pratici per lo svolgimento dell'attività fisica leggera o intensa, ovvero un insieme di attrezzature che permettono di sviluppare qualsiasi qualità muscolare, simile ad un classico allenamento in palestra, ma con il vantaggio di essere esposte all'aria aperta. La qualità di queste attrezzature è appunto quella di portare i cittadini verso uno stile di vita attivo e la città stessa in movimento, migliorando la qualità di vita, sia a livello fisico che psichico, permettendo di svolgere correttamente l'esercizio fisico per quasi tutto l'anno.

Grazie ad alcuni esperimenti effettuati lungo questi anni, è stato possibile certificare l'efficacia e i risultati ottimali nel loro utilizzo, dimostrando come un allenamento leggero, allo stesso tempo costante, possa avere ripercussioni positive sull'utente, andando a migliorare tutti quei aspetti analizzati fino ad ora: sia a livello di attività, ovvero equilibrio, flessibilità, rafforzamento muscolare, sia a livello sociale e di benessere fisico e psicofisico.



FIGURA 33.
FOTOGRAFIA SCATTATA NEL CENTRO DI LISBONA
CLARA ZAVATTARO

3.1 PRINCIPI DI PROGETTAZIONE DELLE AREE FITNESS

Per riuscire ad ottenere una migliore progettazione per queste aree è necessario basarsi su tre principi fondamentali, come dimostra un volumetto pubblicato dalla Città di Sydney, "Park Fitness Equipment Plan"⁶²:

1. **ATTIVITÀ FUNZIONALI**: inserire attrezzi che riescano a far svolgere esercizi che imitino dei movimenti naturali e che coinvolgano i grandi gruppi muscolari e le articolazioni;
2. **INTENSITÀ**: ogni abitante che svolge dell'attività fisica ha i propri obiettivi e di conseguenza diversi sono i livelli di intensità per la propria forma fisica: High intensity interval training (HIIT) e la formazione del circuito. I primi fanno riferimento a quei individui che esercitano un allenamento regolare con una specifica esperienza nell'uso delle attrezzature e un livello di forma fisica superiore, rispetto ai principianti, i quali hanno un livello di formazione fisica poco sviluppato e con una scarsa esperienza nell'utilizzo degli attrezzi. A lungo andare, in base alla propria formazione, variano i diversi stadi di intensità, ad esempio, secondo i principi di periodizzazione, per riuscire ad avere prestazioni fisiche ottimali e passaggi di livelli di intensità, si deve avere un programma di formazione a intervalli di tempi regolari.
3. **CARICO CRESCENTE**: per riuscire ad avere un carico crescente, è necessario saper utilizzare le attrezzature in maniera e anche con l'ausilio di strumenti esterni: corde, bande di resistenza, dispositivi di sospensione; inoltre, occorre operare una varietà crescente di esercizi.

NOTE:

62 City of Sydney, *Park Fitness Equipment Plan*, Sydney, 2000.

3.2 ATTREZZATURE PER LE AREE FITNESS

La necessità di fornire maggiori opportunità per svolgere l'attività fisica, da qualche anno a questa parte, ha aumentato il numero di aziende e fornitori. Questo ha causato una produzione maggiore di diverse tipologie di attrezzature per esercitare in modo esauritivo tutti i gruppi muscolari attraverso esercizi che riguardano attrezzature statiche e dinamiche all'aria aperta, ed ognuno di essa è progettata secondo un determinato scopo per effettuare diverse tipologie di esercizio.

Per riuscire a catalogare le diverse tipologie di attrezzature che inquadrano, al contempo, forme di esercizio diverse, si è deciso di suddividerle in⁶³:

- **ATTREZZATURE STATICHE:** non vi sono parti del corpo in movimento;
- **ATTREZZATURE DINAMICHE:** comportano il movimento di alcune parti del corpo.

In riferimento alle attrezzature statiche, l'utente, in questo caso, effettua esercizi di carico, utilizzando il proprio peso corporeo, andando ad usufruire delle seguenti opportunità prestazionali:

1. **FUNZIONALITÀ:** possono essere eseguiti diverse serie di esercizi, utilizzando l'attrezzatura come aiuto per far carico al proprio peso, per una generale forma fisica;
2. **PERSONALIZZAZIONE ATTREZZATURE:** oltre all'attrezzatura fissa, possono esserci altri

elementi apportati dall'utente, come bande di resistenza o corde collegato ad esso. L'utente può ampliare la gamma funzionale degli strumenti, senza dover far ricorso a ulteriori elementi come pali della luce, recinzioni, sedili.

3. **FLESSIBILITÀ:** la struttura è flessibile per coloro che hanno limitazioni di forza o mobilità; gli utenti possono regolare il loro livello di sforzo fisico, e non è richiesto un peso specifico per riuscire ad utilizzare l'attrezzatura.
4. **COSTI:** queste tipo di attrezzature sono più convenienti rispetto a quelle dinamiche;
5. **ROBUSTEZZA:** gli attrezzi sono fissi e piantati a terra, poche sono le parti mobili, alcune tipologie sono adatte ad installazioni in spazi molti esposti agli agenti atmosferici, adatti ad installazioni sui litorali, per la loro resistenza anche a sabbia, vento.
6. **MANUTENZIONE:** requisito minimo di manutenzione.
7. **TIPOLOGIE DI ESERCIZIO FISICO DIFFERENZIATE:** adatto soprattutto per gli utenti che esercitano come sport il CrossFit, che è una forma di forza che si concentra sull'eseguire movimenti funzionali ad alta intensità, ma anche per allenamenti con ridotto carico di lavoro.
8. **INFORMAZIONE:** la segnaletica è essenziale, anche se la forma dell'attrezzatura è molto semplice ed intuitiva, ma per gli utenti che non hanno mai praticato esercizio fisico può essere difficile determinare quale esercizio o movimento da svolgere.
9. **LIVELLO DI FORMA FISICA:** alcune tipologie di attrezzature richiedono un'esperienza maggiore rispetto ad altre, in cui i nuovi utenti o utenti con un basso livello funzionale e di esercizio fisico, non sono idonei nell'utilizzo.

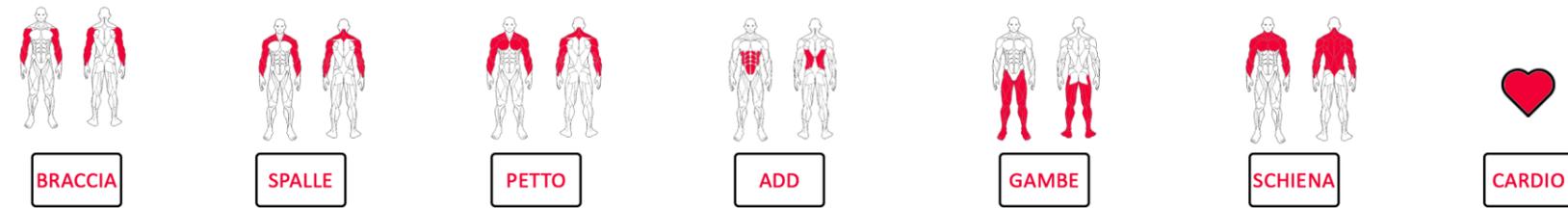
Di seguito verranno analizzati diverse tipologie di attrezzature statiche, in riferimento ad una legenda critica che analizza nello specifico il comportamento di tale attrezzo e le conseguenze di chi lo utilizza.

NOTE:

63 Ibidem

FIGURA 34.
TUTTE LE IMMAGINI PRESENTI IN QUESTO PARAGRAFO SONO STATE ESTRAPOLATE DA DIVERSI SITI INTERNET, FACENDO RIFERIMENTO AL SEGUENTE URL
[HTTPS://WWW.ARCHIEXPO.DE/PROD/LAPPSET/PRO-DUCT-66398-1565873.HTML](https://www.archiexpo.de/prod/lappset/pro-duct-66398-1565873.html)

LEGENDA:



MUSCOLATURA INTERESSATA

1. Questa tipologia di attrezzo può essere utilizzato da ogni singolo utente con esperienza riguardo l'attività fisica oppure senza esperienza

2. Questa tipologia di attrezzo è sconsigliato l'utilizzo agli utenti di prima esperienza, ovvero principianti, è consigliabile una certa esperienza di attività fisica.

3. Questa tipologia di attrezzo è consigliata per gli utenti di una certa esperienza fisica, sono esclusi i bambini e gli utenti principianti

DIFFICOLTA' FISICA

UTENTI COINVOLTI



MANUTENZIONE/VANDALISMO

1. Richiede manutenzione da manuale, quindi annuale o in caso di necessità

2. Richiede manutenzione da manuale, ma anche quella straordinaria in caso di mal funzionamento

3. Richiede manutenzione da manuale e più periodica perchè è soggetto a vandalismo e di facile rottura

STATION BODY WEIGHT:



OBBIETTIVI



Il body weight è una stazione fitness, dove è possibile trovare più attrezzature statiche. Una volta utilizzate, è possibile migliorare l'intera forma fisica muscolare e l'equilibrio.



Avendo una presenza di diverse tipologie di attrezzature, è possibile che esse siano utilizzate da diversi utenti, anche se ciascun attrezzo può essere utilizzato singolarmente

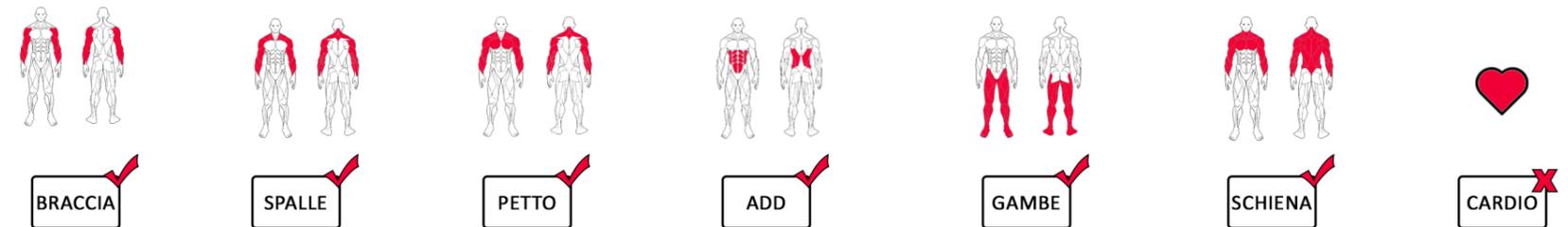


Questa tipologia di stazione non è utilizzabile da tutti gli utenti, è fortemente sconsigliata per i principianti perchè può essere causa di strappi muscolari se non ben utilizzati; solitamente viene utilizzati da esperti.



Non richiedono una grande manutenzione, difficilmente sono soggetti ad atti di vandalismo.

MUSCOLATURA INTERESSATA



BARRE PARALLELE:



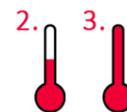
OBBIETTIVI



Hanno la funzione di sviluppare un senso di equilibrio e di coordinazione motoria, è uno degli esercizi più fondamentale per lo sviluppo dei pettorali, deltoidi e tricipiti. Inoltre, è un ottimo supporto per una vasta gamma di esercizi da stretching.



Può essere utilizzato singolarmente, in caso di stretching anche da più utenti.



In base alla tipologia di esercizio esercitata cambiano le utenze. Per l'esercizio fisico, è fortemente consigliabile un'utenza con una certa esperienza fisica e non principianti, per lo stretching, invece, da più utente diverse.

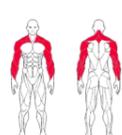


Non richiedono una grande manutenzione, difficilmente sono soggetti ad atti di vandalismo.

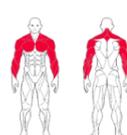
MUSCOLATURA INTERESSATA



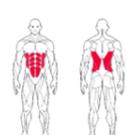
BRACCIA ✓



SPALLE ✓



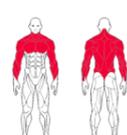
PETTO ✓



ADD ✓



GAMBE ✗



SCHIENA ✓



CARDIO ✗

BARRE ORIZZONTALI ALTE:



OBBIETTIVI



Sviluppo della forza e del tono muscolare di entrambe le braccia, spalle e schiena. Prima di esercitare questo esercizio, è necessario effettuare dello stretching, dopodichè afferrare la sbarra con entrambe le mani e sollevare e abbassare il corpo ripetutamente.



L'attrezzo è utilizzato singolarmente

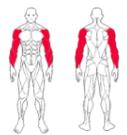


Non è indicato per tutte le tipologie di utenze, non è indicato per le persone anziane.

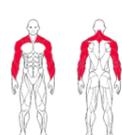


Non richiedono una grande manutenzione, difficilmente sono soggetti ad atti di vandalismo.

MUSCOLATURA INTERESSATA



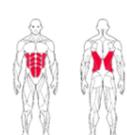
BRACCIA ✓



SPALLE ✓



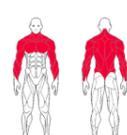
PETTO ✓



ADD ✓



GAMBE ✗



SCHIENA ✓



CARDIO ✗

POMMEL HORSE:



OBIETTIVI



Dispone di tre posizioni di esercizio con barre che consentono di eseguire immersioni in cascata. Questo attrezzo è progettato per preservare il valore dell'importante esercizio del tricipite e della spalla per coloro che hanno bisogno di meno resistenza.



L'attrezzo può essere utilizzato a coppie



E' uno strumento per tutte le tipologie di utenze, partendo dai principianti a coloro che sono esperti nelle prestazioni fisiche, anche ai signori anziani è consigliabile.

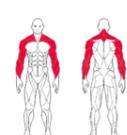


Non richiedono una grande manutenzione, difficilmente sono soggetti ad atti di vandalismo.

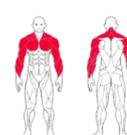
MUSCOLATURA INTERESSATA



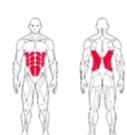
BRACCIA ✓



SPALLE ✓



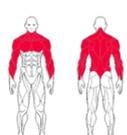
PETTO ✗



ADD ✗



GAMBE ✗



SCHIENA ✗



CARDIO ✗

PUSH UP BARS:



OBIETTIVI



Sostengono un allenamento vigoroso, questo attrezzo ospita uno degli esercizi di forza della parte superiore del corpo. Il tipo di esercizio solitamente esercitato è la flessione, che sostengono e promuovono la forza della parte superiore del corpo rinforzando il tricipite, pettorali, deltoidi e addominali.



L'attrezzo può essere utilizzato a coppie



Questo attrezzo è utilizzabile da una serie di utenze, anche chi è alle prime armi, ma non è del tutto consigliabile agli anziani.



Non richiedono una grande manutenzione, difficilmente sono soggetti ad atti di vandalismo.

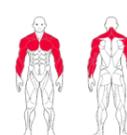
MUSCOLATURA INTERESSATA



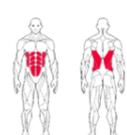
BRACCIA ✓



SPALLE ✓



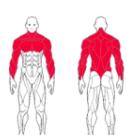
PETTO ✓



ADD ✓



GAMBE ✗



SCHIENA ✗



CARDIO ✗

SCALA ORIZZONTALE SU MONTANTI:



OBIETTIVI



E' l'attività ideale per allenare la parte superiore del corpo, usando il proprio peso come resistenza per rinforzare i muscoli delle braccia e del petto. Vi è la capacità di focalizzare lo sviluppo di specifici gruppi muscolari secondo le posizioni delle braccia.



L'attrezzo può essere utilizzato da un singolo utente o da più utenti in serie



E' uno strumento per tutte le tipologie di utenze, partendo dai principianti a coloro che sono esperti nelle prestazioni fisiche. E' un ottimo strumento per iniziare ad esercitare l'attività fisica



Non richiedono una grande manutenzione, difficilmente sono soggetti ad atti di vandalismo.

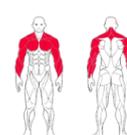
MUSCOLATURA INTERESSATA



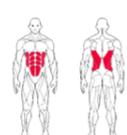
BRACCIA ✓



SPALLE ✗



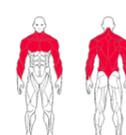
PETTO ✓



ADD ✗



GAMBE ✗



SCHIENA ✗



CARDIO ✗

STEP UP:



OBIETTIVI



Lo step up è un esercizio di resistenza e funzionale che serve a far lavorare glutei e quadricipiti; migliora la simmetria e l'equilibrio, la salute della schiena, la forza esplosiva delle gambe.



L'attrezzo può essere utilizzato da un singolo utente o da più utenti in serie



E' uno strumento per tutte le tipologie di utenze, partendo dai principianti a coloro che sono esperti nelle prestazioni fisiche. E' un ottimo strumento per iniziare ad esercitare l'attività fisica

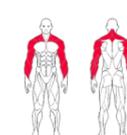


Non richiedono una grande manutenzione, difficilmente sono soggetti ad atti di vandalismo.

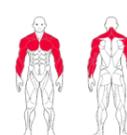
MUSCOLATURA INTERESSATA



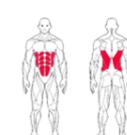
BRACCIA ✗



SPALLE ✗



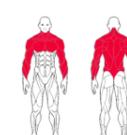
PETTO ✗



ADD ✗



GAMBE ✓



SCHIENA ✗



CARDIO ✗

SIT UP BENCH:



OBBIETTIVI



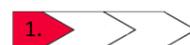
Gli esercizi effettuati con la sit up bench migliorano la forza dei muscoli addominali e il gruppo flessore dei muscoli dell'anca e della parte superiore della coscia. Sono esercizi semplici, che vengono ripetuti più volte in serie.



L'attrezzo può essere utilizzato da un singolo utente



E' uno strumento per tutte le tipologie di utenze, partendo dai principianti a coloro che sono esperti nelle prestazioni fisiche. E' un ottimo strumento per iniziare ad esercitare l'attività fisica

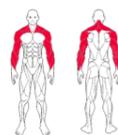


Non richiedono una grande manutenzione, difficilmente sono soggetti ad atti di vandalismo.

MUSCOLATURA INTERESSATA



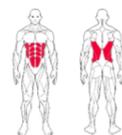
BRACCIA ~~X~~



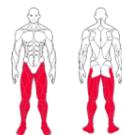
SPALLE ~~X~~



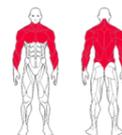
PETTO ~~X~~



ADD ✓



GAMBE ~~X~~



SCHIENA ✓



CARDIO ~~X~~



Invece, per quanto riguarda le attrezzature dinamiche vengono utilizzate dall'utente effettuando un movimento concentrato isocinetico con velocità costante, andando ad offrire le seguenti opportunità prestazionali⁶⁴:

1. **ALLENAMENTO AEROBICO**: offre una maggiore scelta di attrezzature per l'esercizio aerobico rispetto le attrezzature statiche.
2. **LIVELLO DI FORMA FISICA**: non si richiede un livello di forma fisica avanzata, ma queste tipo di attrezzature possono essere utilizzate anche dai principianti, non devono avere esperienze a riguardo.
3. **INFORMAZIONE**: la segnaletica è essenziale per la correttezza di esercizio, le prescrizioni variano secondo i fornitori di attrezzature dinamiche, che offrono una vasta gamma di tipologie in base alla capacità di utilizzo.
4. **FAMILIARITÀ**: queste tipologie di attrezzature ricordano ed imitano il più possibile quelle delle palestre coperte, un esempio sono il tapis roulant o il cross trainer.

Per quanto possano essere facili all'utilizzo e soprattutto adatti per le diverse categorie di età e di livelli fisici, vi sono dei vincoli:

5. **GIOCO**: spesso può essere una delle attrazioni preferite da parte dei bambini che le utilizzano con uno scopo ludico rispetto quello intenzionale per esercitare attività fisica. Questo succede, soprattutto, quando queste aree fitness sono situate in prossimità di un parco gioco o una spazio ricreativo progettato per i bambini.
6. **MANUTENZIONE**: le condizioni meteorologiche, come vento, pioggia, inquinanti, possono influire sulle condizioni di durata della vita e manutenzione.

NOTE:

⁶⁴ City of Sydney, *Park Fitness Equipment Plan*, Sydney, 2000.

7. **INTENSITÀ**: il peso e l'intensità dell'attrezzo non possono essere pienamente regolati per il singolo utente (non in tutti gli attrezzi, dipende dalle diverse aziende e fornitori) e la linea del movimento è fissa, questo può causare delle difficoltà di utilizzo per le diverse categorie di utenza.
8. **DURABILITÀ PARTI MOBILI DELLE ATTREZZATURE**: le parti in movimento delle attrezzature dinamiche, spesso sono soggette ad atti di vandalismo o di semplice rottura, richiedendo cicli di controllo e manutenzione ravvicinati.

Rispetto alle attrezzature statiche, quelle dinamiche hanno maggiori criticità. Spesso sono attrazione da parte dei bambini, che non essendo adatte a tutte le età e allo stesso tempo non essendo in grado di utilizzarle, vi è il rischio di farsi male. La maggior parte delle tipologie di attrezzature, soprattutto quelle caratterizzate da elementi volanti, sono soggette ad atti di vandalismo, e quindi richiedono una continua manutenzione. Nonostante tutto, sono un'ottima via di partenza per chi ha voglia di cominciare ad intraprendere l'attività fisica in maniera graduale, in particolar modo per coloro che abbiano intenzione di ottenere una certa qualità a livello muscolare e soprattutto di equilibrio, aumentando gradualmente l'intensità dell'allenamento. Tutte le attrezzature dovrebbero essere abbinate ad un cartello informativo, in grado di dare le giuste spiegazioni per lo svolgimento dell'esercizio, ma spesso questo non avviene, a causa dello stato di degrado o la totale mancanza.

Di seguito, verranno analizzate diverse tipologie di attrezzature dinamiche, seguite sempre da una legenda critica, che analizza lo strumento nello specifico, con le appropriate qualità, ovvero svantaggi e vantaggi, legati sia a chi lo utilizza che a livello di manutenzione.

AIR WALKER:



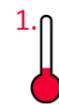
OBBIETTIVI



Air Walker potenzia la funzionalità cardiovascolare e nel contempo aumenta la flessibilità dei muscoli dell'anca e della coscia, anche più della corsa tradizionale. Evita il rischio di procurarsi distorsioni alle ginocchia, ai piedi e alla schiena.



L'attrezzo può essere utilizzato da un singolo utente



E' uno strumento per tutte le tipologie di utenze, inclusi i principianti e gli utenti con maggiore esperienza fisica, soprattutto come pre allenamento. Spesso è anche attrazione da parte dei bambini



Richiedono una manutenzione maggiore rispetto le attrezzature statiche per mal funzionamento; avendo attrezzi volanti, spesso è soggetto ad atti di vandalismo

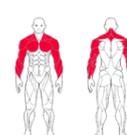
MUSCOLATURA INTERESSATA



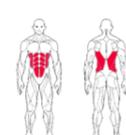
BRACCIA X



SPALLE X



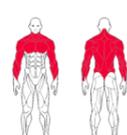
PETTO X



ADD X



GAMBE ✓



SCHIENA X



CARDIO ✓

ELLITTICA:



OBBIETTIVI



l'ellittica considera gran parte della muscolatura del corpo, con i pedali inferiori sollecita cosce, glutei e polpacci, ma allo stesso tempo, braccia, spalle lavorano per azionare le manopole. Gli esercizi praticati regolarmente hanno il vantaggio di rafforzare il cuore.



L'attrezzo può essere utilizzato da un singolo utente



E' uno strumento per tutte le tipologie di utenze, inclusi i principianti e gli utenti con maggiore esperienza fisica, soprattutto come pre allenamento. Spesso è anche attrazione da parte dei bambini



Richiedono una manutenzione maggiore rispetto le attrezzature statiche per mal funzionamento; avendo attrezzi volanti, spesso è soggetto ad atti di vandalismo

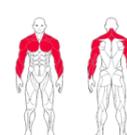
MUSCOLATURA INTERESSATA



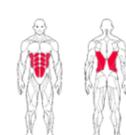
BRACCIA ✓



SPALLE ✓



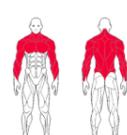
PETTO X



ADD X



GAMBE ✓



SCHIENA X



CARDIO ✓

LEG PRESS:



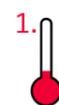
OBBIETTIVI



La leg press è un esercizio estremamente importante, sviluppa la forza e il tono muscolare delle gambe, usando il peso del proprio corpo come resistenza; in questo caso, l'attrezzatura ha tre livelli diversi di resistenza.



L'attrezzo può essere utilizzato da più utenti contemporaneamente



E' uno strumento per tutte le tipologie di utenze, inclusi i principianti e gli utenti con maggiore esperienza fisica, soprattutto come pre allenamento. Spesso è anche attrazione da parte dei bambini

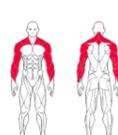


Richiedono una manutenzione maggiore rispetto le attrezzature statiche per mal funzionamento; avendo attrezzi volanti, spesso è soggetto ad atti di vandalismo

MUSCOLATURA INTERESSATA



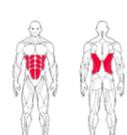
BRACCIA X



SPALLE X



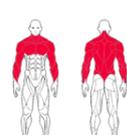
PETTO X



ADD X



GAMBE ✓



SCHIENA X



CARDIO X

ROTATORE:



OBBIETTIVI



Il rotatore ha tre sedi di rotazione che ruotano per allungare gli obliqui esterni e interni e gli addominali. Inoltre, allinea la colonna vertebrale e la parte inferiore della schiena. Questa attività viene svolta per lo stretching ed il riscaldamento prima di ogni esercizio.



L'attrezzo può essere utilizzato da più utenti contemporaneamente



E' uno strumento per tutte le tipologie di utenze, inclusi i principianti e gli utenti con maggiore esperienza fisica, soprattutto come pre allenamento. Spesso è anche attrazione da parte dei bambini



Richiedono una manutenzione maggiore rispetto le attrezzature statiche per mal funzionamento; avendo attrezzi volanti, spesso è soggetto ad atti di vandalismo

MUSCOLATURA INTERESSATA



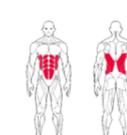
BRACCIA X



SPALLE X



PETTO X



ADD ✓



GAMBE X



SCHIENA X



CARDIO X

BENCH PRESS:



OBBIETTIVI



La Bench Press è stata progettata, in particolare modo per gli adulti, per riuscire a costruire la forza nelle braccia e nel petto; con un giusto allenamento, quindi, si ha un potenziamento della muscolatura addominale, lombare e pettorale.



L'attrezzo può essere utilizzato da un singolo utente



È un attrezzo, in cui non è necessaria un'esperienza fisica di alto livello, perché è costituito da diversi livelli di intensità, ma non è adatto al ragazzo/i giovani/bambini.



Richiedono una manutenzione periodica rispetto le attrezzature statiche per mal funzionamento, o atti di vandalismo

MUSCOLI A LORA INTERESSATA



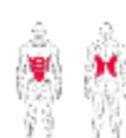
BRACCIA ✓



SPALLE ✓



PETTO ✓



ADD ✗



GAMBE ✗



SCHIENA ✗



CARDIO ✗

CHEST PRESS/LAT PULL:



OBBIETTIVI



La chest press e lat pull offre due stazioni di allenamento affiancate in una. Offre due esercizi di tonificazione e rafforzamento del peso corporeo per la parte superiore del corpo, ovvero, braccia, spalle, petto e schiena.



L'attrezzo può essere utilizzato singolarmente per ogni stazione



È un attrezzo, in cui non è necessaria un'esperienza fisica di alto livello, perché è costituito da diversi livelli di intensità, ma non è adatto al ragazzo/i giovani/bambini.



Richiedono una manutenzione periodica rispetto le attrezzature statiche per mal funzionamento, o atti di vandalismo

MUSCOLI A LORA INTERESSATA



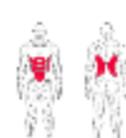
BRACCIA ✓



SPALLE ✓



PETTO ✓



ADD ✗



GAMBE ✗



SCHIENA ✓



CARDIO ✗

ARM PEDAL BIKE:



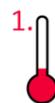
OBBIETTIVI



La bici da braccio e da pedale è stata progettata, soprattutto, per gli adulti per migliorare la flessibilità, la forza di base e l'allenamento cardio. Gli utenti possono impostare il proprio ritmo, pedalando gambe e braccia contemporaneamente o separatamente.



L'attrezzo può essere utilizzato da un singolo utente

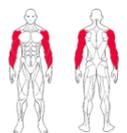


E' uno strumento per tutte le tipologie di utenze, inclusi i principianti e gli utenti con maggiore esperienza fisica, soprattutto come pre allenamento. Spesso è anche attrazione da parte dei bambini



Richiedono una manutenzione periodica rispetto le attrezzature statiche per mal funzionamento, ma soprattutto a causa dei pedali è soggetto a atti di vandalismo.

MUSCOLATURA INTERESSATA



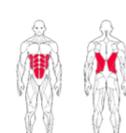
BRACCIA ✓



SPALLE ✓



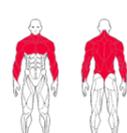
PETTO ✗



ADD ✗



GAMBE ✓

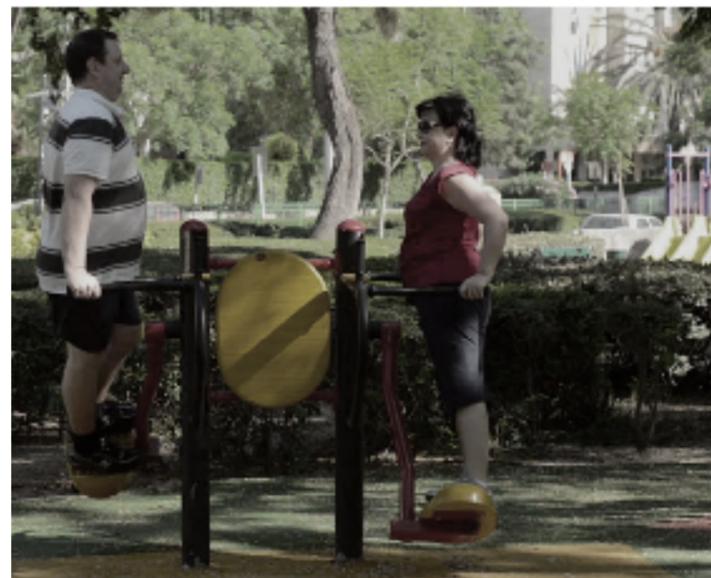


SCHIENA ✗



CARDIO ✓

SURF BOARD:



OBBIETTIVI



Il surf board è un attrezzo che sviluppa un senso di equilibrio e di coordinazione motoria, potenziando la muscolatura addominale, lombare, pettorale e soprattutto un allenamento cardio.



L'attrezzo può essere utilizzato da due utenti, un utente per ogni stazione singola



E' uno strumento per tutte le tipologie di utenze, inclusi i principianti e gli utenti con maggiore esperienza fisica, soprattutto come pre allenamento. Spesso è anche attrazione da parte dei bambini



Richiedono una manutenzione periodica rispetto le attrezzature statiche per mal funzionamento, ma soprattutto a causa dei pedali è soggetto a atti di vandalismo.

MUSCOLATURA INTERESSATA



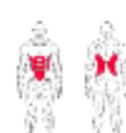
BRACCIA ✗



SPALLE ✗



PETTO ✗



ADD ✓



GAMBE ✗



SCHIENA ✗



CARDIO ✓

THAICHI SPINNERS:



OBBIETTIVI



Il thaichi spinners svolge una tipologia di esercizio, in cui sviluppa il senso di equilibrio e di coordinazione motoria, utilizzando la massima flessibilità intorno alla spalla e i molli muscoli che sollevano e abbassano le braccia e forniscono stabilità alla spalla.



L'attrezzo può essere utilizzato da due utenti, un utente per ogni stazione singola.



E' uno strumento per tutte le tipologie di utenze, inclusi i principianti e gli utenti con maggiore esperienza fisica, soprattutto come pre allenamento. Spesso è anche attrazione da parte dei bambini.



Richiedono una manutenzione periodica rispetto le attrezzature statiche per mal funzionamento, ma soprattutto a causa dei pedali è soggetto a atti di vandalismo.

MUSCOLI A LORA INTERESSATA



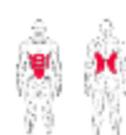
BRACCIA ✓



SPALLE ✓



PETTO ✗



ADD ✗



GAMBE ✗



SCHIENA ✗



CARDIO ✗

TREAD MILLS:



OBBIETTIVI



Il treadmill è un attrezzo costituito da un nastro che scorre su due cilindri, per consentire agli atleti di corrervi sopra. Contribuisce a migliorare e a rafforzare il tono muscolare degli arti inferiori. Deve essere preceduta da brevi esercizi di riscaldamento corporeo.



L'attrezzo può essere utilizzato da un singolo utente.



E' un attrezzo che richiede una certa esperienza fisica sotto certi punti di vista, ma può essere esercitato anche dai principianti tramite una camminata veloce.



Richiedono una manutenzione periodica rispetto le attrezzature statiche per mal funzionamento, ma soprattutto a causa dei pedali è soggetto a atti di vandalismo.

MUSCOLATURA INTERESSATA



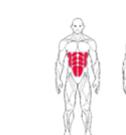
BRACCIA ✗



SPALLE ✗



PETTO ✗



ADD ✗



GAMBE ✓



SCHIENA ✗



CARDIO ✓

SHOULDER PRESS:



OBIETTIVI



Per utilizzare correttamente la shoulder press è necessario regolare l'altezza della seduta della macchina. E' importante sapere che durante la fase d'esercizio, la schiena deve essere sempre appoggiata allo schienale e non bisogna mai incurvarla. Tonifica e rafforza la muscolatura della parte superiore del corpo.



L'attrezzo può essere utilizzato da un singolo utente



E' un attrezzo, in cui non è necessaria un'esperienza fisica di alto livello, perchè è costituito da diversi livelli di intensità, ma non è adatto ai ragazzi giovani/bambini.

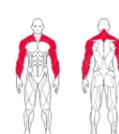


Richiedono una manutenzione periodica rispetto le attrezzature statiche per mal funzionamento, o atti di vandalismo

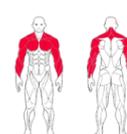
MUSCOLATURA INTERESSATA



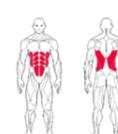
BRACCIA ✓



SPALLE ✓



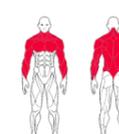
PETTO ✓



ADD ✗



GAMBE ✗



SCHIENA ✓



CARDIO ✗



3.3 DISPOSIZIONE DELLE ATTREZZATURE

Un layout di progettazione di una Area Fitness all'aperto, non è del tutto distante rispetto a quello di una palestra al coperto. Vengono raggruppate diverse tipologie di attrezzature, tra cui l'insieme permette di avere diverse routine di esercizio, in grado di intraprendere una serie di esercizi mirati e, al contempo, fornendo un servizio a più persone. Troviamo diversi tipi di layout, ma quelli più esemplificativi ed utilizzati sono:

1. CENTRALE: TUTTE LE ATTREZZATURE RIFERITE RISPETTO AD UN CENTRO:

Ovvero è uno spazio in grado di racchiudere un certo numero e tipologia di attrezzature che sono in grado di:

- Adattarsi in siti più piccoli, in cui l'attrezzatura deve essere concentrata in una zona, in modo da non interferire con gli altri utenti del parco;
- Riuscire a soddisfare diverse località, in particolare dove non esiste una rete di percorso esistente, come ad esempio la città;
- Creare una destinazione all'interno di un parco o in qualsiasi luogo, dedicato al fitness, andando a contribuire e ad attivare vuoti urbani sottoutilizzati;

Questa tipologia richiede quindi un certo numero di attrezzi concentrati in un determinato spazio, ma che non sia necessariamente in un parco.

2. A GRAPPOLO:

La terminologia "Grappolo" potrebbe risultare riduttiva, ma si fa riferimento ad una tipologia di percorso costituita da diverse zone, ed ognuna costituita da diverse tipologie di

attrezzatura, più semplicemente raggruppate in prossimità di un sito.

L'attrezzatura situata in questo sentiero è in grado di:

- Riuscire a poter attivare la massima quantità di apparecchiature da installare, riuscendo a ridurre al minimo l'impatto visivo;
- Aiutare a gestire tutte le attrezzature da parte di un gruppo, ma soprattutto andando a prevenire la richiesta di attrezzature mancanti.

3. SENTIERO:

Per quanto riguarda questa terza e ultima tipologia, è un sentiero su cui lungo tutto il percorso vi sono singoli o gruppi di attrezzature. Tende a mischiare diversi esercizi, in quanto essendo caratterizzato da una certa distanza, spinge gli utenti a correre o esercitare esercizi di jogging per raggiungere una stazione e l'altra.

Le attrezzature situate in questa tipologia sono in grado di:

- Integrare come routine una serie di esercizi intervallati da un momento di riposo, come la camminata, oppure un momento di corsa, lungo un percorso già esistente;
- Essendo un sentiero, può interessare parchi di grandi dimensioni, in cui è possibile installarvi attrezzature lungo tutto il percorso, in maniera da poter esercitare l'attività fisica tramite diversi esercizi intervallati da attrezzature e movimento a corpo libero.

In seguito vi è una illustrazione schematica per quanto riguarda queste tre tipologie di Layout prefissate:

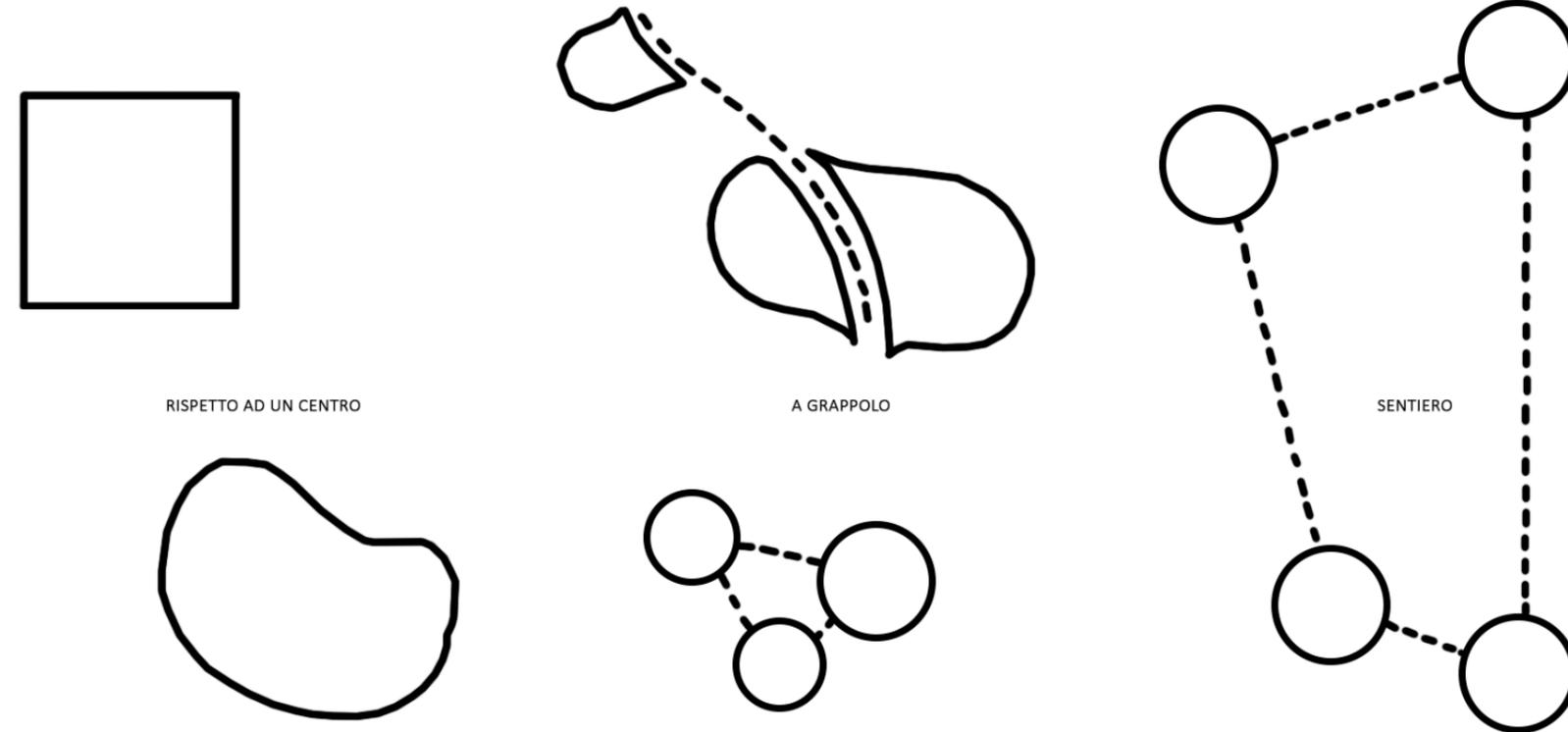
3.3.1 NORME ED ATTIVITÀ FISICA

A livello normativo le aree e i sistemi stradali devono basarsi sulla Convenzione dell'ONU sui Diritti per le persone diversamente abili (Sezione III, 2.1) in quanto si hanno diverse opzioni progettuali a seconda della funzione della fisiognomica, ovvero disabilità temporanea o permanente, oppure in riferimento alle tradizioni culturali nell'utilizzo dello spazio pubblico o il semplice comportamento se si è abitanti o turisti.

Non c'è da escludere che il primo passo da garantire riguarda la sicurezza stradale, sia per il Parco sia in riferimento a quei spazi all'interno della viabilità principale. Infatti, uno dei principali criteri di sicurezza riguarda la separazione fisica dei veicoli a motore e tutto ciò che potrebbe riguardare il rallentamento del traffico. Secondo il quadro normativo per la sicurezza - D.P.R. 503/96 e D.M. 236/89 - e soprattutto in relazioni alle prestazioni percettivo-sensoriale, come spiega nell'articolo "*Abitare lo spazio aperto con l'esercizio fisico*"⁶⁵ e in relazione alla classificazione ICF. Come si evidenzia nello studio per "*London public spaces*", i percorsi devono limitare la presenza di ostacoli o dislivelli di difficile superamento, ma in particolare si vuole evidenziare come sia prettamente necessario che uno spazio abbia confini senza, però, una barriera rigida e troppo elevata, ma che sia dotata di una certa porosità, da garantire sicurezza e privacy e pronta ad accogliere ed invitare al contempo utenti di ogni ceto sociale, in modo da sentirsi in una condizione psicologica di benessere e benvenuto. Il tema a cui facciamo riferimento è l'inclusività che varia molto in termini di esigenze rispetto alle diverse fasce d'età e ceti sociali. Come ad esempio, per le donne sia a livello culturale che di religione, tendono a privilegiare la

NOTE:

65 R. Maspoli, *Abitare lo spazio aperto con l'esercizio fisico*, Pisa, Pubblicazione online 03/12/2018.



RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DELLE DIVERSE TIPOLOGIE DI PERCORSO FITNESS

separazione per genere, ma dato che spesso si ritrovano in aree per il gioco dei bambini, le attrezzature fitness risultano essere un giusto compromesso nel poter esercitare attività e nel frattempo passare del tempo con i propri bambini.

I giovani, invece, tendono spesso a fare "gruppo" e trovarsi in determinate aree con diverse tipologie di attrezzature durante il tempo libero e questo potrebbe essere stimolante per l'uso di attrezzature fitness ad accesso libero.

Diversamente accade per gli anziani, in quanto il luogo di ritrovo su cui fanno riferimento verte, in particolar modo, su sedute per il dialogo e che riescano ad avere una giusta protezione e in luoghi in cui stimolino l'osservazione. Riguardo il fitness, vi è una tipologia di attrezzatura che utilizza l'elemento panchina, quindi come se fosse una "Seduta fitness", aggiungendo i pedali da cyclette, permettendo l'esecuzione di esercizi: allungamento, rinforzo, mobilitazione.

Di particolare importanza sono i criteri legati a fattori prestazionali sugli aspetti tecnologici-ambientali:

- **MORFOLOGIA DEL SUOLO E PENDENZA:** deve essere in grado di garantire un facile deflusso delle acque; per quanto riguarda le aree fitness è importante che la raccolta delle acque avvenga nelle fasce vegetali per un eventuale riciclo ed è da prendere in considerazione un impianto locale di fitodepurazione.
- **ACCESSIBILITÀ:** le aree di esercizio fisico, e in particolar modo delle attrezzature fitness, devono essere ben accessibili, non solo in termini di attraversamento pedonale e con i relativi segnali di controllo del traffico, ma devono essere ben disposte, soprattutto a livello di marciapiedi, zone pedonali e ciclabili.
- **PAVIMENTAZIONE:** le pavimentazioni delle aree attrezzate devono limitare il più possi-



ESEMPIO DI "SEDUTA FITNESS"
CATALOTO SKYFITNESS
[HTTPS://WWW.SKYFITNESS.IT/EXCLUSIVE-LINE/](https://www.skyfitness.it/exclusive-line/)

bile l'urto e la caduta, proprio per questo motivo devono essere impermeabili e anti-trauma - UNI EN 1177 - andando a favorire tutti quei materiali antiurto di semplice gestione come piastrelloni di gomma riciclata, posati su terra battuta come su sottofondo di calcestruzzo. Riguardo il contesto come le aree gioco, si possono notare cambi di superfici, come l'erba artificiale.

- **SOLEGGIAMENTO:** le condizioni di esposizione sono anche essenziali, l'assicurazione di un minimo soleggiamento estivo e il raffrescamento estivo con schermi vegetali o costruiti, evitando anche l'abbagliamento.

Altri fattori che possono influenzare l'utente, <<riguardano il controllo degli inquinanti aerei e al benessere sonoro, la prospettiva è non solo di attenzione alla morfologia del sito e all'adozione di barriere, ma all'implementazione locale di piattaforme tecnologiche WebGIS e di soluzioni di monitoraggio open-source, con dati sanitari e ambientali disponibili via web su smartphone o su dispositivo dedicato, per avere informazioni utili in tempo reale>>⁶⁶ come afferma Rossella Maspoli.

La scelta della tipologia delle attrezzature deve avvicinarsi il più possibile al modo più pratico di intuitività nell'uso e nel percorso, in modo da indirizzare l'utente, soprattutto principiante, a poter effettuare l'esercizio con un corretto movimento. Ogni attrezzo dovrebbe essere accompagnato da un pannello informatico con istruzioni puntuali, ancora meglio se fossero accessibili online.

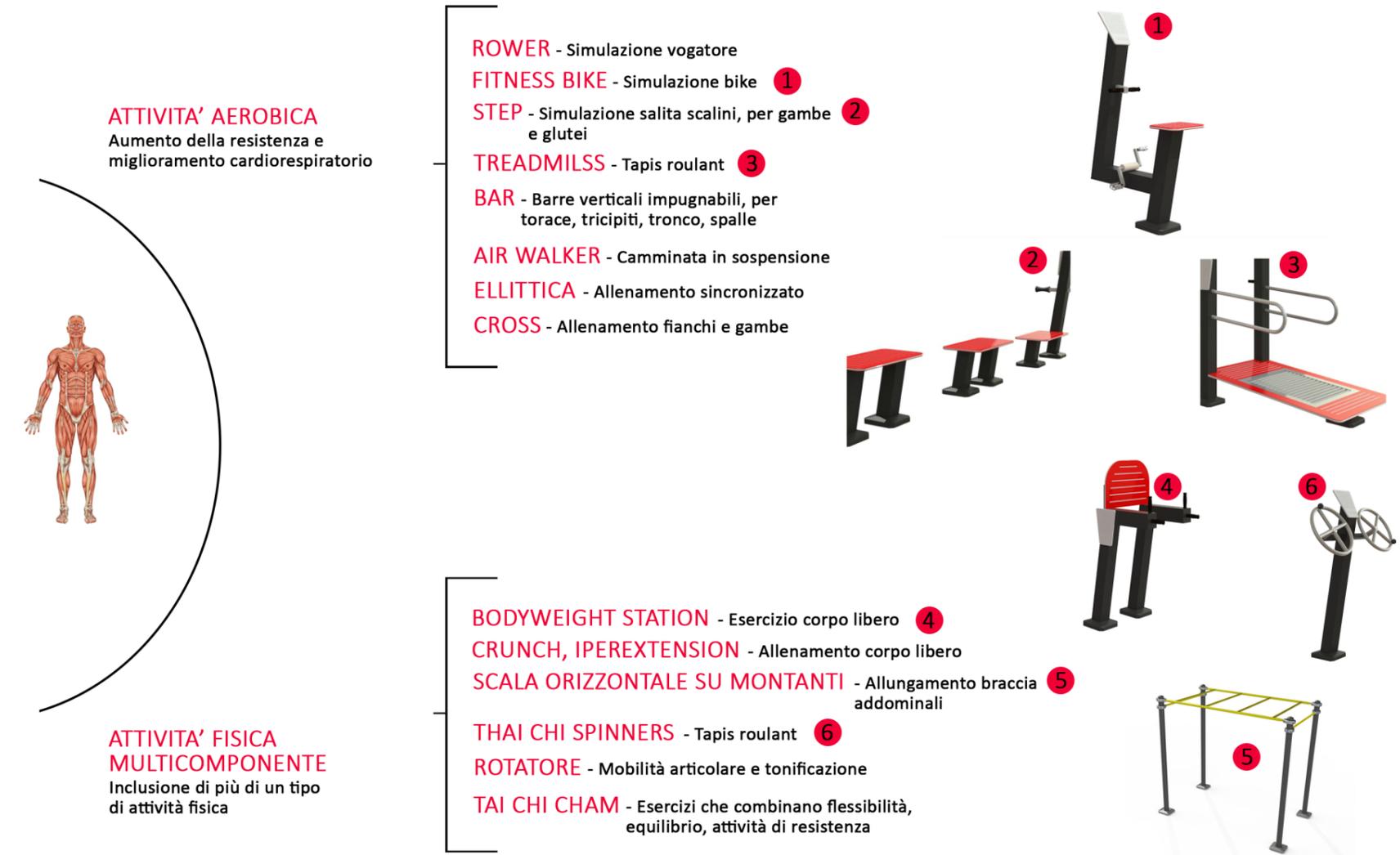
Nello schema seguente andremo a vedere alcuni esempi di attrezzature e su che tipologia di attività si concentra (aerobico, anaerobico etc.), ma in qualsiasi momento e luogo possono essere aggiunti strumenti personalizzati, come la fascia elastica.

Le stazioni fitness hanno vincoli per il posizionamento, ma devono garantire l'accessibilità adatta a chiunque, devono essere raggiungibili con percorsi di buon livello di camminabilità.

NOTE:

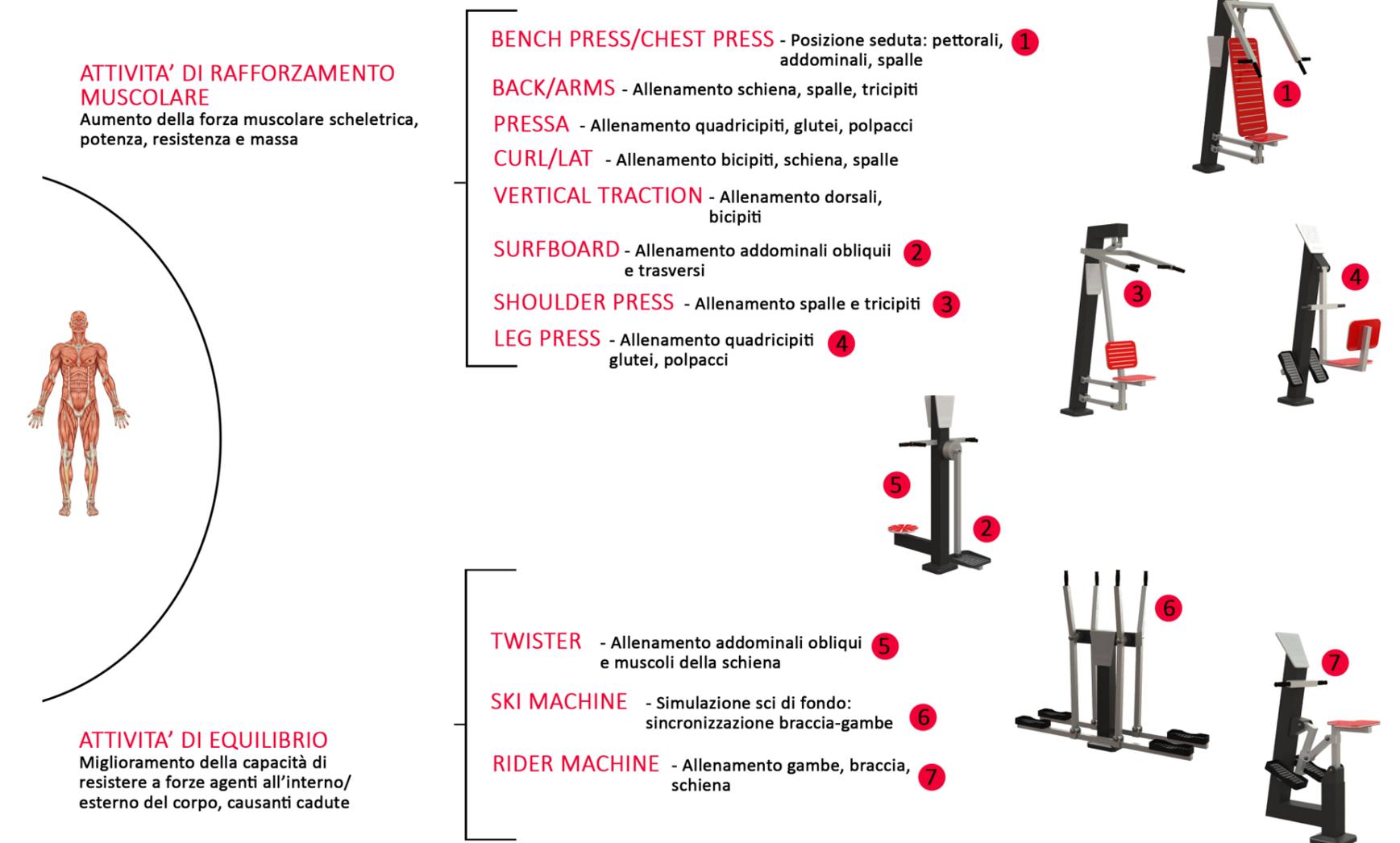
66 Ibidem

SCHEMA ESEMPLIFICATIVO DELLE DIVERSE TIPOLOGIE DI ATTIVITÀ E DI ATTREZZATURE FITNESS ADATTE



RIORGANIZZAZIONE TABELLA HEALTH ACTIVITIES - ROSSELLA MASPOLI

SCHEMA ESEMPLIFICATIVO DELLE DIVERSE TIPOLOGIE DI ATTIVITÀ E DI ATTREZZATURE FITNESS ADATTE

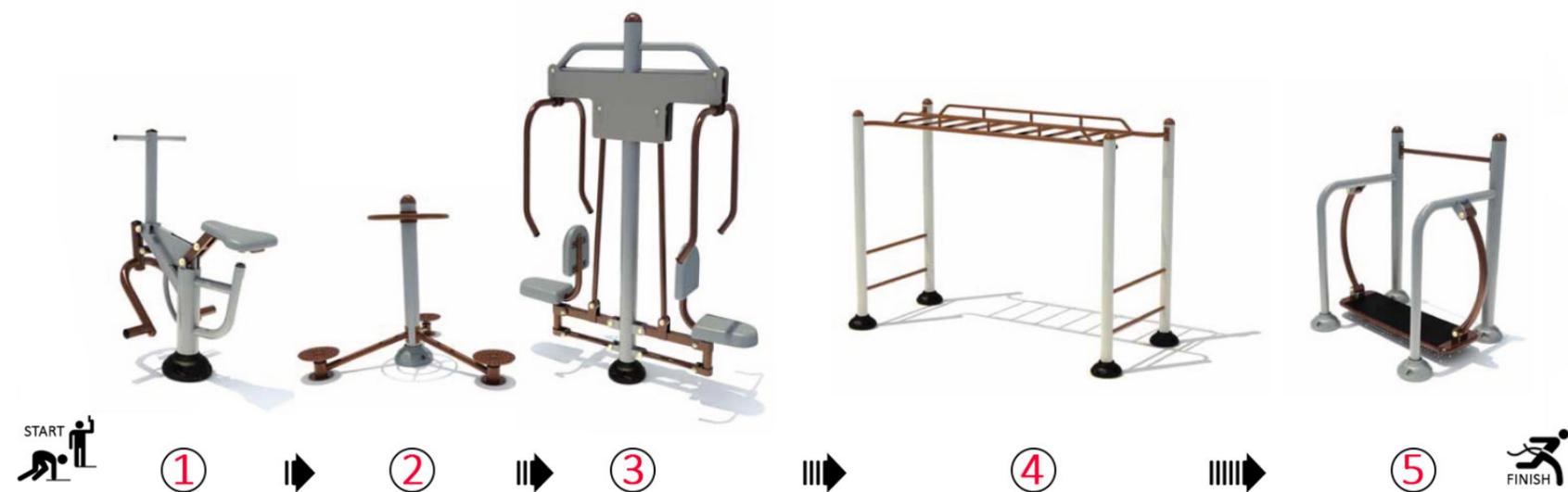


RIORGANIZZAZIONE TABELLA HEALTH ACTIVITIES - ROSSELLA MASPOLI

ESEMPIO DI PERCORSO LEGGERO REALIZZATO SECONDO CINQUE TIPOLOGIE DI ATTREZZATURE FITNESS

SLIM-
 5 attrezzi fruibili contemporaneamente da 8 utenti.
 La sequenza di questa serie consente di fare stretching e riscaldamento per poi proseguire con l'allenamento cardiovascolare.
 L'intero percorso assicura 30 minuti di allenamento

PERCORSO **SLIM** FITNESS 5 ATTREZZI

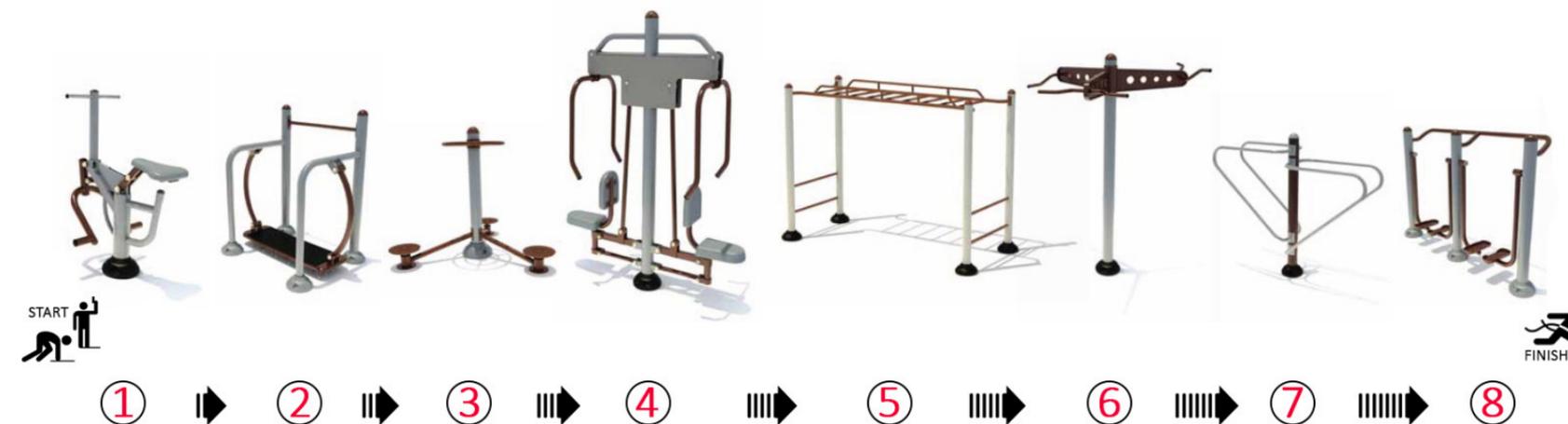


[HTTP://WWW.VASTARREDOINDUSTRIE.COM/DOWNLOAD_CATALOGHI/CATALOGO_ATTREZZI_FITNESS/CATALOGO_FITNESS_NO_STAMPA.PDF](http://www.vastarredoindustrie.com/download_cataloghi/catalogo_attrezzi_fitness/catalogo_fitness_no_stampa.pdf)

ESEMPIO DI PERCORSO MEDIO- LEGGERO REALIZZATO SECONDO OTTO TIPOLOGIE DI ATTREZZATURE FITNESS

POWER-
 8 attrezzi fruibili contemporaneamente da 15 utenti.
 La sequenza di questa serie consente di fare stretching e riscaldamento per poi proseguire con l'allenamento cardio-vascolare. L'intero percorso assicura 40 minuti di allenamento

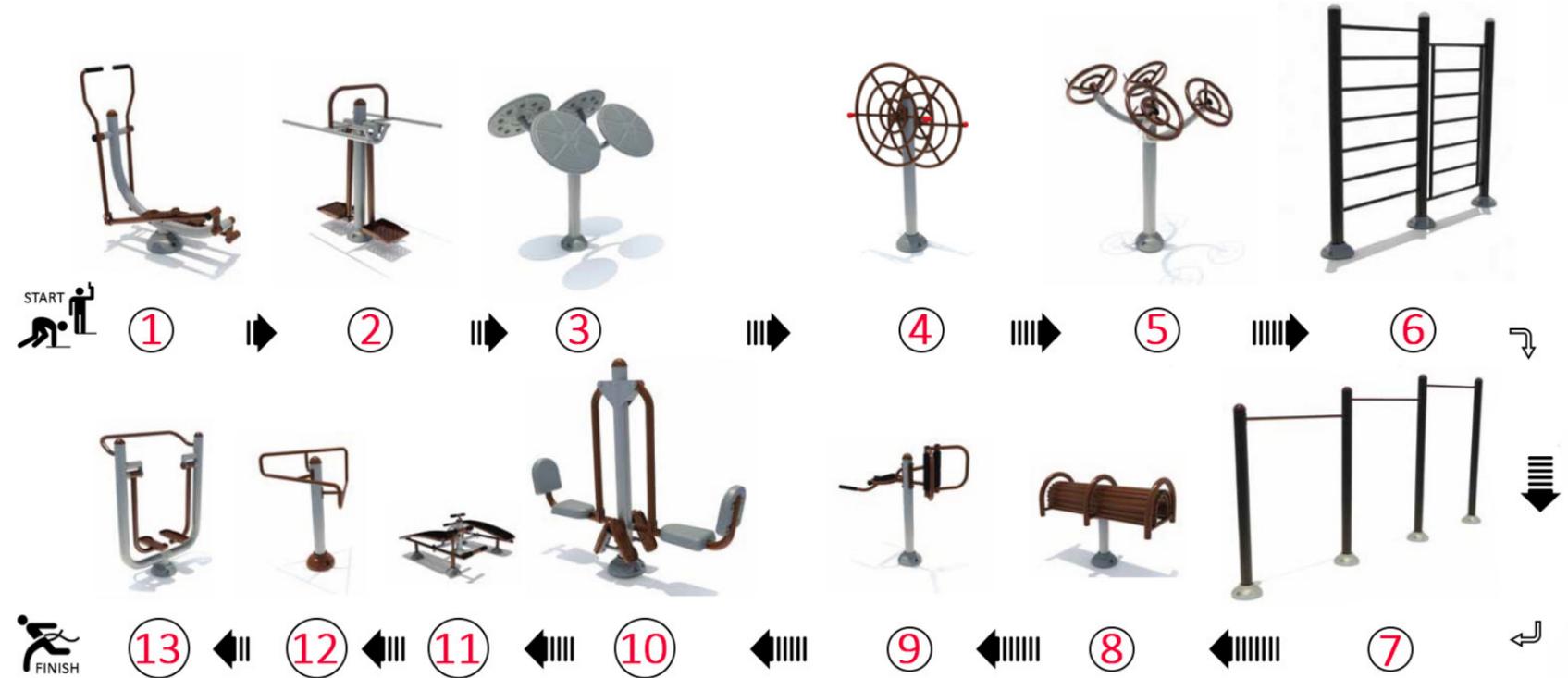
PERCORSO **POWER** FITNESS 8 ATTREZZI



[HTTP://WWW.VASTARREDOINDUSTRIE.COM/DOWNLOAD_CATALOGHI/CATALOGO_ATTREZZI_FITNESS/CATALOGO_FITNESS_NO_STAMPA.PDF](http://www.vastarredoindustrie.com/download_cataloghi/catalogo_attrezzi_fitness/catalogo_fitness_no_stampa.pdf)

ESEMPIO DI PERCORSO PERFORMANTE SECONDO TREDICI TIPOLOGIE DI ATTREZZATURE FITNESS

PERFORMANCE-
13 attrezzi fruibili contemporaneamente da 28 utenti.
La sequenza di questa serie consente di fare stretching e riscaldamento per poi proseguire con l'allenamento cardiovascolare.
L'intero percorso assicura 60 minuti di allenamento



PERCORSO PERFORMANCE FITNESS 13 ATTREZZI

[HTTP://WWW.VASTARREDOINDUSTRIE.COM/DOWNLOAD_CATALOGHI/CATALOGO_ATTREZZI_FITNESS/CATALOGO_FITNESS_NO_STAMPA.PDF](http://www.vastarredoindustrie.com/download_cataloghi/catalogo_attrezzi_fitness/catalogo_fitness_no_stampa.pdf)

ESEMPIO DI PERCORSO INTENSO REALIZZATO SECONDO VENTUNO TIPOLOGIE DI ATTREZZATURE FITNESS

FULL-
21 attrezzi fruibili contemporaneamente da 43 utenti.
La sequenza di questa serie consente di fare stretching e riscaldamento per poi proseguire con l'allenamento cardio-vascolare. L'intero percorso assicura 90 minuti di allenamento



PERCORSO FULL FITNESS 21 ATTREZZI

[HTTP://WWW.VASTARREDOINDUSTRIE.COM/DOWNLOAD_CATALOGHI/CATALOGO_ATTREZZI_FITNESS/CATALOGO_FITNESS_NO_STAMPA.PDF](http://www.vastarredoindustrie.com/download_cataloghi/catalogo_attrezzi_fitness/catalogo_fitness_no_stampa.pdf)

3.3.2 CATALOGHI ATTREZZATURE FITNESS

Nel paragrafo precedente sono state analizzate alcune tipologie di percorso, costituite ciascuna da una certa quantità di attrezzature fitness che al contempo tendono a definire il livello di forza ed intensità necessaria per esercitare l'attività fisica. Per esempio, si è partiti da un percorso semplice e leggero, costituito solamente da cinque tipologie di attrezzature fitness, per poi arrivare ad un percorso più intenso, richiedente anche una certa esperienza nell'attività fisica, in termini di forza del tono muscolare, costituito da ventun tipologie di attrezzature diverse.

Questo è stato possibile grazie al catalogo di VastoArredo - IpaPlay⁶⁷, un'azienda che si occupa della progettazione di attrezzature per lo spazio pubblico aperto, in questo caso delle attrezzature fitness. È un'azienda che si basa su valori principali: qualità, sicurezza, innovazione, etica. Inoltre, con il Sistema di Gestione Integrato per la Qualità e l'Ambiente il gruppo industriale garantisce uno standard di qualità elevata per tutti i prodotti e servizi che garantisce.

vastarredo
industrie

Qualità certificata



NOTE:

67 Catalogo VastoArredo
<http://www.ipaplay.it/>

Ma come è stato accennato nel paragrafo , il numero di aziende è aumentato di gran lungo ed hanno potuto assistere ad un mercato consistente riguardo le attrezzature fitness. Questo risulta essere un atteggiamento molto positivo, in quanto ci si mobilita verso un futuro migliore in termini di attività fisica esercitata nello spazio pubblico aperto e di conseguenza ad adottare uno stile di vita attivo.

Nonostante, precedentemente, si abbia preso come riferimento l'azienda di VastoArredo, non è la sola ad occuparsi della progettazione di queste attrezzature fitness ed offrire un sistema di gestione di queste aree. Per esempio altri riferimenti possono essere:

KOMPAN
Let's play

La linea **KOMPAN**⁶⁸ Sport & Fitness che rappresenta una vasta gamma di strutture per il fitness outdoor costruita e pensata per promuovere un modo divertente di far sport incentrato sul divertimento, sfida e creatività.

Skyfitness⁶⁹ è una società fondata in Italia con lo scopo di diventare leader delle aree fitness all'aperto principalmente nel territorio italiano, per svilupparsi poi nel resto dell'Europa. Vanta di una completa funzionalità del sistema.

Comes⁷⁰ è un'azienda a conduzione familiare polacca. Rispettano elevati standard di qualità, sicurezza e funzionalità combinate con un bel design. Le attrezzature sportive e ricreative sono sottoposte ad un processo di certificazione.

SKYFITNESS
skyfitness.it

COMES
parchi giochi, palestre all'aperto

NOTE:

68 Catalogo Kompan
<https://www.skyfitness.it/>

69 Catalogo SKYFITNESS
<https://www.kompan.it/>

70 Catalogo COMES
<https://www.comes-italia.it/palestre-all-aperto/>

Tutti i sistemi per stazioni e percorsi devono essere costituiti da attrezzi sottoposti a certificazione secondo le norme UNI UE 957-1.



3.4 CASI DI STUDIO E LINEE GUIDA PER REALIZZARE UN PERCORSO FITNESS

Fino ad ora, siamo riusciti a definire delle linee guida su come la progettazione di spazi aperti urbani, volti al benessere, possa contribuire nel migliore dei modi a far adottare ai cittadini uno stile di vita attivo. Questo comporta conseguenze positive su ciascuno di essi, in termini di benessere fisico e psicofisico. Molteplici sono le occasioni per riuscire ad esercitare dell'attività fisica, una di queste riguarda le Attrezzature fitness installate in diversi luoghi, come un parco, una parte di città o qualsiasi spazio urbano all'a-perto, favorendo in particolar modo l'inclusività sociale.

Guardando al passato, in riferimento alle attrezzature fitness, fin dagli anni '80, i boschi venivano utilizzati come "Percorsi Fitness" grazie ai molteplici sentieri che vi erano a disposizione e ci si allenava usufruendo dei materiali che la natura stessa metteva a disposizione. Uno dei primi esempi di Percorso Fitness è in Svizzera, a Zurigo. Il funzionario addetto lo stesso giorno dell'inaugurazione dichiarò di aver inaugurato un qualcosa che neanche lui sapeva cosa fosse.⁷¹ Una frase che destinò a diventare famosa in Svizzera, e da quel momento, quella "cosa strana" non si fermò: si trattava del primo "Percorso Vita" o "Vita Parcours". Un'idea, che all'inizio, venne considerata bizzarra, ma da lì partì dalla Società di ginnastica di Wollishofen, nel Canton Zurigo, che durante l'estate esercitava gli allenamenti all'aperto, utilizzando materiale trovato nei boschi, alberi caduti su cui appoggiarsi o piccoli tronchi come attrezzi ginnici.

NOTE:

⁷¹ Punti di fuga, Cinquant'anni di "Percorsi vita", pubblicato online, Agosto, 2018, <https://www.puntidifuga.net/percorsi-vita/>

Nonostante questo, però, l'idea piacque molto, appunto per questo la società rivisitò il concetto di fare fitness, anche se alla guardia forestale dava molto fastidio, a causa del materiale lasciato sul sentiero. Venne presto risolto, infatti, per continuare ad esercitarsi ed evitando il problema, furono introdotte delle installazioni fisse sul percorso, andando ad eliminare del tutto gli ingombri e il lavoro inutile della forestale.

Il primo percorso venne inaugurato il 28 Maggio 1968 a Zurigo nel quartiere di Fluntern, dedicato allo sponsor dell'operazione che fu la compagnia di assicurazioni Vita, da cui prende il nome.

Da lì in poi, particolarmente in Svizzera, il Percorso Vita non ha mai smesso di piacere: nella sola Svizzera fino ad oggi ci sono 500 percorsi controllati dalla Fondazione Vita, che spesso si occupa della loro manutenzione. L'idea del percorso ha travalicato i confini della nazione sbarcando ovunque nel mondo e sviluppandosi molto per adattarsi alle differenti esigenze di età e di forma fisica dei suoi frequentatori.

Con il passare del tempo, questi spazi si sono evoluti e si sono spinti oltre al classico bosco, giungendo nelle città e non solo. Aree adibite ad attrezzature per il fitness, che a li-vello di qualità si avvicinano molto ad una palestra al chiuso, permettono di migliorare la propria mobilità, forza e benessere generale, tutte all'aria aperta e nate nella prospettiva di una rigenerazione urbana

Diverse città Europee o non Europee si stanno concentrando molto su questa tematica, al fine di riuscire a dimostrare i benefici tramite veri e propri esperimenti svolti con gruppi di persone, la maggior parte anziani, i quali hanno riscontrato ottimi risultati a livello della loro salute e del loro stato psicofisico, riuscendo ad ottenere uno stile di vita attivo e non sedentario.



Un esempio del 2010, il Ministero per le Politiche Sociali dell'Hessen ha lanciato il progetto "vivere in modo sano – rimanere in buona salute", come parte della strategia della sostenibilità e mettendo al primo posto il benessere del cittadino. Infatti, in questo caso un sotto progetto ha sviluppato strategie per il mantenimento della salute in età avanzata con una particolare attenzione alla promozione dell'esercizio fisico. La prevenzione di malattie legate all'età come le malattie cardiovascolari e il diabete è particolarmente in primo piano, riguarda l'opportunità di esercizio fisico, che con lo scorrere del tempo una persona tende ad abbandonare gradualmente, soprattutto per mancanza di voglia che, allo stesso tempo, scaturlisce una diminuzione di forza, equilibrio e così via.

Di conseguenza, il 2011 ha visto il ministero degli Affari sociali a sostegno della costruzione di due percorsi fitness pilota che, attraverso questi percorsi, riuscirono ad ottenere il loro effetto sulla salute fisica e mentale in riferimento ad una determinata tipologia di popolazione, testato in studi accademici paralleli: l'obiettivo dei percorsi fitness è quello di motivare gli anziani ad una sana presa di movimento all'aria aperta.⁷²

Di seguito vengono mostrate le linee guida che forniscono una introduzione alla creazione di percorsi fitness e il procedimento in cui si dimostra gli effetti positivi su ciascuno di essi e come è stato possibile ottenerli.

NOTE:

⁷² Hessen Ministry for Social affairs, *Exercise for health in Old Age*, Germany, April, 2012



DA DOVE SI E' PARTITI?

Dalla suddivisione di tre percorsi



PERCORSO FITNESS PER GLI ADULTI



Dotato di attrezzature "a bassa soglia", più semplici da utilizzare e oggetto di attrazione per qualsiasi tipologia di utenza, anche semplicemente chi si trova in quel luogo per una passeggiata.

Miglioramento della mobilità, coordinazione e resistenza, senza utilizzare enormi riserve di forza. Semplici istruzioni.



PERCORSO FITNESS PER FAMIGLIE

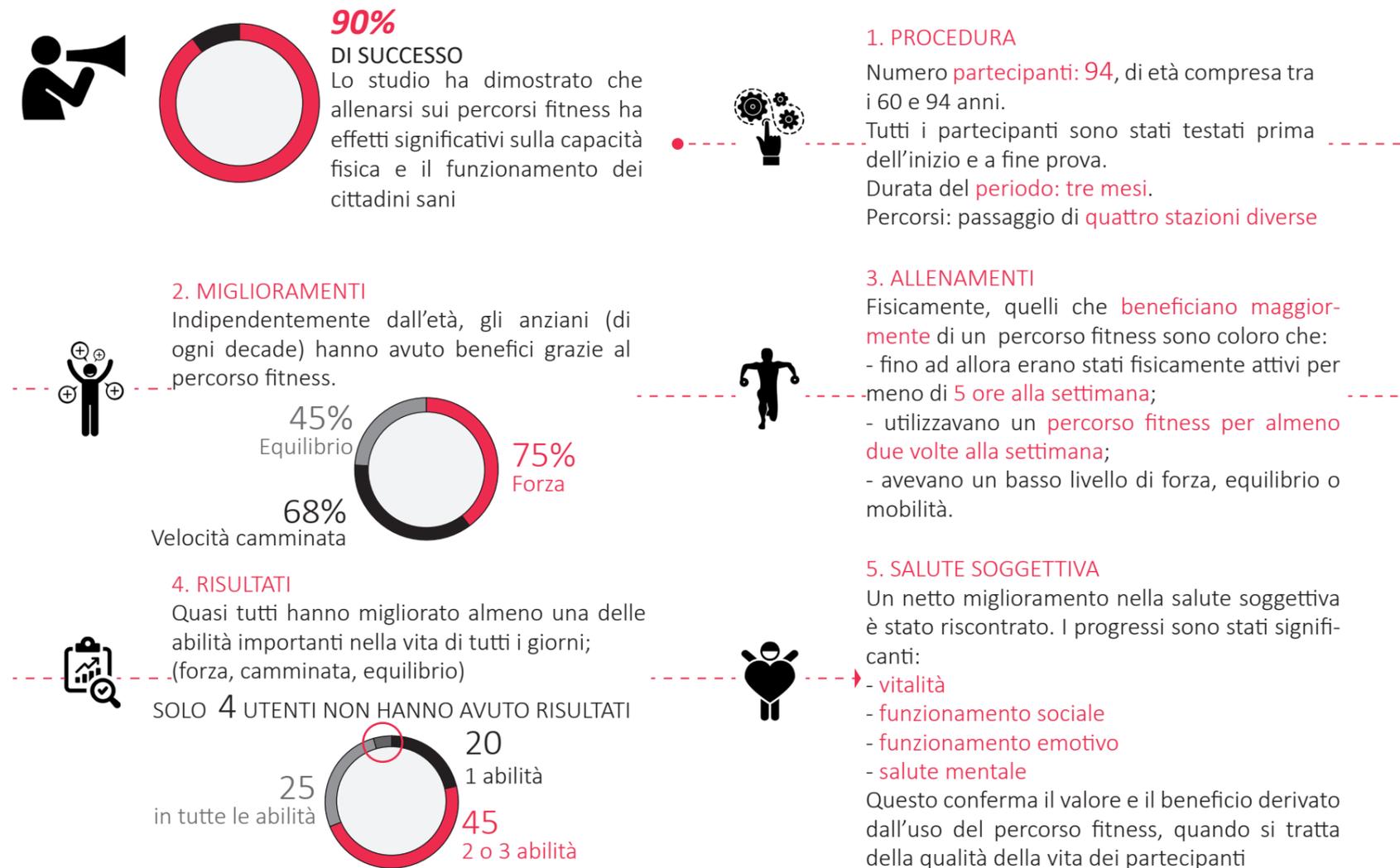
Un ulteriore percorso fitness che offre l'opportunità alle famiglie di trascorrere del tempo insieme, data la combinazione tra attrezzature per il fitness e il gioco. Un'esperienza collettiva.



PERCORSO FITNESS PER PERSONE ATLETICHE

Percorsi volti ad una tipologia di utenza più sportiva e con una maggiore esperienza, adatti a un livello di esercizio fisico più intenso. La fornitura di sessioni di formazione vigilate incoraggia anche le persone meno sportive ad utilizzare l'apparecchiatura.

PROCEDIMENTO DELL'ESPERIMENTO EFFETTUATO DA HESSEN. SUDDIVISIONE DEI DIVERSI PERCORSI GINNICI.



L'idea è quella di creare un percorso senza troppe pretese di tipo fisico che attragga anche i principianti. L'esercizio fisico ha molteplici effetti, a partire dal miglioramento di equilibrio, velocità di camminata e anche ad una riduzione del rischio di caduta, tutti benefici fisici che avranno conseguenze positive a livello di salute.

Oltre al beneficio fisico, però, in un secondo studio si è andati ad analizzare gli aspetti psicologici. L'obiettivo della promulgazione della salute della psiche attraverso attività, sport ed esercizio fisico è aiutare le persone anziane a migliorare e poi mantenere il loro benessere mentale e fisico.

Secondo le diverse analisi, i risultati dimostrano che col tempo i partecipanti si integrano diventando parte del programma del percorso fitness. Coinvolgono e vengono coinvolti volontariamente.

Tutti dovrebbero trovare il giusto livello e il tipo di sport che soddisfino le proprie capacità e le proprie esigenze, perché un percorso fitness non rafforza solo a livello fisico di corpo, mente e spirito ma incoraggia anche la persona a socializzare e riduce la tendenza nei confronti degli anziani ad essere messi da parte e stigmatizzati.

Quindi, grazie a questo studio, siamo in grado di dire che un percorso fitness ed un programma di allenamento guidato per le persone anziane offrono un'ideale, altamente consigliata e utile opportunità per migliorare il loro livello di salute, il loro benessere mentale e per migliorare significativamente la loro qualità della vita.

3.5 SINTESI



FIGURA 35.
IMMAGINE FOTOGRAFICA RICAVATA DALL'ARTICOLO
DI HESSENE.
WWW.PLAYFIT.EU

Il tema delle attrezzature fitness è in crescita, ma allo stesso tempo necessita ancora di fasi sperimentali riguardo i fattori di localizzazione, la tipologia di attrezzature da installare per riuscire a soddisfare tutte le tipologie di utenze, accessibilità, manutenzione e facilità di utilizzo, in relazione alle preferenze dei singoli e alle esigenze.

Grazie ad alcune indagini è stato possibile andare a definire quali fattori vanno ad influenzare l'attività fisica nello spazio aperto che rientrano in quelli tecnici, ambientali e sociali. Ma da qualche anno a questa parte, sono stati prefissati degli obiettivi da seguire tramite politiche di intervento⁷³:

- La pianificazione urbana e di settore;
- I criteri di analisi di prefattibilità dei siti;
- La progettazione spaziale e ambientale dei siti;
- La progettazione dei componenti e attrezzature per lo spazio salubre.

Le principali tipologie di intervento che sono state analizzate fino ad ora, riguardano in particolar modo l'area urbana/metropolitana, il quartiere, la strada/spazio rispetto all'unità di vicinato.

NOTE:

⁷³ R. Maspoli, *Abitare lo spazio aperto con l'esercizio fisico*, Pisa, Pubblicazione online 03/12/2018.

4.

Casi studio



4.0 INTRODUZIONE

Cosa s'intende per "caso studio"?

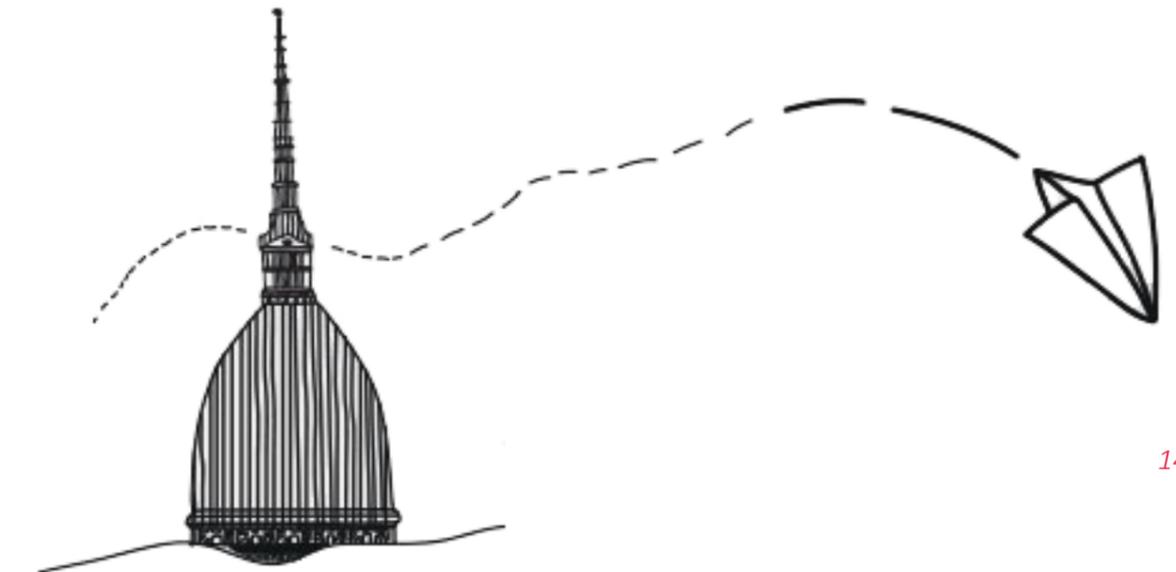
Si possono attribuire diversi significati, ma in termini stretti è la descrizione di una situazione con problematiche, che fornisce dettagli sufficienti per poter effettuare interventi possibili ad un miglioramento o cambiamento radicale e soprattutto forniscono linee guida per un nuovo progetto. Il tutto si basa su un metodo di misura e analisi critico e complesso, individuando soluzioni con la scelta migliore, collegandosi alle esperienze e conoscenze progettuali dei progettisti, andando ad analizzare la situazione ambientale e contestualizzarla.

Da un punto di vista critico, è evidente la problematica dissociata tra l'essere umano e l'ambiente che lo circonda, infatti oggi si ha una volontà nel ricercare e realizzare luoghi eticamente e socialmente più umani, in cui l'innovazione e sperimentazione si trasformino in azioni concrete per futuri possibili. Spesso, però, è più facile dichiarare cosa non vogliamo che succeda rispetto che immaginare e articolare delle visioni positive, anche perché l'innovazione è la capacità di gestire le sfide sociali nelle nostre città e non sono l'applicazione e l'utilizzo di nuove tecnologie, volte ad un futuro più sostenibile.

I luoghi pubblici sono gli spazi che per primi possono essere portatori di nuovi valori e soprattutto nuovi modi di vivere e agire sulle città, spazi dove possiamo imparare ad interagire con, e rispettando, i diversi attori.

In questo capitolo verranno raccolti e analizzati alcuni interventi di Torino che promuovono temi riguardanti l'inclusività e il benessere cittadino attraverso modalità ambientali e sociali degli spazi, che permettono una partecipazione attiva dell'attività fisica da parte dei cittadini e raccolgono sensazioni positive a livello psicofisico, ovvero le aree fitness.

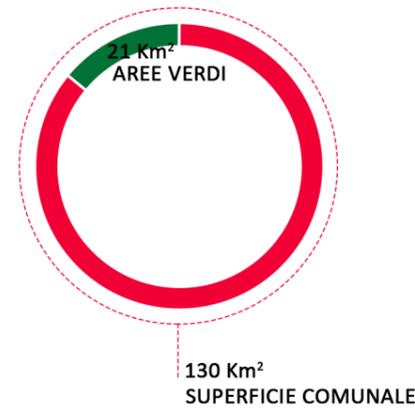
I casi studio, analizzati nelle pagine seguenti, sono la base di partenza con la quale confrontarci, sia per le tecniche che per i risultati ai quali ambire. Il criterio di scelta utilizzato per la selezione dei progetti è prettamente legato agli obiettivi prefissati per il lavoro di sperimentazione progettuale, finalizzato a inclusione sociale e arricchimento di attività fisiche nella rigenerazione urbana del quartiere di Mirafiori Sud, in relazione al Progetto Europeo ProGireg.



4.1 TORINO: INTERVENTI

Torino è la città più verde d'Italia ed è una delle più "Green del mondo".⁷⁴

Grazie al Senseable City Lab del MIT di Boston, una delle più importanti università del mondo, è stato sviluppato un sito web che calcola "l'indice di verde visibile": Treepedia. L'indice viene calcolato nelle grandi città del pianeta e nella classifica mondiale elaborata da Treepedia, Torino rientra in una delle 17 metropoli internazionali, l'unica città italiana.



Le ragioni per cui Torino risulti essere così verde, di certo, sono da ricercarsi nella storia, a partire dai Savoia che iniziarono a costruire ville extraurbane ricche di giardini e piante, ad esempio, il Parco del Valentino, continuando nell'Ottocento con i lunghi rettilinei alberati che collegavano le varie parti di Città, ma ad oggi le occasioni per diventare una città socialmente attiva e motivata verso un futuro più sostenibile non vanno mai a man-

care, soprattutto quando si parla anche di attività fisica.

"Il tema del verde inteso come contatto con la natura e quello dell'attività sportiva in città sono indissolubilmente legati tra loro" come precisa il sito del Comune di Torino.⁷⁵ Oltre al classico giri in bici lungo le piste ciclabili e non solo, diverse sono le attività che possono esercitarsi all'aria aperta, impianti lungo i bordi delle aree verdi, fino ad arrivare all'utilizzo di impianti e attrezzature in libero uso in apposite aree per adulti e anziani. La Città, come altre realtà italiane - in particolare Bologna, Firenze e Milano - ha sviluppato negli ultimi quindici anni differenti sistemi costituiti da percorsi ginnici, fitness station con percorsi articolati e aree fitness plurifunzionali.

Torino sta spingendo sempre di più i cittadini a vivere uno stile di vita attivo, tra percorsi ginnici e le aree fitness, di cui ne possiamo trovare in tutta la superficie comunale:

- Aree sportive del Parco Mennea;
- Il campo da Basket libero nel Parco Cavalieri di Vittorio Veneto (Piazza d'Armi);
- Il percorso Ginnico del Parco della Pellerina;
- Il percorso Ginnico del parco del Meisino;
- Il percorso Ginnico nel Parco Ruffini;
- Il percorso Ginnico di Corso Salvemini;
- Il percorso Ginnico del Parco Colonnetti;
- Il percorso Ginnico "Percorso Natura" di strada del Portone;
- L'area polivalente skateboard/altri sport di Via Artom/ strada Castello di Mirafiori;
- L'area fitness/skateboard di Via Faccioli/Strada del Drosso;

NOTE:

74 Da guida Torino, disponibile all'indirizzo: <https://www.guidatorino.com/tornio-città-piu-verde-italia/>

75 Dal Comune di Torino: https://www.google.com/search?q=comune+di+torino&rlz=1C1CHBF_enl-T789IT789&og=comune+di+torino&aqs=chrome..69i57j69i59j3j0j69i60j3.2439j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8

FIGURA 36 MOLE ANTONELLIANO, IMMAGINE RIELABORATA DAL SITO "GUIDA TORINO"

MAPPATURA DELLE AREE FITNESS - TORINO

SCALA 1:50.000



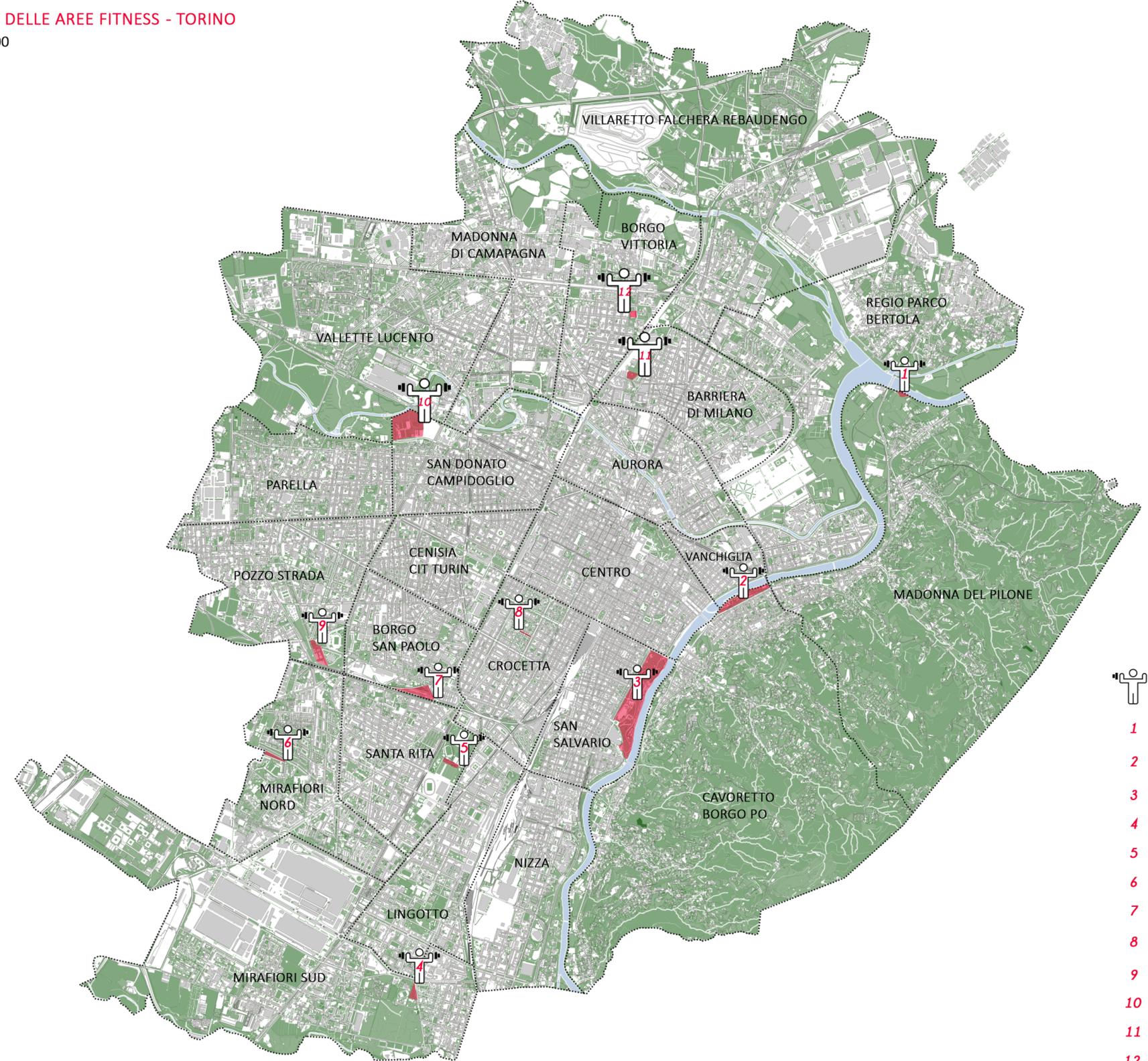
Casi studio

- L'area fitness del Parco del Valentino;
- L'area fitness del Giardino del Fante;
- L'area fitness del Parco Cavalieri di Vittorio Veneto - Piazza d'Armi;
- L'area fitness del Parco Suor Michelotti;
- Uno Sketepark a Parco Dora.

In questo capitolo verranno raccolti e analizzati solo alcuni di questi interventi sopra citati, che verranno selezionati e riportati in ordine cronologico, individuando le differenze tra ciascuno di essi, dalla prima realizzazione nel 2005 fino ad oggi.

È utile far emergere la necessità di proporre azione urbane innovatrici, che interessino il cittadino e il suo stato psico fisico, volti soprattutto ad un miglioramento per progetti futuri.

FIGURA 37 FOTO SCATTATA AL PARCO DEL VALENTINO



Area fitness

- 1 Area fitness del Parco del Meisino
- 2 Area fitness del Parco Suor Michelotti
- 3 Area fitness del Parco del Valentino
- 4 Area fitness del Parco Colonnetti
- 5 Area fitness di Piazza d'Armi
- 6 Area fitness di Corso Salvemini
- 7 Area fitness del Parco Mennea
- 8 Area fitness del Giardino del Fante
- 9 Area fitness del Parco Ruffini
- 10 Area fitness del Parco della Pellerina
- 11 Area fitness del Parco Peccei
- 12 Area fitness di Cascina Fossata

4.2 METODOLOGIA d'ANALISI

L'obiettivo è di analizzare i casi studio scelti con l'intento di andare a sviluppare in seguito un progetto pilota che si vada ad adattare all'area progettuale.

La metodologia di analisi e studio si è verificata a diverse scale, partendo da una scala più ampia, a livello territoriale di "macro-aree", arrivando ad un'indagine fotografica al vivo tramite un sopralluogo.

In primo luogo, come specificato poco fa, si è andati ad analizzare la tipologia di intervento a **LIVELLO TERRITORIALE**, tramite l'individuazione dell'area, il contesto, la distanza percepita rispetto al centro nelle diverse modalità di raggiungimento: a piedi, trasporto pubblico, macchina; i flussi viari, le fermate dei bus; importante per il cittadino, in quanto l'inadatta accessibilità al sito, incentiva meno il cittadino e quindi portandolo ad adottare uno stile di vita inattivo.

In secondo luogo, si è andati ad individuare la **TIPOLOGIA DI INTERVENTO**, ovvero se rappresenta un percorso ginnico, un'area fitness o un'attività fisica come il Basket o la Skateboard; dopodiché ci si è soffermati sulla tipologia di attrezzo, agibile o inagibile e alla fine sull'affluenza sia dell'Area che dell'utilizzo delle attrezzature.

La tipologia di intervento è stato reso possibile grazie ai diversi sopralluoghi effettuati nei diversi periodi, in maniera da avere una conoscenza non solo percettiva, ma sociale

e spaziale.

Infatti, tramite l'osservazione si è cercato di capire come viene utilizzato e frequentato lo spazio. L'indagine fotografica mostrerà lo stato di degrado delle diverse attrezzature, in particolar modo si noterà la mancanza di manutenzione, pulizia e le limitazioni di fruibilità dovute ad atti di vandalismo.

Riguarda all'affluenza vi sarà uno schema di quantificazione che esprime la variazione dei flussi rispetto agli orari giornalieri, in riferimento a una scala base da 1 a 10, distinguendo le diverse tipologie per fasce d'età e livello sociale evidenziato

Oltre al **SOPRALLUOGO**, in riferimento alle normative UNI 8290:1981, "Edilizia esigenze dell'utenza finale classificazione" e alla norma UNI 11277:2008 "Sostenibilità in edilizia", adattate dal riferimento ai sistemi tecnologici degli edifici a quelli degli spazi aperti urbani. Questo, soprattutto, per avere un orientamento migliore nei caratteri prestazionali e fisici, e quindi si è riusciti a sviluppare in maniera più precisa una metodologia di analisi basata su:

- **CLASSI DI ESIGENZA;**
- **REQUISITI AMBIENTALI - TECNOLOGICI;**

Grazie a queste tipologie è stato possibile venire a conoscenza dei punti positivi e negativi, rispetto alle caratteristiche analizzate di ciascun progetto, che in prospettiva di futuri progetti possono risultare come punti di forza per una corretta progettazione.

Di seguito, vengono riportate le classi di esigenza e i requisiti ambientali che sono di nostro interesse, e che ci aiutino ad indirizzarci verso i requisiti base per la progettazione corretta di uno spazio pubblico e di una area fitness.

CLASSI DI ESIGENZA

Le classi di esigenza generali previste dalla norma UNI 8290:1981 e UNI EN 11277:2018 sono adeguate alle esigenze specifiche degli spazi esterni fino a individuare i principali requisiti ambientali e tecnologici.

SICUREZZA - *"Insieme delle condizioni relative alla incolumità degli utenti, nonché alla difesa e prevenzione di danni in dipendenza da fattori accidentali, nell'esercizio del sistema"*

Riguardano sia la sicurezza rispetto al rischio di infortuni e lesioni che alle intrusioni, sia quella in relazione ad esigenze di sicurezza legate ai comportamenti nell'uso.

- **SICUREZZA (D'USO DI SPAZI E ATTREZZATURE)**

"Per l'incolumità degli utenti tutti gli elementi tecnici non devono essere lesivi in caso d'urto, presentare parti taglienti né spigoli pronunciati. Per evitare condizioni di pericolosità per gli utenti le attrezzature e gli elementi tecnici devono essere realizzati con sistemi a giunzione permanente e stabile per rispondere efficacemente alle sollecitazioni in normali condizioni d'uso, nonché a quelle dovute ad agenti atmosferici o a possibili atti vandalici. Le superfici dei percorsi e delle aree attrezzate devono garantire condizioni di attrito uniforme, assenza di scivolosità, regolarità e planarità. In particolare, le superfici delle aree destinate ad attività sportive devono essere caratterizzate da resistenza e capacità di assorbimento degli urti. Le attrezzature di gioco e i materiali previsti devono rispondere ai requisiti fissati dalla Norma tecnica UNI EN 1177/2003 sulla prevenzione degli infortuni."

Riguarda l'incolumità degli utenti, nell'utilizzo delle diverse tipologie di attrezzature e so-

prattutto in caso di caduta la tipologia di suolo adatta per attutire il colpo e agli elementi tecnici e le loro finiture dell'arredo utilizzato.

- **SICUREZZA (SOCIALE)**

"La struttura spaziale dei luoghi deve essere chiara e visibile affinché incida sulla percezione di sicurezza da parte degli utenti. A tal fine è necessario evitare gli spazi nascosti e non caratterizzati, perché è in questi luoghi che tendono a concentrarsi gli atti di vandalismo e di criminalità.

Devono essere eliminati gli elementi di ostruzione visiva quali cabine, manufatti vari, rilevati, siepi, alberature, ecc., nei casi in cui creano "trappole" di sicurezza. Deve essere agevolata la visibilità dello spazio dall'esterno eliminando le barriere visive fisiche o naturali, inducendo condizioni di "sorveglianza passiva" dall'intorno. È opportuno predisporre meccanismi di sorveglianza organizzata e/o punti di video sorveglianza. L'illuminazione deve evidenziare i percorsi principali, gli accessi ed essere potenziata nelle zone più isolate."

Riguardano le tipologie di sicurezza rispetto al luogo, andando ad indicare le possibili minacce da evitare per allontanare atti violenti nell'uso degli spazi.

FRUIBILITÀ - *"Insieme delle condizioni relative all'attitudine del sistema ad essere adeguatamente usato dagli utenti nello svolgimento delle attività"*.

- **CORRELAZIONE - INTEGRABILITÀ**

Caratteri dei rapporti funzionali fra lo spazio ed il suo contesto (correlazioni esterne) e fra le parti che compongono lo spazio (correlazioni interne).

- **ACCESSIBILITÀ**

"I percorsi e gli spazi attrezzati o a verde devono garantire il massimo livello di comfort nell'utilizzo e la massima riconoscibilità delle funzioni e distribuzione degli spazi. La progettazione degli interventi deve essere finalizzata all'eliminazione delle barriere architettoniche che possono essere causa di limitazioni percettive, oltre che fisiche, o particolari conformazioni dei manufatti e dei luoghi che siano fonte di disorientamento, di affaticamento, di disagio o di pericolo. L'accesso allo spazio deve prevedere ingressi evidenti e sicuri, segnalati da fasce verdi contigue, ovvero aree, percorsi pedonali o naturalizzati a verde, attigui al parco, con funzioni di filtro e di invito, in cui siano chiaramente indicati i diversi punti di accesso. L'illuminazione dello spazio deve essere adeguata a garantire l'utilizzo durante tutte le ore di apertura. Lo spazio deve essere fornito di una idonea segnaletica informativa di carattere ambientale e naturalistico. Per una efficace fruibilità va prevista una idonea cartellonistica per segnalare le informazioni relative all'accessibilità del parco e alle tipologie di servizi presenti."

Riguarda l'importanza dell'accessibilità al luogo, andando a chiarire i dettagli fondamentali per il massimo livello di comfort, sia durante le ore di giorno che di sera.

- **VISIBILITÀ**

"Condizioni per permettere a persone con ridotta o impedita capacità motoria o sensoriale, di accedere agli spazi di relazione e servizi essenziali previsti" (Rif.: D. M. - Ministero dei Lavori Pubblici 14 giugno 1989, n. 236)

BENESSERE - *"Insieme delle condizioni relative a stati del sistema adeguati alla vita, alla salute ed allo svolgimento dell'attività degli utenti".*

Riguarda l'utilizzo di spazi relativi al comfort fisico, legati ad un giusto equilibrio nelle diverse stagioni di climatizzazione degli spazi esterni.

- **CONTROLLO FATTORE SOLE**

"La distribuzione delle zone a verde e delle specie arboree deve garantire la presenza di una quantità sufficiente di aree ombreggiate lungo i percorsi pedonali e nelle aree di sosta e nelle aree attrezzate. Tale esigenza può essere soddisfatta anche mediante l'inserimento di opportuni sistemi di ombreggiamento artificiali"

Generalmente tutte le aree dovrebbero usufruire di un buon ombreggiamento, in caso sarebbe necessario adottare dei sistemi di ombreggiamento artificiali, come tendoni etc.

- **ACUSTICO**

"Isolamento acustico, come attenuazione del flusso sonoro proveniente dall'ambiente circostante."

Ridurre il flusso sonoro tramite elementi di design o quanto basta per avere un comfort acustico adeguato. Una sorgente si riconduce, solitamente, al flusso veicolare.

- **CONTROLLO ILLUMINAZIONE**

"Comfort naturale con elementi di schermatura della luce solare. Il livello di illuminazione naturale deve essere idoneo a svolgere attività, e il livello di illuminazione artificiale deve garantire l'orientamento degli utenti ed evitare fenomeni di criticità sociale."

L'illuminamento naturale deve essere tale da garantire il miglior comfort durante le ore del giorno, quello artificiale, la stessa cosa e deve essere in grado di ridurre i consumi al contempo.

SALVAGUARDIA AMBIENTALE

- CARICO AMBIENTALE (INQUINAMENTO)

"Eliminazione e mitigazione dei fattori di inquinamento derivanti da materiali e tecnologie presenti nello spazio esterno, nello stato attuale, in quello di intervento, di manutenzione e gestione"

- RACCOLTA RIFIUTI

Predisposizione per la raccolta differenziata, per la riduzione dei volumi di rifiuti e del trasporto a discariche

- MANUTENZIONE - GESTIONE

Manutenibilità come requisito di predisposizione alla facile esecuzione degli interventi di manutenzione. Disposizione del piano di manutenzione e di facility management.

- AFFIDABILITÀ E DURABILITÀ

Affidabilità come probabilità che un componente o sistema funzioni senza guastarsi per un certo tempo ed in predeterminate condizioni ambientali.

Durabilità come prestazioni relative alla resistenza nel tempo alle sollecitazioni indotte da agenti di degrado e invecchiamento.

In conclusione, per riuscire ad ottenere fattori propriamente fisici, di contesto e di fruizione che riguardano le aree fitness prese in analisi, è stato effettuato un livello di rilievo puntuale che sono:

1. RILIEVO FOTOGRAFICO

Per quanto riguarda la documentazione fotografica, riferita all'analisi del caso studio preso in considerazione, non è una semplice raccolta di fotografie, ma devono mostrarsi significative dal punto di vista tecnico e aiutare a definire quali potrebbero essere i pro e i contro dell'area.

2. ELEMENTI MORFOLOGICI E FISICI

Ci si concentra sulla descrizione riguardante la morfologia e i caratteri fisici del suolo e non solo, anche alla dotazione degli elementi costruttivi degli arredi, dei servizi di base; alla presenza di elementi vegetativi a prato, arbustivi, di alberatura.

Per quanto riguarda la cartografia di sintesi, vengono individuate all'interno di ciascuna area la presenza di elementi puntuali e di superficie: attrezzature, cestini rifiuti, illuminazione pubblica, alberatura, fontane, recinzioni, topologia di suolo.

A livello descrittivo, si approfondiscono i caratteri fisici degli elementi e si considerano le condizioni di degrado, alterazione, carenza di manutenzione.

3. CONTESTO

A livello micro-urbano si è segnalata la presenza di: strade ad alta e bassa percorrenza, parcheggi, accessi, in generale i fattori relativi all'accesso esterno all'area dal quartiere e dalla città, dando forma agli esiti dell'analisi prestazionale.

4. OCCUPAZIONE DELLO SPAZIO

Grazie al sopralluogo delle aree nei diversi mesi, si sono individuati diversi indicatori per quanto riguarda l'occupazione dell'area a livello di utilizzi e frequentazione: multi-etnicità, per fasce di età.

1. AREA FITNESS "PARCO DEL VALENTINO"



L'Area Fitness nei pressi del Parco del Valentino, è situata lungo Via Carlo Ceppi, in prossimità del Castello del Valentino. Inaugurata il 13 maggio 2010, è una delle più grandi in città, costituita da 10 tipologie di attrezzature bi-facciali, che consentono l'utilizzo da parte di 20 utenti.

Nella mappa è stato evidenziato un raggio di 500 metri intorno all'area, la giusta distanza che un utente percorre a piedi per riuscire a raggiungere qualsiasi luogo di destinazione, senza effettuare un eccessivo affaticamento.

Inoltre, sono state individuate le fermate dei bus e dei tram in Corso Massimo d'Azeglio, e un'ulteriore fermata della Metro, in Corso Marconi.

Il posizionamento di questa Area risulta strategico dal punto di vista dell'allenamento, perché può essere esercitata dell'attività fisica come pre-riscaldamento, o a fine allenamento per alleviare le tensioni ed effettuare uno stretching finale.

Nell'analisi andremo a visualizzare quali sono i pro e i contro, e soprattutto a livello di manutenzione.

INDAGINE FOTOGRAFICA



CARATTERISTICHE



POSIZIONE
PARCO DEL VALENTINO -
VIA CARLO CEPPI



DISPOSIZIONE
CENTRALE



TIPOLOGIA DI APPARECCHIATURA
DINAMICHE



QUANTITÀ DI ATTREZZATURE
20 DINAMICHE



TIPOLOGIA DI ESERCIZIO
AEROBICO
EQUILIBRIO
FLESSIBILITÀ



ACCESSIBILITÀ
ACCESSIBILE A CHIUNQUE
PROTETTO DA BARRIERE



UTENTI
PRINCIPIANTI
ESPERTI



MATERIALE
ACCIAIO
PLASTICA

CLASSI DI ESIGENZA



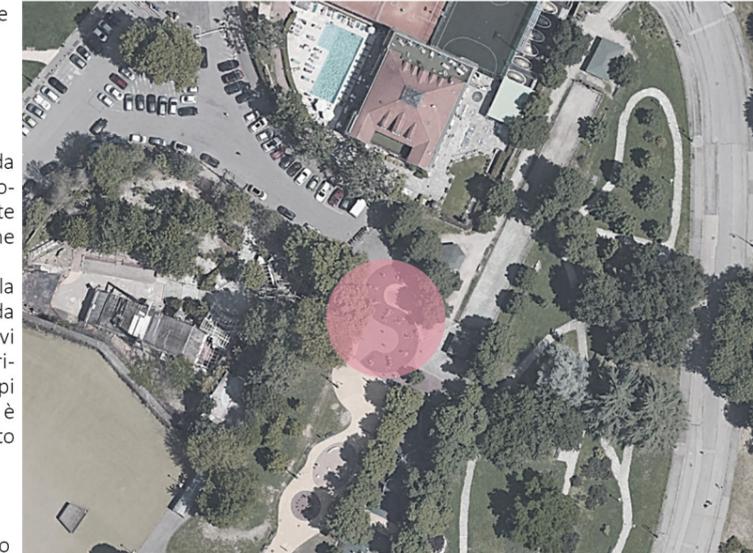
LUMINAZIONE
Riguardo l'impianto di illuminazione artificiale, l'area fitness è dotata di un classico impianto presente in tutto il Parco; a livello di illuminazione serale/notturna l'area gode di una buona illuminazione



SICUREZZA
L'area è racchiusa da un cancello che, solitamente, durante le ore serali viene del tutto chiuso. Inoltre, riguardo la distanza dalla strada veicolare, non vi sono problemi riguardo i diversi tipi di pericoli perché è distante rispetto all'Area.



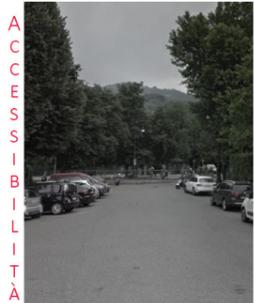
ATTREZZATURE
Le attrezzature sono raggruppate tutte nello stesso punto. Vi sono sette stazioni diverse, ma non tutte in grado di poter dare il servizio al city user, a causa della mancanza di manutenzione e quindi l'inagibilità dell'attrezzo.



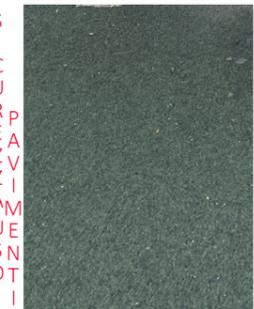
CORRELAZIONE
L'Area è situata in un'area immersa nel verde e limitrofa a edifici con caratteristiche a valenza sportiva. Una delle attrazioni più vicine che non riguarda lo sport è il castello del Valentino. Oltre al corso è una zona prettamente residenziale



ACCESSIBILITÀ
L'area ha una buona accessibilità, protetta al contempo da una barriera, che durante le ore serali viene chiusa. E' possibile arrivarci solamente a piedi, a meno che non sia abbiano permessi specifici, si può raggiungere anche in macchina.



SICUREZZA
Il manto stradale di questa area è adatto per effettuare l'attività fisica, in quanto è costituito da materiale anti trauma. L'unico problema, che in quasi tutte le attrazioni vi è la mancanza di parti di copertura del terreno.



ATTREZZATURE FITNESS - STATO MANUTENTIVO

7 COMPLETAMENTE
NON FUNZIONANTI



7 FUNZIONANTI MA
SENZA UNA GIUSTA
MANUTENZIONE

MANUTENZIONE



SCARSISSIMA !!

PANNELLI INFORMATIVI



ILLEGGIBILITÀ DEL PANNELLO !!

Per chi non ha alcuna esperienza nell'attività fisica, i principianti non hanno modo di poter utilizzare al meglio gli attrezzi, a causa della mancanza di una giusta segnaletica e di informazione riguardo l'utilizzo adeguato senza provocare sforzi eccessivi che possano compromettere strappi muscolari

ATTREZZATURE



L'attrezzo è completamente in disuso, inoltre oltre ad essere rotto non si ha la possibilità di capire come utilizzarlo in caso del giusto funzionamento.

PANNELLI



L'attrezzo è stato del tutto smontato, sia dal terreno che dal gancio sovrastante. Il pannello mostra il chiaro stato di abbandono e del completo disuso.



Il pannello mostra come la ruggine stia andando ad intaccare l'attrezzo, e come non sia in grado di spiegare l'utilizzabilità dell'attrezzo. Gravi segni di inquinamento.



L'attrezzo è del tutto degradato e di difficile comprensione nell'utilizzo, non si è in grado di decifrare il pannello a causa del degrado del materiale.



ASPETTI ESIGENZIALI

• SICUREZZA

- Sicurezza d'uso spazi e attrezzature

L'area fitness del Parco Valentino, è ben organizzata a livello di praticità dei flussi, ma la maggior parte delle attrezzature sono del tutto inutilizzabili e in uno stato di degrado avanzato, necessità di una totale sostituzione e di una costante manutenzione.



- Sicurezza sociale

L'Area Fitness è situata in una zona naturale, vicino a molte strutture dedicate allo sport e in una zona prettamente residenziale e soprattutto vicino a molte università e quindi con una frequenza costante di giovani che durante le ore libere praticano attività fisica. È molto protetta e recintata, quindi è in una zona di sicurezza diurna.



• FRUIBILITÀ

- Correlazione

Rispetto ai flussi, l'Area ha una posizione centrale, l'accessibilità dal quartiere è garantita e in totale sicurezza; anche per quanto riguarda la Città è ben collegata, tramite metro e altri mezzi di trasporto pubblico. È facile da raggiungere a piedi, con i mezzi di trasporto pubblico e per quanto riguarda l'automobile è in una zona ricca di parcheggi.



LIVELLO PERCETTIVO - DAL PIÙ BASSO AL PIÙ ALTO

- Accessibilità (interna)

L'area ha una forma spiroidale, con accesso su un lato, ma accessibile a chiunque;
Non è vicino al traffico veicolare e ha una visibilità adatta a non avere problemi a livello di disturbi sociali; durante le ore serali non è un luogo del tutto sereno; vi è una presenza folta di alberi, ma non provocano limiti percettivi.



- Visitabilità

Il luogo è accessibile a chiunque con capacità motorie ridotte.



• **SALVAGUARDIA AMBIENTALE**

- Raccolta rifiuti

Presenza di cestini, non per raccolta differenziata.



- Carico ambientale (inquinanti)

Riguardo il degrado dei materiali, non è mai stata effettuata una giusta manutenzione e quindi questo comporta al contempo un rilascio di inquinanti da parte del materiale stesso; la vegetazione è abbastanza curata, vi è la presenza di qualche infestante.



• **BENESSERE**

- Controllo fattore solare

Durante le ore più calde, in estate, è quasi impossibile praticare attività fisica ed è esposta al sole, in inverno nel periodo Dicembre - Gennaio, invece, vi è ombra totale, soprattutto verso le tre del pomeriggio.

Gli alberi possono essere un buon rimedio per una sosta e godere un po' di freschezza.



- Controllo illuminazione

Elevata illuminazione naturale, senza protezione, diverse fonti di illuminazione artificiale notturna che garantiscono il giusto comfort.



- Controllo acustico

Non si presentano disturbi acustici, se non in presenza di grandi flussi di persone.

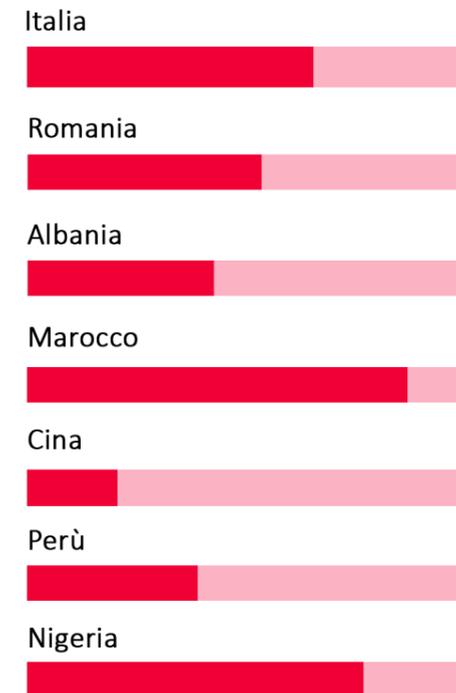


UTENZE

• OCCUPAZIONE

Oggetto di rilievo, riguarda anche l'indicazione sull'affluenza, mobilità e la multietnicità

LIVELLO DI MULTIETNICITA'



MOBILITA'

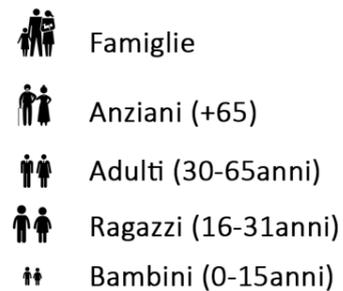
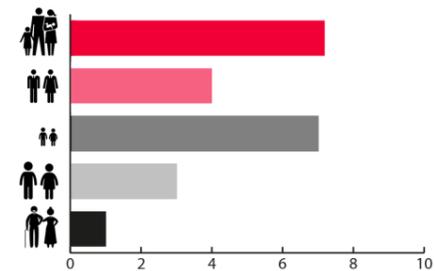


Tutte le Aree Fitness possono essere raggiunte SOLAMENTE tramite mobilità dolce. E' possibile avvicinarsi il più possibile con macchine veicolari e i mezzi di trasporto pubblico, riguardo le bici non ci sono attrezzature specifiche di porta bici.

DISTINZIONE PER FASCE DI ETA'



Lo schema risulta da un rilevamento standardizzato in percentuale da 1 a 10



SOPRALLUOGO - IMPRESSIONI

L'Area fitness del Parco del Valentino è stata una delle prime ad essere progettate a Torino.

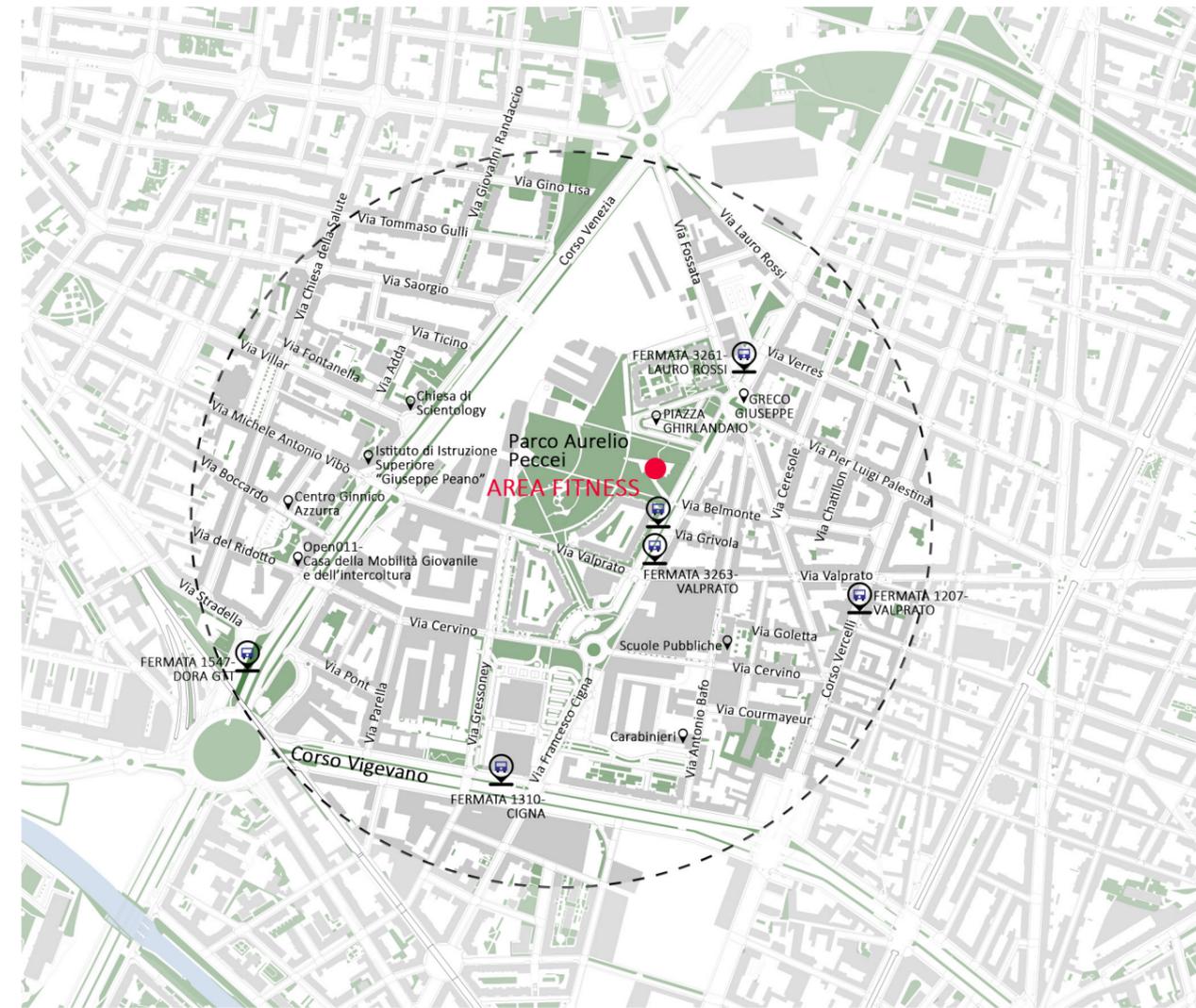
È situata in un Parco, dove, la maggior parte dei cittadini si recano per effettuare della regolare attività fisica. La sua accessibilità non è visibile, soprattutto dal Parco; si trova in Via Carlo Ceppi, tra la Ex discoteca Cacao e l'attuale Sport Club - Villa Glicini.

L'area è racchiusa da un cancello per riuscire ad acquisire una determinata privacy e chiuderlo del tutto nelle ore serali. È un luogo accessibile a chiunque e oltre l'area fitness è possibile trovare, anche, uno spazio dedicato allo svago per i bambini.

Durante il sopralluogo, ho notato, infatti, come vi era un'affluenza maggiore di famiglie e bambini in quella zona, rispetto all'area fitness. Nel corso degli anni non sono stati eseguiti i necessari interventi di manutenzione. Le attrezzature che sono tutte dinamiche, quindi, come è stato detto nel capitolo 2, hanno una propensione maggiore rispetto a quelle statiche nell' avere problemi, sia a livello di mal funzionamento che a livello di azioni vandalistiche, la maggior parte di esse non funzionano e, addirittura, sono state del tutto tolte dalla loro posizione. I cartelli che spiegano l'utilizzo delle attrezzature hanno perso significativamente leggibilità, e in alcuni casi non esistono più, e questo non permette, soprattutto ai principianti, di provare ad utilizzarli nella maniera corretta seguendo le giuste indicazioni.

L'area necessita di una totale ri-progettazione e la sostituzione di tutte le attrezzature, anche perchè è una zona altamente frequentata, soprattutto da molti cityuser che si esercitano costantemente e si formano gruppi sportivi.

4. AREA FITNESS "PARCO AURELIO PECCEI", Piazza Ghirlandaio, Via Valprato



L'Area Fitness del Parco Aurelio Peccei è situata nei pressi di Piazza Ghirlandaio e Via Francesco Cigna. Inaugurata nel 2015 e dedicata all'industriale partigiano Aurelio Peccei, questo Parco viene realizzato su un'area ex industriale, precedentemente occupata dalle officine Iveco-Telai ed è tra i primi d'Italia totalmente eco-sostenibile, che coniuga architettura e verde, memoria storica e innovazione. 45 mila metri quadri di superficie delimitata dall'adiacente complesso Docks Dora e dalla Via Cigna. Ha subito un processo di trasformazione urbana che ha previsto la sostituzione dei fabbricati industriali con residenze, aree commerciali e aree verdi attrezzate: alberi, corpi luminosi led, giochi e attrezzi per l'esercizio fisico, percorsi ciclabili e una "cattedrale" industriale, porzione significativa delle Capriate Porcheddu, rimasta indenne per ospitare grandi eventi di aggregazione e spettacolo diurno, accanto alla torre piezometrica il "campanile", anch'essa elemento di archeologia industriale.⁵



CLASSI DI ESIGENZA



CARATTERISTICHE



POSIZIONE

PIAZZA GHIRLANDAIO -
VIA FRANCESCO CIGNA



DISPOSIZIONE

CENTRO



TIPOLOGIA DI APPARECCHIATURA

DINAMICHE
STATICHE



QUANTITÀ DI ATTREZZATURE

6 DINAMICHE
2 STATICHE



TIPOLOGIA DI ESERCIZIO
UTENTI

AEROBICO
EQUILIBRIO
FLESSIBILITÀ
RAFFORZAMENTO
MUSCOLARE



ACCESSIBILITÀ

OTTIMA ACCESSIBILITÀ
BARRIERA



UTENTI

PRINCIPIANTI
ESPERTI



MATERIALE

ACCIAIO
PLASTICA

ASPETTI ESIGENZIALI



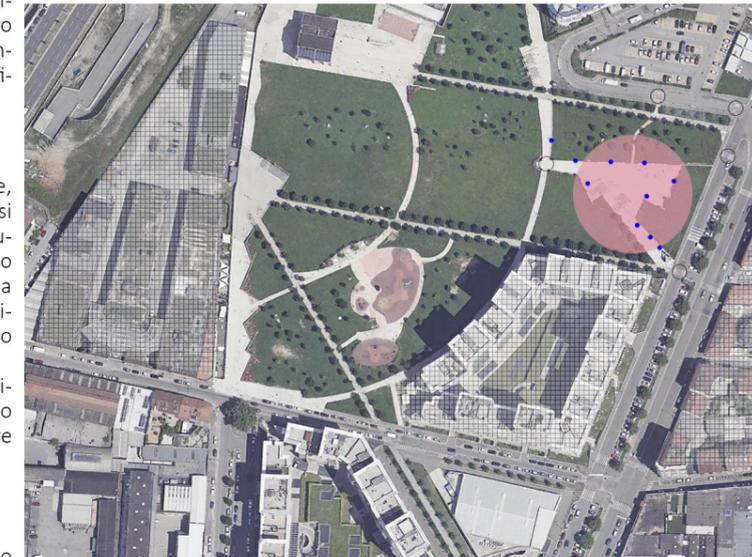
L Riguardo l'impianto di illuminazione artificiale, l'area fitness è ben organizzata, in quanto si ha una buona illuminazione notturna grazie alla giusta quantità di apparecchi. L'impianto fotovoltaico permette una complessiva autosufficienza.



S A livello di barriere, in questo caso, ci si fa riferimento ai muretti in calcestruzzo accompagnati da aree verdi che delimitano zone d'uso continue. Si ha una giusta distanza dal traffico veicolare per evitare incidenti.



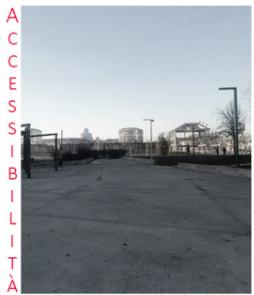
A Le attrezzature sono raggruppate tutte nello stesso punto. Sono quattro stazioni, ognuna delle quali presenta due attrezzature, con un totale di 16 apparecchiature. Lo spazio per esercitare l'attività fisica è ristretto.



E' una zona prettamente residenziale, accompagnata da spazi commerciali ai piani terra e aree industriali. E' possibile godere di questo ampio spazio verde in tutta tranquillità e vi è un ampio spazio dedicato ai bambini per le attrezzature ludiche.

L'area è raggiungibile da diversi percorsi, accessibili a chiunque abbia difficoltà motorie.

Il manto stradale di questa area è in calcestruzzo drenante e catalitico. Non è del tutto adeguato al tipo di area, in quanto per poter effettuare dell'attività fisica in sicurezza si ha bisogno di un materiale anti-trauma per una giusta prevenzione.



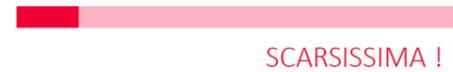
ATTREZZATURE FITNESS - STATO MANUTENTIVO

3 COMPLETAMENTE NON FUNZIONANTI



5 FUNZIONANTI MA SENZA UNA GIUSTA MANUTENZIONE

MANUTENZIONE



SCARSISSIMA !!

PANNELLI INFORMATIVI



NESSUN PANNELLO INFORMATIVO !!

Per chi non ha alcuna esperienza nell'attività fisica, i principianti non hanno modo di poter utilizzare al meglio gli attrezzi, a causa della mancanza di una giusta segnaletica e di informazione riguardo l'utilizzo adeguato senza provocare sforzi eccessivi che possano compromettere lo stato fisico con strappi muscolari

PEDAL BIKE



I pedali sono bloccati, non permettono il movimento rotatorio che serve per esercitare l'attività fisica.



L'attrezzo è stato del tutto vandalizzato, vi è una parte mancante che non permette l'utilizzo e di poter esercitare l'attività.

ELLITTICA



Anche questo tipo di attrezzo è stato del tutto vandalizzato e non ha mai subito un'adeguata manutenzione.



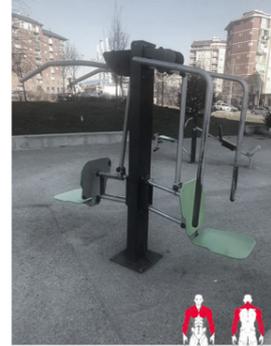
Dimostrazione dell'attrezzo completamente vandalizzato.

NO SEGNALETICA



Sull'apparecchio non vi è segnaletica

CHEST PRESS/LAT PULL



Rafforzamento SPALLE E PETTO

SIT UP BENCH



Rafforzamento ADDOMINALE

HACK SQUAT



Rafforzamento GAMBE/GLUTEI

ASPETTI ESIGENZIALI

• SICUREZZA

- Sicurezza d'uso spazi e attrezzature

È organizzata secondo un'area gioco per bambini, in cui vi è una presenza di attrezzature e arredi, in condizioni stabili, ma senza una giusta manutenzione, e un'Area fitness, composta da otto attrezzature, in condizioni di significativo degrado e alcune di esse completamente vandalizzate senza alcuna possibilità di utilizzo. Il tipo di attrezzature richiede un controllo e regolazione periodica.



- Sicurezza sociale

L'Area Fitness è situata in un'area del Parco prettamente residenziale con spazi ad uso commerciale e adiacente alla Via Francesco Cigna, ma con una giusta distanza di sicurezza e rialzata rispetto al livello stradale. Protetta da un muretto in calcestruzzo e del verde. Nelle ore serali l'utenza sociale del parco non è tale da garantire in continuità sicurezza sociale.



• FRUIBILITÀ

- Correlazione

Rispetto ai flussi, l'Area ha una posizione centrale per l'accessibilità dal quartiere; garantita e in totale sicurezza; per quanto riguarda la Città è di difficile collegamento e arrivo, il mezzo di trasporto più adatto è l'automobile e si può usufruire anche di un ampio parcheggio in Piazza Ghirlandaio.



LIVELLO PERCETTIVO - DAL PIÙ BASSO AL PIÙ ALTO

- Accessibilità (interna)

L'area ha una forma trapezoidale, con accesso su tre lati, tranne quello lungo la strada veicolare. Ha limitazioni percettive, grazie agli arbusti e alberi lungo strada e gode di una certa privacy essendo sopra il livello stradale.

- Visitabilità

Non vi sono condizioni gravi di limitazioni dell'accesso, non tutte le strade che portano all'area sono percorribili da tutti a causa del tipo di pavimentazione, ma vi sono accessi in totale sicurezza.

- **SALVAGUARDIA AMBIENTALE**

- Raccolta rifiuti

Presenza di cestini, non per la raccolta differenziata.

- Carico ambientale

Riguardo il degrado dei materiali, non è mai stata effettuata una giusta manutenzione; la vegetazione è abbastanza curata, vi è la presenza di qualche infestante.



- **BENESSERE**

- Controllo fattore solare

L'Area non ha un ombreggiamento regolato da elementi vegetativi o costruttivi; durante le ore più calde, in Estate, è quasi impossibile praticare attività fisica ed è esposta al sole, in inverno, invece, vi è ombra totale, soprattutto verso le tre del pomeriggio (Dicembre - Gennaio).

Gli alberi possono essere un buon rimedio per una sosta e godere un po' di freschezza.

- Controllo illuminazione

Elevata illuminazione naturale, senza protezione, diverse fonti di illuminazione artificiale notturna che garantiscono il giusto comfort.

- Controllo acustico

Nonostante l'area sia adiacente ad una strada veicolare, non si presentano disturbi acustici, se non in presenza di grandi flussi di persone.

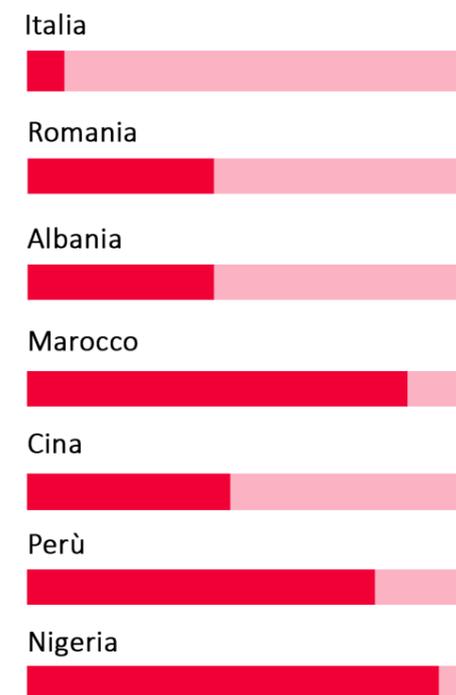


UTENZE

• OCCUPAZIONE

Oggetto di rilievo, riguarda anche l'indicazione sull'affluenza, mobilità e la multietnicità

LIVELLO DI MULTIETNICITA'



MOBILITA'

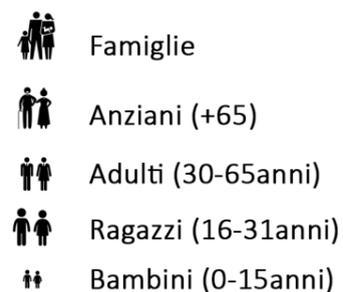
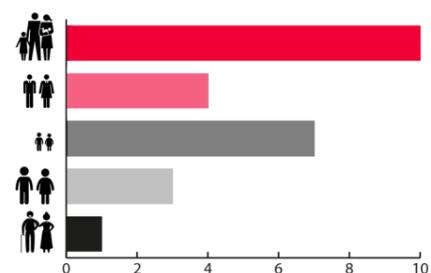


Tutte le Aree Fitness possono essere raggiunte SOLAMENTE tramite i pedoni. E' possibile avvicinarsi il più possibile con macchine veicolari e i mezzi di trasporto, ma non è possibile accedervi. Sono presenti portabiciclette.

DISTINZIONE PER FASCE DI ETA'



Lo schema risulta da un rilevamento standardizzato in percentuale da 1 a 10



SOPRALLUOGO - IMPRESSIONI

Secondo un punto di vista manutentivo, l'Area fitness nel corso degli anni non ha subito i giusti controlli manutentivi periodici. Dal mal funzionamento delle attrezzature e dalla completa inutilizzabilità di alcune attrezzature, si può notare come questa area sia stata "abbandonata". Infatti, con un totale di 8 attrezzature, 3 di queste sono completamente in disuso e le altre 5 sono del tutto degradate, anche se ancora utilizzabili.

A livello degli aspetti morfologici, se ci soffermiamo su alcuni di essi, come ad esempio il pavimento, non è del tutto adeguato per poter effettuare gli esercizi in totale serenità, perchè in caso di una brutta caduta non limita i danni che si possono provocare.

Dal punto di vista, invece dell'accessibilità e visibilità, l'Area è ben protetta dal traffico veicolare proveniente da Via Francesco Cigna, grazie ad una giusta distanza di sicurezza e il rialzo rispetto al livello della strada e ai muretti in calcestruzzo che al contempo si comportano da sedute per i cityuser e l'area verde adiacente. È un'area ben visibile dalla strada ed è accessibile a chiunque abbia piacere di accedervi, da entrambi i lati. Inoltre, durante le ore serali, e grazie ai nuovi impianti Led, l'area è ben illuminata artificialmente, ma si incontrano problemi di disturbi sociali che non permette condizioni di sicurezza. Sorgendo in una zona residenziale, commerciale e industriale, l'Area ha una frequentazione costante nei diversi giorni settimanali, soprattutto durante i week-end, in cui le diverse famiglie e, in particolar modo, di diverse provenienze etniche, si ritrovano e passano l'intero pomeriggio insieme ai propri bambini. Riguardo l'Area fitness, anch'essa molto frequentata, soprattutto da giovani Nigeriani che passano le loro ore settimanali ad allenarsi e migliorare la loro condizione fisica. Emerge un uso differenziato dei gruppi sociali rispetto alle ore del giorno.

CARATTERISTICHE - PARCO PIETRO MENNEA



POSIZIONE

PIAZZA MARMOLADA -
CORSO RACCONIGI



DISPOSIZIONE

GRAPPOLO



TIPOLOGIA DI APPARECCHIATURA

DINAMICHE
STATICHE



QUANTITÀ DI ATTREZZATURE

9 DINAMICHE
5 STATICHE



TIPOLOGIA DI ESERCIZIO

AEROBICO
EQUILIBRIO
FLESSIBILITÀ
RAFFORZAMENTO
MUSCOLARE



ACCESSIBILITÀ

ACCESSIBILE A CHIUNQUE
NON PROTETTO DA BARRIERE



UTENTI

PRINCIPIANTI
ESPERTI



MATERIALE

ACCIAIO
PLASTICA

CLASSI DI ESIGENZA



ILLUMINAZIONE

Riguardo l'impianto di illuminazione artificiale, l'area fitness è ben organizzata, in quanto si ha una buona illuminazione notturna grazie alla giusta quantità di apparecchi.



SICUREZZA

Non si ha una barriera fisica, in quanto l'Area fitness è situata al centro de Parco, protetta dalla strada veicolare grazie alla giusta privacy e lontananza.



SICUREZZA

Il Parco Mennea è prevalentemente attrezzato per esercitare attività fisica. Secondo una disposizione a grappolo, sono presenti attrezzature dinamiche e statiche, con vicino una pista di 100 metri su cui si può correre.



E' una zona prettamente residenziale, accompagnata da spazi commerciali ai piani terra. Inoltre, l'area è limitrofa a una futura stazione ferroviaria, ma è ben delimitata da barriere e salti di livello del terreno. Si possono trovare ampi parcheggi.



CORRELAZIONE

L'Area è accessibile a chiunque, sono stati studiati diverse tipologie di percorsi per tutti i cityuser, grazie alle diverse tipologie di materiale adottate. Ha una buona visibilità e gode, al contempo, di una buona privacy, nonostante la posizione trafficata.



ACCESSIBILITÀ

Il manto stradale di questa area varia a secondo delle diverse accessibilità, per quanto riguarda le attrezzature fisiche, hanno una pavimentazione anti trauma di colore blue, apposta per riuscire ad esercitare l'attività.



SICUREZZA

ATTREZZATURE FITNESS - STATO MANUTENTIVO

1 COMPLETAMENTE
NON FUNZIONANTE13 FUNZIONANTE E
CON UNA PERFETTA
MANUTENZIONE

MANUTENZIONE

ELEVATA

ELLITTICA



E' in fase di riparazione, ma, in questo caso, si può notare l'accortezza nel rendere del tutto inutilizzabile l'attrezzo per evitare di farsi male.



Durante una sera estiva, ancor prima dell'inaugurazione, un attrezzo venne del tutto bruciato. Si decise di non inserirlo nuovamente.

FASE DI ULTIMIZZAZIONE



Nonostante l'area fosse nella fase finale di ultimizzazione, vi erano già dei city user in cui si esercitavano nella loro attività fisica.

STAZIONE STATICA



Fase ultimata. E' la stazione più frequentata rispetto tutte le altre, in particolare modo dai ragazzi giovani, che fanno esercizi di gruppo.

PANNELLI INFORMATIVI

PANNELLI INFORMATIVI SCARSI

Per ogni attrezzatura vi è una targhetta segnaletica che indica la tipologia di esercizio.

La peculiarità consiste sia nella lingua utilizzata che non è italiano o inglese ma tedesco, quindi di difficile comprensione e inoltre la maggior parte delle istruzioni sono sbiadite e incomprensibili.

SEGNALETICA



ASPETTI ESIGENZIALI

• SICUREZZA

- Sicurezza d'uso spazi e attrezzature

L'area fitness di Parco Mennea presenta elevata sicurezza d'uso e buone condizioni, solamente un attrezzo, ad ora, non è funzionante; a livello di sicurezza tutte le altre attrezzature sono accessibili e controllate periodicamente.

- Sicurezza sociale

L'Area Fitness è situata in una zona prettamente residenziale e commerciale. È delineata da strade molto trafficate su due lati, ma questo non comporta disagi a livello di sicurezza, in quanto si ha una distanza sufficiente per adottare una determinata privacy. L'area, soprattutto nelle ore tarde del pomeriggio e serali, è occupata da ragazzini che spesso provocano danni sia alle attrezzature sia ai diversi arredi; nonostante le diverse lamentele, è un danno che persiste tutt'ora e limita la sicurezza sociale.

• FRUIBILITÀ

- Correlazione

L'Area del Parco Mennea è molto vasta e riguarda diverse tipologie di attività, dalle attrezzature fitness, alla pista dei 100 metri, al campo da basket e la pista da Skateboard.

LIVELLO PERCETTIVO - DAL PIÙ BASSO AL PIÙ ALTO

Rispetto agli assi viari, l'Area ha una posizione centrale, di facile accesso per i cittadini, in quanto è circondata al contempo da una pista ciclabile, e gode di due ampi parcheggi, uno per lo spazio commerciale limitrofo all'Area.

- Accessibilità (interna)

L'area ha una forma trapezoidale, con accesso sul lato verso la strada e prende fino al Parcheggio dello spazio commerciale. È accessibile a chiunque, e grazie ai diversi percorsi si possono raggiungere le destinazioni e godersi il proprio tempo. Non ha limitazioni percettive, nonostante abbia una propria privacy è aperta al pubblico ed è ben visibile dall'esterno. Nonostante la centralità e la percorrenza veicolare, sembra di stare in un luogo completamente isolato.

- Visitabilità

Tutti gli accessi sono regolarizzati per l'accessibilità con limitazioni motorie e visive.

• SALVAGUARDIA AMBIENTALE

- Raccolta rifiuti

Si possono trovare cestini in tutta l'area e per ogni tipologia di attività che si svolge è ben visibile e vicino; non per la raccolta differenziata.

- Carico ambientale

L'Area da poco inaugurata, offre di una buona organizzazione sia a livello vegetativo che dei materiali. Ogni Martedì si effettuano, da parte dei volontari, e del Comune, giorna-



te dedicate alla manutenzione della vegetazione. In questo modo si è sempre riusciti a mantenere pulito e togliere tutte le piante infestanti. Per quanto riguarda, invece, le attrezzature sono tutti materiali nuovi e di alta qualità, e nonostante alcuni atti vandalici, l'area risulta essere una delle più pulite e ben organizzate di Torino.

• BENESSERE

- Controllo fattore solare

L'Area, essendo da poco realizzata, non ha un ombreggiamento regolare da parte della vegetazione; numerosi sono gli alberi che stanno crescendo, dove si possono riscontrare di diverse specie. Durante le ore più calde, in Estate, è quasi impossibile praticare attività fisica esposta al sole, ma si ricerca riparo nelle zone ombra. In inverno, invece, vi è ombra totale al mattino, ma verso le ore più calde si può esercitare della regolare attività fisica.

- Controllo illuminazione

Elevata illuminazione naturale, senza protezione, diverse fonti di illuminazione artificiale notturna garantiscono il giusto comfort.

- Controllo acustico

Nonostante l'area sia adiacente ad una strada veicolare, non si presentano disturbi acustici, se non in presenza di grandi flussi di persone.



UTENZE

• OCCUPAZIONE

Oggetto di rilievo, riguarda anche l'indicazione sull'affluenza, mobilità e la multietnicità

LIVELLO DI MULTIETNICITA'



MOBILITA'

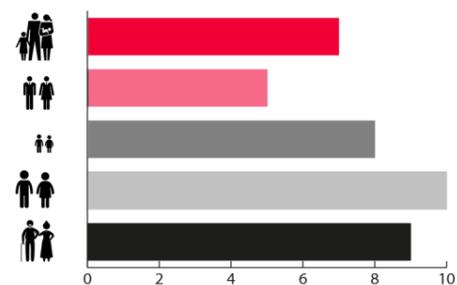


Tutte le Aree Fitness possono essere raggiunte SOLAMENTE tramite i pedoni. E' possibile avvicinarsi il più possibile con macchine veicolari e i mezzi di trasporto, ma non è possibile accedervi. Presenza di portabicilette.

DISTINZIONE PER FASCE DI ETA'



Lo schema risulta da un rilevamento standardizzato in percentuale da 1 a 10



- Famiglie
- Anziani (+65)
- Adulti (30-65anni)
- Ragazzi (16-31anni)
- Bambini (0-15anni)

SOPRALLUOGO - IMPRESSIONI

Grazie al Tirocinio effettuato presso il Comune di Torino nel Servizio Urbanizzazioni, ufficio che si occupa di progettazione e verifiche delle progettazioni dello spazio pubblico, con l'Arch. Ferruccio Capitani (attuale correlatore di Tesi) e la sua collega Arch. Alessandra Aires, ho avuto modo di assistere alla parte finale della realizzazione del Parco Meneo e dell'inaugurazione.

L'Area è ben organizzata, suddivisa in diversi settori: l'area fitness, dove possiamo trovare le attrezzature dinamiche da una parte e statiche dall'altra, tutte con le giuste distanze e seguendo un percorso da una stazione all'altra; una pista dei 100 metri e il campo da Basket e la pista da Skateboard.

In tutti i mesi dell'anno e in quasi tutte le ore del giorno, l'area è costantemente frequentata, con un affluenza diversa in base agli orari; nel corso del tempo ho incontrato molti anziani, accompagnati dai propri nipoti, molti ragazzi giovani che passano le ore ad allenarsi e giocare; molte famiglie, che lasciano i propri figli giocare mentre loro si allenano; anche a livello sociale, ho riscontrato una mixité regolare.

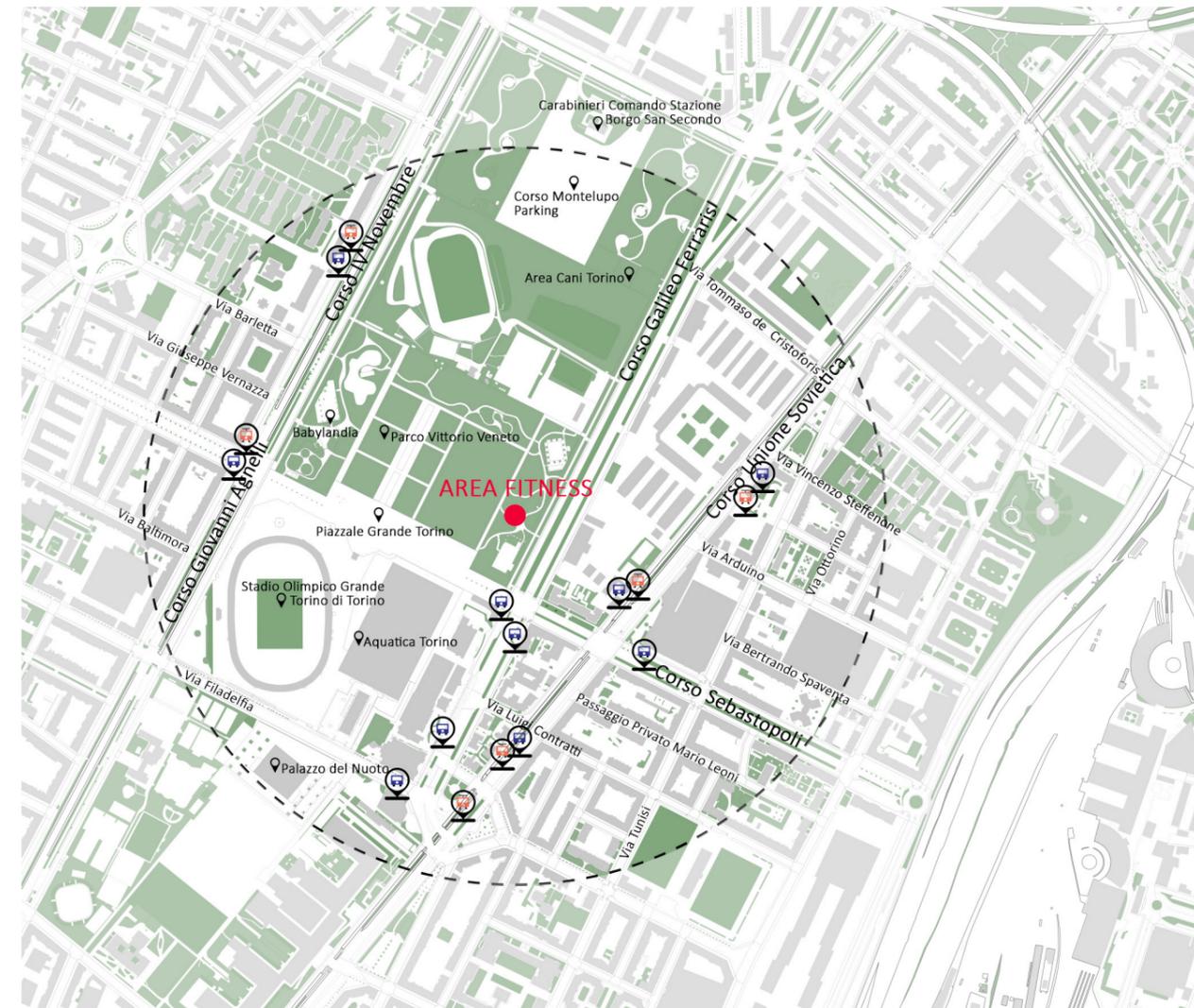
Durante le ore serali, spesso, si sono riscontrate situazioni non gradevoli, ma con il passare del tempo si spera che si possa risolvere al meglio questa situazione.

Riguardo tutta la parte vegetativa, ogni Martedì un gruppo di volontari elimina tutte le infestanti e cerca di mantenere il più pulito possibile l'Area.





3. AREA FITNESS "PARCO CAVALIERI di Vittorio Veneto - PIAZZA D'ARMI"



Stralcio di Mappa estratto da Qgis

Scala 1:10.000

L'Area Fitness del Parco Cavalieri di Vittorio Veneto, in Piazza d'Armi, limitrofa a Corso Galileo Ferraris è un'area molto piccola costituita da soli cinque tipologie di attrezzature, tra cui tutte statiche e solamente una dinamica.

Il Parco offre di per sé una vasta opportunità di esercitare dell'attività fisica come camminare, correre, ma anche praticare dello sport, dato che vicino all'area fitness vi è un campo da basket.

È un'area che risulta essere un po' nascosta, una volta entrati da Corso Galileo si può trovare sulla destra.

Avendo tracciato sempre un raggio di 500 metri intorno all'area, si può notare come il Parco abbia un'enorme estensione, ma al contempo, sul lato verso il Corso è circondata da una zona prevalentemente residenziale e commerciale.

Il Grande Stadio Olimpico, è il simbolo che più avvicina l'attività sportiva.

È una zona frequentemente occupata e anche in tutti i periodi dell'anno, da famiglie, giovani, bambini e anziani.

INDAGINE FOTOGRAFICA



CARATTERISTICHE - PARCO PIETRO MENNEA



POSIZIONE

PARCO VITTORIO VENETO -
CORSO GALILEO FERRARIS



DISPOSIZIONE

CENTRO



TIPOLOGIA DI APPARECCHIATURA

DINAMICHE
STATICHE



QUANTITÀ DI ATTREZZATURE

1 DINAMICHE
4 STATICHE



TIPOLOGIA DI ESERCIZIO

AEROBICO
EQUILIBRIO
FLESSIBILITÀ
RAFFORZAMENTO
MUSCOLARE



ACCESSIBILITÀ

DIFFICOLTÀ NELL'ACCESSO
PROTETTO DA BARRIERE



UTENTI

PRINCIPIANTI
ESPerti



MATERIALE

ACCIAIO
PLASTICA

CLASSI DI ESIGENZA



ILLUMINAZIONE

Riguardo l'impianto di illuminazione artificiale, l'area fitness è ben organizzata, in quanto si ha una buona illuminazione notturna grazie alla giusta quantità di apparecchi.



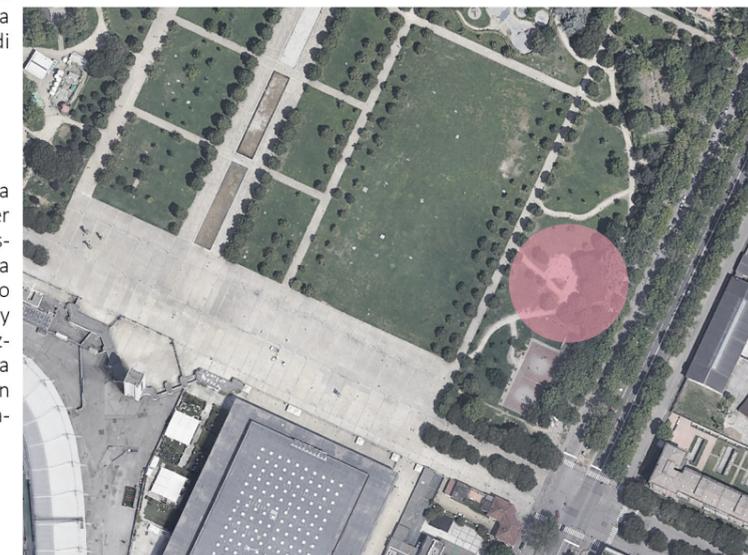
SICUREZZA SOCIALE

L'area è delimitata da un cancello per tutto il tratto necessario, con chiusura notturna, in modo da avere una privacy adeguata e sicurezza, dato che si trova adiacente ad un Corso veicolare altamente trafficato.



ATTREZZATURE

L'Area fitness di Piazza d'Armi è relativamente piccola, composta da 5 attrezzature, data la contiguità con altri siti per lo sport, può essere utilizzata per lo stretching e attività complementari.



Prossimità con altre tipologie di attrezzature sportive, come piscine, palestre. Di relativa importanza vi è lo Stadio Olimpico, e nei dintorni si possono trovare parcheggi anche per i camper, una caserma dei carabinieri e militare e di tante altre attività.



CORRELAZIONE

L'area è accessibile a chiunque, ma riguardo all'area fitness e altre aree si possono riscontrare difficoltà a causa della ghiaia che provoca difficoltà a livello di trasporto di carrozzine. L'area, allo stesso tempo, non è del tutto visibile, ma molto sicura.



ACCESSIBILITÀ

Il manto di questa area è composto da terra e ghiaia fine; non è del tutto adatto all'attività fisica, che in caso di caduta potrebbe provocare ferite, ma allo stesso attutisce maggiormente rispetto al calcestruzzo.



SICUREZZA

ATTREZZATURE FITNESS - STATO MANUTENTIVO

5 ATTREZZATURE COMPLETAMENTE FUNZIONANTI



MANUTENZIONE



ELEVATA

PANNELLI INFORMATIVI



PANNELLO INFORMATIVO ESAUSTIVO

Ogni attrezzatura ha un cartello al proprio fianco, con delle indicazioni base che servono per eseguire il movimento adeguato. E' caratterizzato dall'immagine dell'attrezzo; dall'omino che esegue l'esercizio; e le ripetizioni dell'esercizio in base alla fatica. Sulla destra la, invece, la frequenza cardiaca.

ATTREZZATURE



SCALE ORRIZZONTALI SU MONTANTI



BARRE ORIZZONTALI ALTE SU MONTANTI



BARRE ALTE PER ADDOMINALI



BARRE PARALLELE

SEGNALETICA



ASPETTI ESIGENZIALI

• SICUREZZA

- Sicurezza d'uso spazi e attrezzature

L'area fitness è situata all'interno dell'intero complesso di Piazza D'Armi, isolata tramite un cancello. È immersa nella natura. Le attrezzature, nonostante gli anni, sono in ottime condizioni e ben tenute. La si può definire "isola del benessere".

- Sicurezza sociale

L'Area Fitness è situata in un'area prettamente dedicata all'attività sportiva. Oltre alle residenze al polo sportivo e all'università di economia, è immersa in un enorme parco, vicino allo Stadio Olimpico e in totale sicurezza, in quanto il Corso Galileo Ferraris è nettamente separato oltre al marciapiede e pista ciclabile. È possibile effettuare l'attività in totale serenità e si ha un controllo di polizia.

• FRUIBILITÀ

- Correlazione

E' posta sul lato di Corso Galileo Ferraris; ma è accessibile in totale sicurezza per tutti gli utenti dai diversi ingressi del Parco; anche per quanto riguarda la Città si ha un buon collegamento sia grazie alle stazioni TObike e ai continui passaggi di diverse linee dei mezzi di trasporto.

LIVELLO PERCETTIVO - DAL PIÙ BASSO AL PIÙ ALTO



Per quanto riguarda l'automobile, la zona offre molti parcheggi in correlazione anche ad altre attività per il tempo libero. (stadio, piscine, parco) in questo caso non ci sarebbero problemi a trovare parcheggio e godersi di qualche ora di attività.

- Accessibilità (interna)

L'area ha una forma concentrica. È accessibile da qualsiasi zona. L'unico svantaggio che potrebbe creare problemi per chi ha problemi di mobilità motoria, come chi utilizza carrozzine, stampelle etc., per raggiungere l'area, il manto stradale è costituito da pavimento in ghiaia fine; questo potrebbe portare ad un aumento di fatica.

- Visitabilità

Non vi sono condizioni gravi di limiti di accesso, non tutte le strade che portano all'area sono percorribili da tutti (a causa della pavimentazione), ma vi sono quelle in totale sicurezza.

• **SALVAGUARDIA AMBIENTALE**

- Raccolta rifiuti

Presenza di cestini, anche se alcuni sono stati soggetti ad atti di vandalismo.

- Carico ambientale

La vegetazione è ben curata, il prato durante i diversi periodi dell'anno è sempre adatto con una giusta altezza dell'erba. Le attrezzature sono in un ottimo stato manutentivo e non hanno problemi corrosivi e di rilascio di inquinanti.



• **BENESSERE**

- Controllo fattore solare

L'area ha un'esposizione solare che varia a seconda dei periodi. In estate, soprattutto nelle ore più calde, soffre di un'eccessiva quantità di calore, ma grazie alle grandi e folte alberature ci si può godere il giusto riparo dal sole caldo. In inverno il soleggiamento è sufficiente.



- Controllo illuminazione

Elevata illuminazione naturale, senza protezione, diverse fonti di illuminazione artificiale notturna che garantiscono il giusto comfort.



- Controllo acustico

Nonostante l'area sia adiacente ad una strada veicolare, non si presentano disturbi acustici, se non in presenza di grandi flussi.

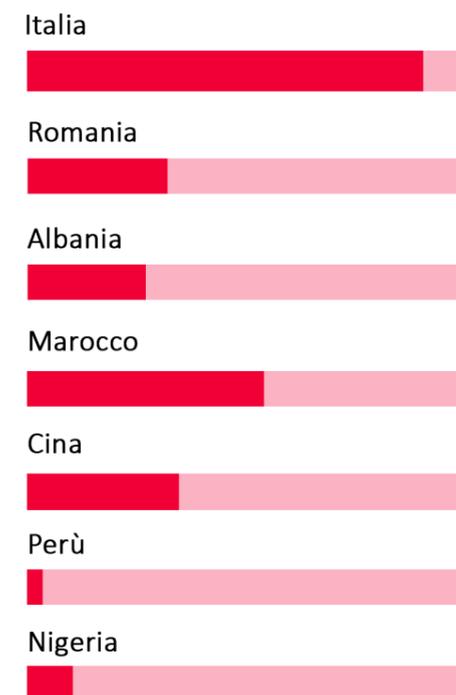


UTENZE

• OCCUPAZIONE

Oggetto di rilievo, riguarda anche l'indicazione sull'affluenza, mobilità e la multietnicità

LIVELLO DI MULTIETNICITA'



MOBILITA'

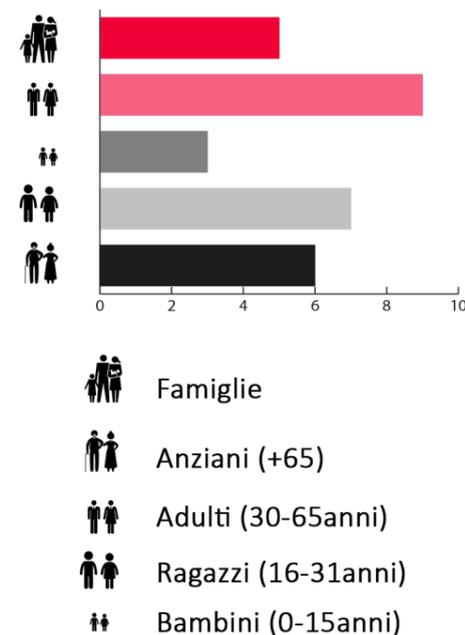


Tutte le Aree Fitness possono essere raggiunte SOLAMENTE tramite i pedoni. E' possibile avvicinarsi il più possibile con macchine veicolari e i mezzi di trasporto, ma non è possibile accedervi. Sono presenti portabiciclette.

DISTINZIONE PER FASCE DI ETA'



Lo schema risulta da un rilevamento standardizzato in percentuale da 1 a 10



SOPRALLUOGO - IMPRESSIONI

L'Area fitness di Piazza d'Armi è situata a lato del grande Parco Vittorio Veneto.

All'esterno del Parco è possibile percorrere la pista ciclabile, una volta raggiunta la zona su Corso Galileo Ferraris si ha la possibilità di accedere direttamente nel Parco che a seconda dei diversi sentieri si arriva all'Area Fitness.

È una piccola Area con solo cinque attrezzi, uno attrezzo dinamico e quattro attrezzature statiche; durante il sopralluogo, è stato possibile notare che molti cityuser, utilizzano anche le panchine vicine come attrezzi per esercitare dell'attività fisica leggere, come pre-riscaldamento.

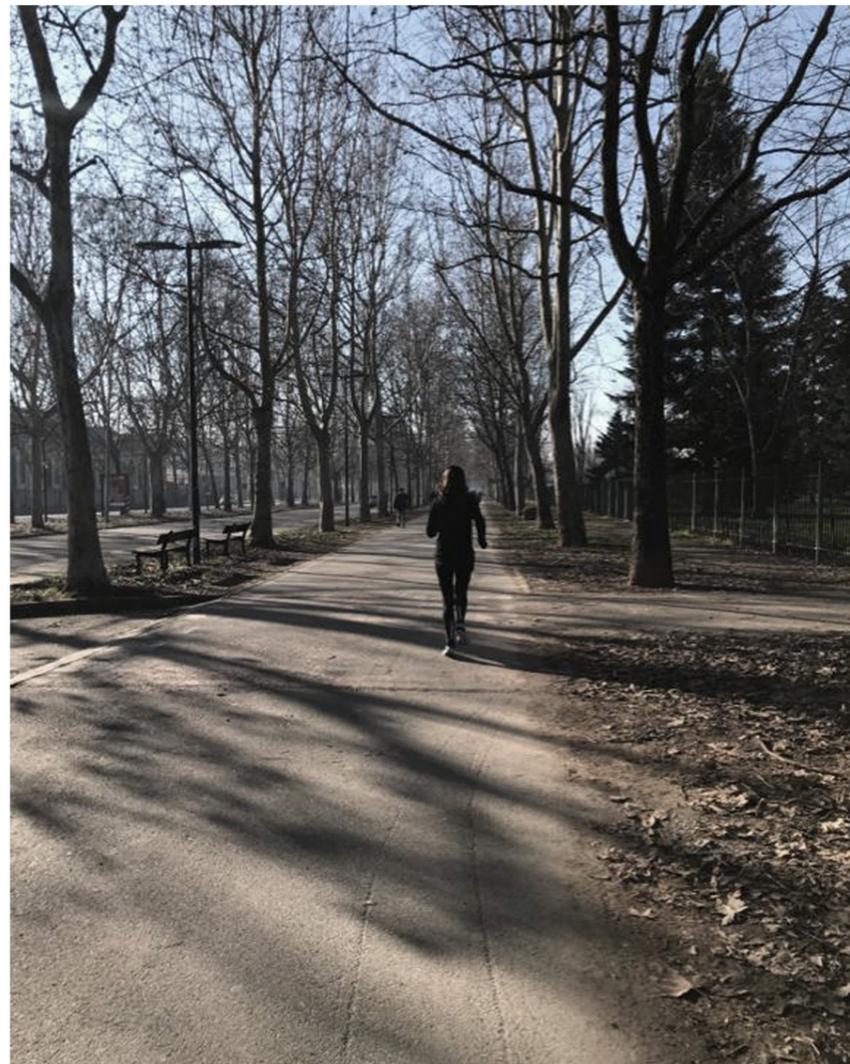
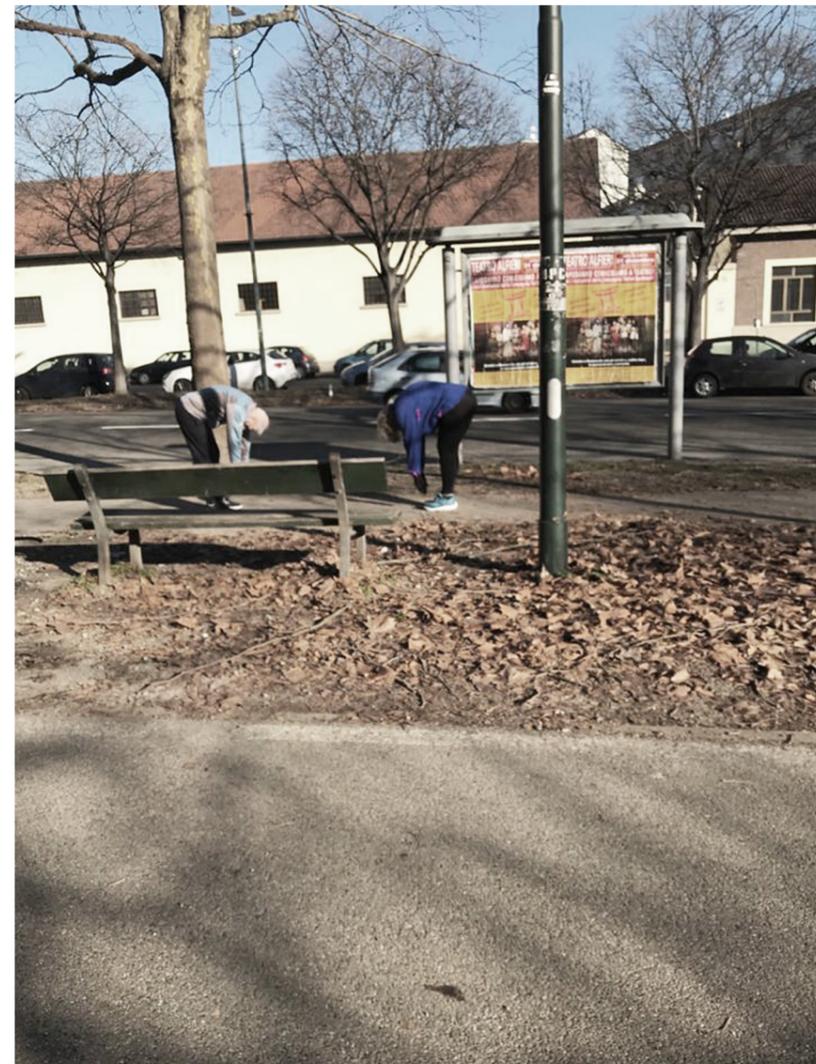
Le attrezzature sono ben tenute, tutte in acciaio e materiale plastico come rivestimento dei montanti o i seggiolini dell'attrezzatura dinamica.

È un'area molto frequentata, soprattutto dagli adulti nelle ore del tardo pomeriggio, una volta finita la giornata lavorativa.

Non è visibile a primo impatto, ma gode di una determinata privacy, grazie alle alberature che coprono la cancellata che separa l'Area dall'esterno: pista ciclabile e strada veicolare.

È difficile trovare famiglie, perchè l'area gioco per bambini è poco più lontana, ma è accessibile a chiunque ed è molto facile arrivarci.

Inoltre, non necessariamente si devono utilizzare le attrezzature, ma è possibile effettuare diverse tipologie di attività a corpo libero.



4.3 SINTESI

In riferimento ai quattro casi presi in analisi della Aree fitness a Torino, è possibile giungere ad una conclusione di sintesi rispetto agli aspetti positivi e negativi di ciascuna di essa.

Il dato che risulta avere un peso molto importante riguardo alla funzionalità è quello che corrisponde alla **MANUTENZIONE**, in quanto:

- **AREA FITNESS PIAZZA D'ARMI:**

è l'unica area, rispetto le altre quattro, ad avere una ottima manutenzione, sia a livello di funzionalità sia a livello spaziale, in cui tutti gli attrezzi sono in perfetto stato e ciascuno di essi ha i cartelli informativi che guidano al meglio l'utente nel proprio utilizzo.

- **AREA FITNESS PARCO MENNEA:**

Subito dopo, Piazza d'Armi, vi è l'area fitness di Parco Mennea, da poco inaugurata. Lo stato manutentivo è molto elevato, un solo attrezzo non è funzionante, ma del tutto coperto per far comprendere la sua inagibilità e che presto verrà sostituito. L'unico disagio è la poca comprensibilità dei cartelli informativi, a causa della lingua utilizzata e della poca leggibilità.

- **AREA FITNESS PARCO PECCEI:**

Questa area ha gravi mancanze di manutenzione, in quanto tre tipologie di attrezzature sono completamente inagibili e le altre rimanenti sono in uno stato di degrado molto avanzato. Inoltre, non vi è la presenza di neanche un pannello informativo.

- **AREA FITNESS PARCO DEL VALENTINO:**

Quest'area è stata una della prime ad essere inaugurate a Torino. È in uno stato di completo degrado, la metà degli attrezzi sono in completo disuso e, addirittura, non esistenti. Per quanto riguarda i rimanenti sono in uno stato di degrado elevato. I pannelli informativi sono completamente sbiaditi o inesistenti.

Quindi, per quanto riguarda la manutenzione, la Città di Torino dovrebbe attivarsi maggiormente. La differenza evidente riguardo le attrezzature, riguarda il livello di vandalismo subito, ovvero le attrezzature statiche sono del tutto funzionanti e, nonostante, segni di degrado sono del tutto agibili; quelle dinamiche, invece, sono soggette spesso e volentieri ad atti di vandalismo, per esempio staccate direttamente dalla propria postazione o rottura dei pedalini delle varie attrezzature, come l'AirWalker e quindi questo comporta ad una manutenzione ulteriore. Il non funzionamento è dato non secondariamente dalla scarsa manutenzione ciclica delle parti mobili. È facilmente danneggiabile nell'uso.

Nonostante queste problematiche, è stato possibile dimostrare come queste aree abbiano un'influenza positiva a livello di frequentazione e inclusione. Vi è un forte coinvolgimento sociale ed è apprezzata dalle diverse tipologie di utenza, a seconda delle diverse fasce d'età. È possibile differenziare i diversi utilizzi, in quanto i giovani risultano essere più propensi per quelle statiche a differenza degli anziani con quelle dinamiche. Questo è causato soprattutto dallo sforzo muscolare richiesto.

L'unica necessità, al momento, è quella di avere una manutenzione ordinaria; d'altronde la palestra all'aperto deve divenire uno spazio sempre più culturalmente accettato.

Generalmente l'installazione delle attrezzature fitness, in termini tecnici definite multi

sportive di libero accesso per utilizzo pubblico, devono rispondere a determinate norme:

- **UNI EN 15312** - "Attrezzature sportive di libero accesso - Requisiti, inclusa la sicurezza, e metodi di prova"
- **UNI EN 1176** - "Attrezzature per aree gioco - Requisiti generali di sicurezza e metodi di prova"
- **UNI EN 1177** - "Rivestimenti di superfici di aree da gioco ad assorbimento di impatto".

Ma la norma UNI EN 1176, che risulta essere di estrema importanza e fino ad ora non è stata finalizzata ed applicata ordinariamente, riguarda l'adozione di una specifica procedura gestionale-manutentiva, con visite ispettive e monitoraggi periodici e annuali:

- Rimozione o segregazione di elementi non sicuri (4.1, 7.2, 8.2.5);
- Libretto della manutenzione e dell'ispezione (4.2, 8.2.3);
- Ispezione e manutenzione (6.1 e 6.2);
- Programma delle ispezioni (7.1);
- Raccomandazioni generali per l'utilizzo (8.1.1);
- Istituzione di un sistema adeguato per la gestione (8.1.2);
- Registrazione di eventuali infortuni (punto 8.2.5);
- Dotazione di cartelli informativi dell'area (8.2.4);
- Definizione di manutenzione ordinaria (8.2.6) e correttiva (8.2.7)

ATTREZZATURE STATICHE



MIGLIOR UTILIZZO

SPALLIERA - TRAZIONI



BARRE BASSE



SPALLIERA - ORIZZONTALE



PANCA



MIGLIOR UTILIZZO

ELLITTICA



AIR WALKER



RIDER



FITNESS BIKE



ATTREZZATURE DINAMICHE

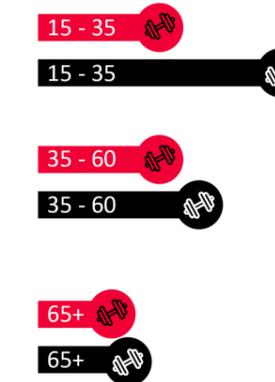
MANUTENZIONE



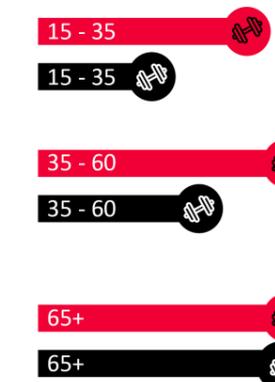
MANUTENZIONE



ETA'



ETA'



5. Il progetto

“Le idee nuove necessitano
di spazio”
Paulo Coelho



5.0 INTRODUZIONE

Il percorso che ha permesso di sviluppare il progetto si è sviluppato a partire dal tirocinio effettuato presso il Comune di Torino, nel Servizio Urbanizzazioni, con l'Arch. Ferruccio Capitani e l'Arch. Alessandra Aires, interagendo con il gruppo di lavoro da cui si svilupperà il progetto ProGireg.

È un gruppo di ricerca progettuale di respiro Europeo: ProGireg⁷⁶ (Productive Green Infrastructure for Post-industrial Urban Regeneration); coinvolge Torino, le città di Dortmund (Germania) e Zagabria (Croazia) – oltre alla città cinese di Ningbo - che, insieme, intendono sfruttare nel migliore dei modi il potenziale di aree post-industriali, con una forte propensione per lo sviluppo tecnologico posto in relazione con i cambiamenti climatici. **Focus del progetto, il quartiere Mirafiori Sud.**

ProGireg è stato presentato ad Aachen il 12 giugno scorso e la Città di Torino, ente coordinatore sul territorio, lo ha presentato il 27 giugno scorso insieme ai numerosi partner locali: Città Metropolitana di Torino, Politecnico di Torino, Università di Torino, Acea Pinerolese Industriale, Arpa Piemonte, Associazione Coefficiente Clorofilla, Dual Srl, Fondazione Mirafiori, Miravolante, Environment Park, Orti Alti, SiTi.

Il progetto avrà una durata dai 3 ai 5 anni con un contributo per Torino di circa 2,5 milioni di euro, di cui 896.500 alla Città di Torino, su un finanziamento europeo complessivo di 10,5 milioni. Torino introdurrà **soluzioni nature-based che prevedono la messa a punto e l'utilizzo di acquaponica, piste ciclabili, aree adibite alla condivisione e alla socializzazio-**

NOTE:

76 Dal sito di proGireg, <https://progireg.eu/>

ne, tetti e muri green; verranno messi in comunicazione i gruppi di agricoltori locali, già attivi sul territorio. Inoltre, si esplorerà un "nuovo terreno" - new soil - per la coltivazione: l'area interessata da questo intervento metterà a disposizione compensazioni e nuove regolamentazioni per incentivare la riduzione di CO2 nelle aziende e nell'organizzazione di grandi eventi pubblici; per quanto riguarda la collaborazione, invece, in relazione al corridoio ecologico previsto dal progetto europeo, si va a presentare uno scenario possibile per integrare la domanda complessiva di qualità dello spazio pubblico aperto, con aree di piccole dimensioni dedicate all'attrezzatura fitness.

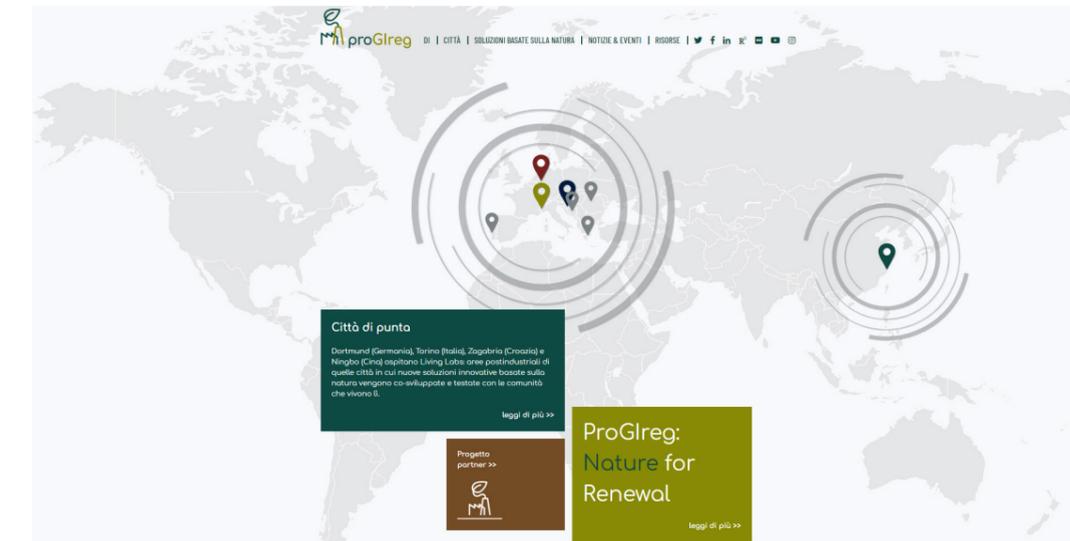


FIGURA 38. IMMAGINE RICAVATA DAL SITO DI PROGIREG, [HTPS://PROGIREG.EU/](https://progireg.eu/)

Come accennato precedentemente, Living lab di analisi, co-design e intervento Torino per questo progetto è il **distretto di Mirafiori Sud**. Orograficamente è situato lungo tutta l'area che delimita il fiume Sangone e il centro quartiere. L'origine del quartiere può definirsi "operaia" dello stabilimento FIAT negli anni '40-'50, dove attualmente è caratterizzata dalla presenza di 40.000 abitanti e vari gruppi sociali. L'area è potenzialmente rinnovabile dal punto di vista urbano. Possiede un forte patrimonio culturale e un alto numero di edifici industriali abbandonati, pronti ad essere partecipi di nuove iniziative comunitarie a livello di innovazione e formazione.

Mirafiori Sud viene considerato come un quartiere caratterizzato da ricche aree verdi, dalle nobili origini, quartiere operaio, popolare, quartiere degradato. Diverse sono le caratteristiche attribuitegli.

Territorialmente è molto esteso, tanto che sino al 2016, i suoi confini fisici hanno coinciso con i confini amministrativi della circoscrizione 10, unico caso in città. Coincidenza che con il passare degli anni ha contribuito a consolidare l'identità di quest'area, a differenza di altri luoghi della città in cui le caratteristiche salienti non sono altrettanto riconoscibili. Inoltre, questo quartiere è stato soggetto a rapide trasformazioni, sia per quanto riguarda la costruzione degli edifici, sia a livello di popolamento che dopo la Seconda Guerra Mondiale, Torino stessa è stata soggetta ad un aumento progressivo, arrivando circa ad un milione di abitanti, mentre Mirafiori Sud passava da 3.000 a 40.000 abitanti, in gran parte nuclei familiari operai e in generale gravanti economicamente sugli stabilimenti produttivi della FIAT e l'indotto. La composizione sociale è cambiata, trasformandosi in un quartiere operaio per antonomasia, lo stabilimento realizzato dal 1939 ha scandito per decenni ritmi quotidiani di migliaia di famiglie, determinandone gli spostamenti, organizzandone i tempi del lavoro e del dopo lavoro.

Altre attività di tipo artigianale, produttivo e terziario hanno avuto uno sviluppo non troppo elevato e permane l'immagine del quartiere operaio.

La crisi produttiva della grande industria e quindi del modello fordista di company town che connotava il quartiere, ha determinato una rilevante crisi economica e sociale.

Dalla fine degli anni Novanta, con i programmi del Settore Periferie della Città, Mirafiori Sud ha subito un rinnovamento: da area periferica e problematica, carica di tensioni sociali, a risorsa urbana, laboratorio di progettualità per la trasformazione.

Dal 1999 al 2009 diversi sono stati gli interventi: il Programma di Recupero Urbano di Via Artom con la demolizione delle due torri residenziali, la riqualificazione del Parco Colon-netti, delle sponde del Sangone e della Piazza Monastir, il restauro del Mausoleo della Bela Rosin, l'apertura della Biblioteca Pavese, il progetto europeo Urban Mirafiori. Tutte queste trasformazioni sono state accompagnate da importanti operazioni di animazione culturale e di promozione dell'inclusione sociale.

Recentemente, la nascita della Fondazione della Comunità di Mirafiori nel 2008, il trasferimento in corso Settembrini dei Corsi di Laurea di Design del Politecnico di Torino nel 2011, insieme alle attività di natura culturale e di incentivazione di nuovi reinsediamenti per la formazione e l'industria avanzata promosse da Torino Nuova Economia con operatori pubblici e istituzionali, hanno contribuito a definire scenari inediti per il risviluppo e la costruzione partecipata di una nuova identità di Mirafiori Sud.

5.1 MIRAFIORI SUD

Mirafiori Sud rientra a far parte, insieme agli storici quartieri Mirafiori Nord e Santa Rita, della Circoscrizione 2 con un'estensione di 11,5 km².

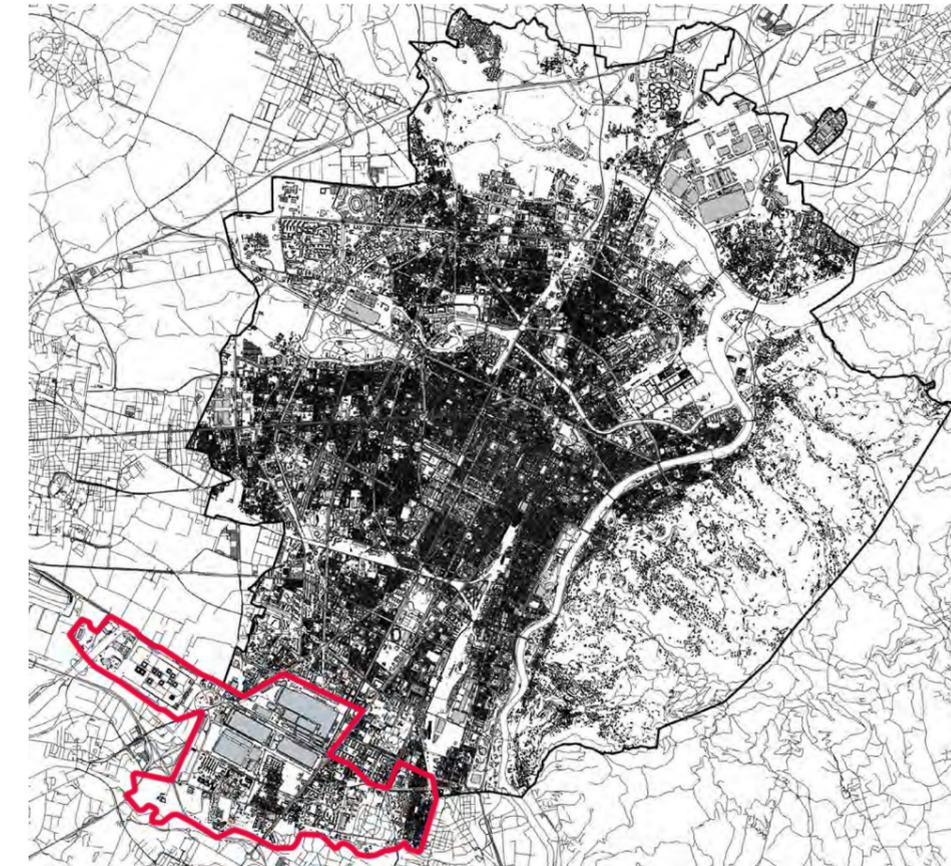
La zona più a Sud confina con i Comuni della Città Metropolitana di Moncalieri, Nichelino, Beinasco, Orbassano, Rivoli e Grugliasco; il quartiere è delimitato da Strada Comunale del Portone, Corso Orbassano, Corso Tazzoli, Corso Unione Sovietica, Via Onorato Vigliani, Via Pio VII, Corso Traiano, Via Villa e Via Somali.

Il territorio della ex Circoscrizione 10 essendo vasto è caratterizzato per meno di un quinto da immobili, il resto delle aree sono destinate a verde o spazio connettivo, questo comporta ad essere il quartiere meno densamente costruito e avendo un 11% di superficie dedicata a verde pubblico⁷⁷. Ciò che emerge di più è l'estesa superficie del parco pubblico Colonnetti e la fascia a sud verso il fiume Sangone.

Per quanto riguarda, invece, gli edifici, una buona parte degli immobili è destinata alla residenza mentre il patrimonio immobiliare non residenziale è rappresentato per il 2/3 da edifici industriali, tra cui spicca il vasto complesso della FIAT, in parte ancora attivo e in parte rifunzionalizzato oppure oggetto di studi di rifunzionalizzazione, inaugurato nell'anno 1939 e in tal proposito Torino, negli anni cinquanta, divenne meta di grandi migrazioni interne e trasformazioni territoriali.

NOTE:

⁷⁷ Fondazione Mirafiori e Associazione Miravolante, *Mirafiori Sud in numeri, raccolta e elaborazione dati per MiraForum 2018*, Pubblicazione Online, 2018



— EX-CIRCOSCRIZIONE 10

FIGURA 39.
IMMAGINE RIELABORATA DAL VOLUME "MIRAFIORI
SUD IN NUMERI"



Figura 40.
Mirafiori Sud, Fotogrammetria Generale
Coordinate 45°01'18.81"N
7°37'27.61"E

5.1.1. DEMOGRAFIA: UN CONFRONTO CON TORINO

La ex circoscrizione 10 (Mirafiori sud), come accennato precedentemente, nel corso degli anni ha subito notevoli variazioni a livello di popolamento, raggiungendo esattamente 42.175 abitanti al 2018, con un andamento successivo lievemente decrescente, che messi a confronto con Torino, percentualmente equivalgono al 4,8% sul totale, che costituisce un peso molto basso.

Le sezioni di censimento con maggiore consistenza demografica si collocano soprattutto nel settore ovest del quartiere, attorno Via Plava e Via Negarville, e nella zona compresa tra Strada delle Cacce e corso Unione Sovietica, rispetto al settore sud oggetto dell'area di progetto.

Rispetto alla media cittadina non si riscontrano rapporti numerici distanti tra la popolazione maschile e quella femminile, ma a livello di composizione per fasce di età, invece, si possono evidenziare come la ex circoscrizione 10 risulti leggermente più invecchiata della media cittadina, soprattutto nel settore ovest, nella zona tra Strada delle Cacce, e corso Unione Sovietica e, ancora, lungo via Artom.

In particolare si rileva che, al livello leggermente più basso della fascia di età adulta 31 – 40 anni rispetto alla media cittadina, corrisponde un livello significativamente più alto degli ultra 70 anni (+ 2%), anziani e grandi anziani generalmente riferibili ai nuclei insediati negli anni '50 e '60.

Per quanto riguarda, invece, la popolazione straniera è alquanto contenuta: nel 2015 essa corrispondeva solo al 3,5% della corrispondente popolazione a livello cittadino.

Tuttavia, a partire dal 2012 la numerosità degli stranieri nell'intera città di Torino è in leggero calo: ciò è dovuto agli effetti della crisi economica ma anche all'acquisizione della cittadinanza italiana da parte di migranti giunti in città da maggior tempo.

DENSITÀ ABITATIVA

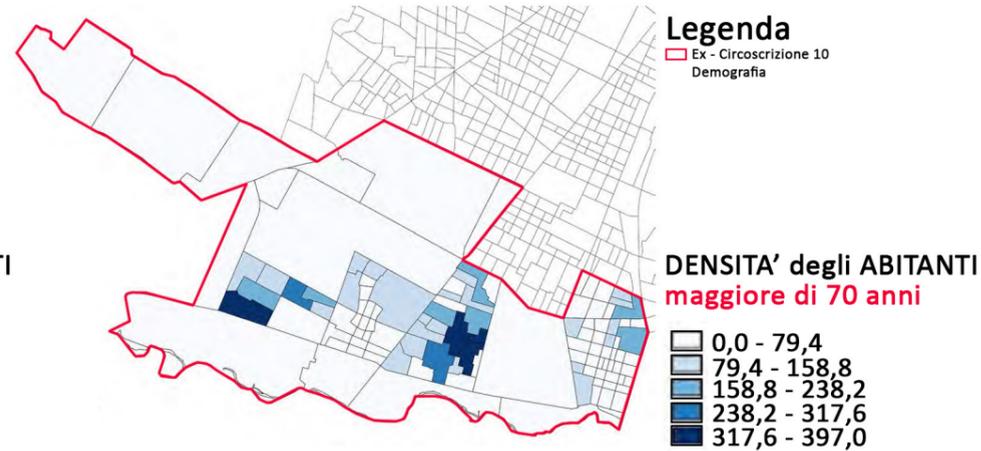
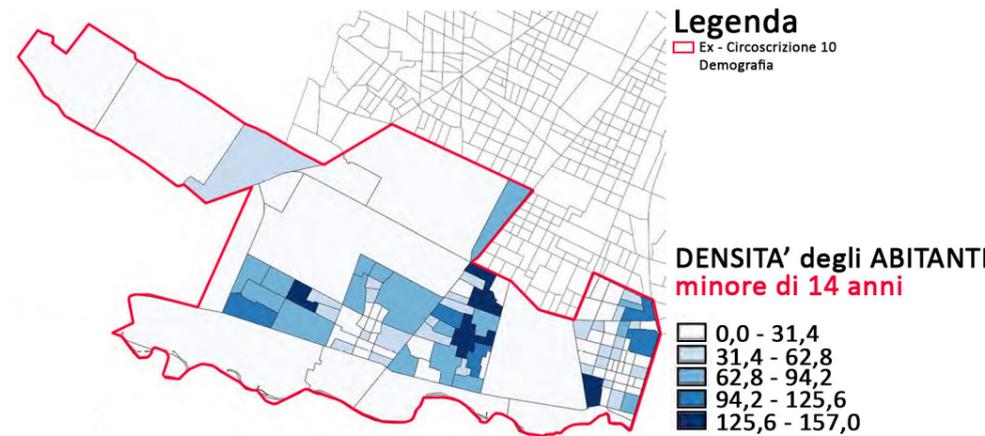
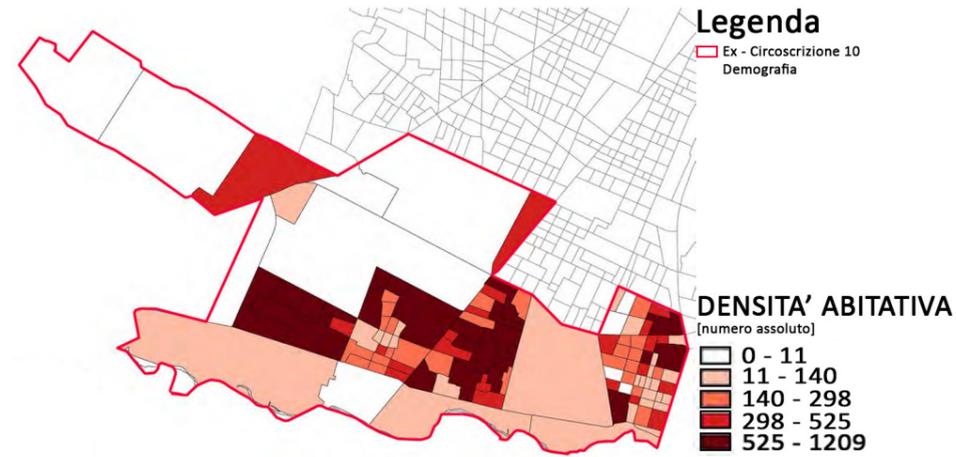


FIGURA 39.
IMMAGINI RIELABORATE DAL VOLUME "MIRAFIORI SUD IN NUMERI"

CONFRONTO CON TORINO

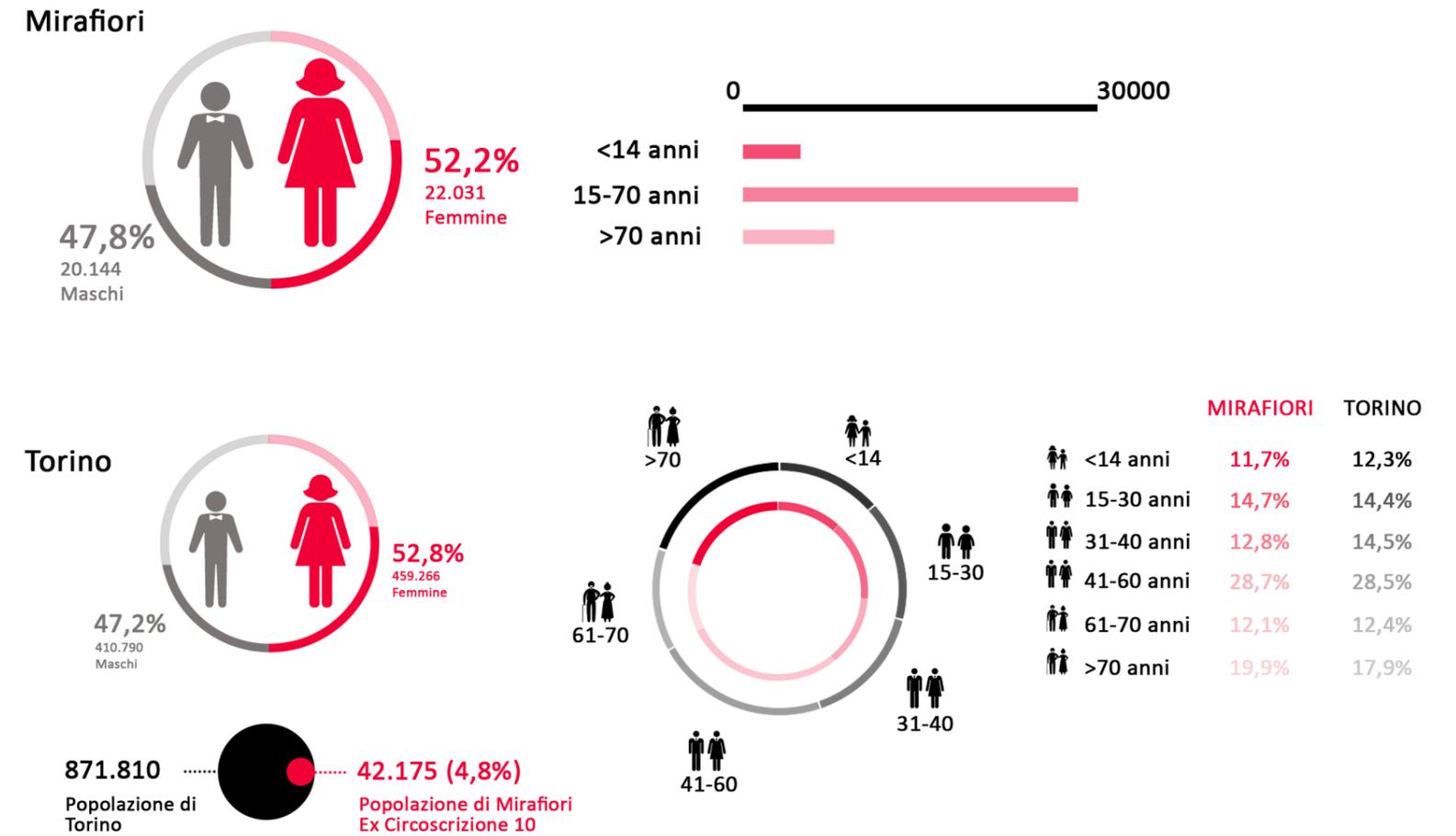


FIGURA 40.
DATI RIELABORATI DAL VOLUME "MIRAFIORI SUD IN NUMERI"

5.1.2. SPOSTAMENTI E PENDOLARISMI

L'analisi sulle modalità di spostamento casa-lavoro-studio, sono state effettuate per il 18% della popolazione del quartiere, quindi circa 7700 abitanti, rendendo disponibile i dati per capire le modalità di spostamento, ovvero con quale mezzo di trasporto raggiungo i diversi luoghi e il tempo necessario per effettuare lo spostamento.

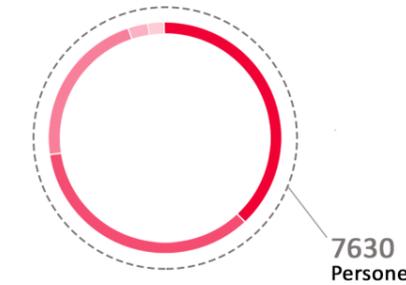
Per riuscire a mettere in luce le possibilità di spostamento è stata condotta un'analisi in una parte di quartiere che riguarda il raggiungimento delle fermate del trasporto pubblico (bus, tram) presenti sul territorio dell'Ex Circostrazione 10. Da qui, si evince che una volta posizionati in un punto qualsiasi dell'area di analisi, nel 66% dei casi è presente una fermata del TPL - Trasporto Pubblico Locale - entro un raggio di 200 metri.

Per quanto riguarda la fascia temporale è stato preso in considerazione un periodo di tempo che va dai zero minuti ai novanta minuti.

Ad oggi, come possiamo notare dai grafici che rappresentano le diverse percentuali, il mezzo di trasporto più utilizzato in questo quartiere è l'auto privata con il 53%, seguito dall'utilizzo del trasporto pubblico locale (TPL) per il 29% ed, infine, da una bassa percentuale del 16% di spostamenti a piedi.

Infine, nella rappresentazione cartografica è riportata la visualizzazione di piste e percorsi ciclabili presenti che seguono le principali direttrici del traffico (Corso Settembrini, Corso Agnelli e Corso Unione Sovietica).

TEMPISTICHE DI SPOSTAMENTO



38,0%
2933 persone
0-15 minuti

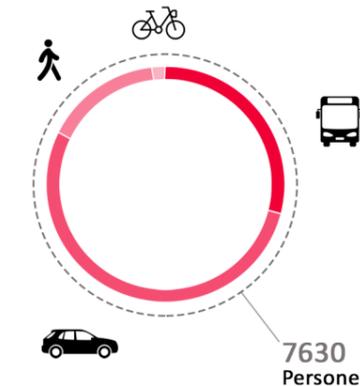
35,0%
2694 persone
16-30 minuti

22,0%
1674 persone
31-60 minuti

3,0%
206 persone
61-90 minuti

2,0%
123 persone
>90 minuti

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI



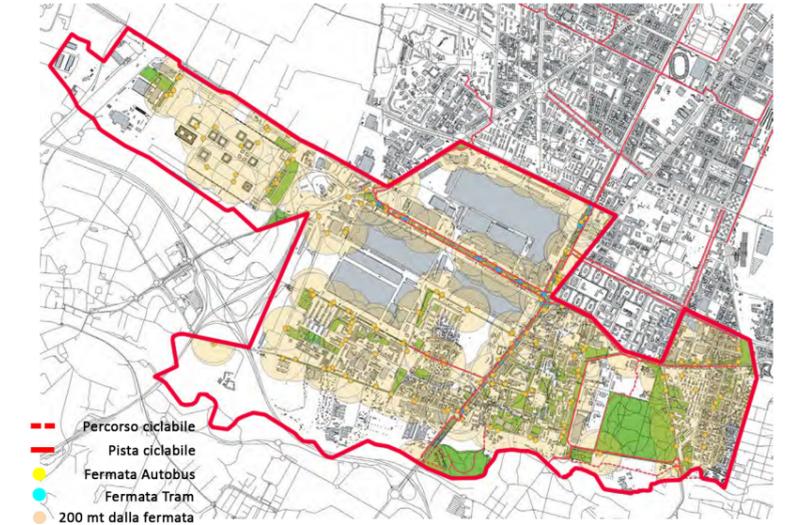
29,0%
2247 persone
TPL

53,0%
4007 persone
Auto

16,0%
1241 persone
A piedi

1,6%
121 persone
Bicicletta

0,2%
14 persone
Altro



Nel **primo grafico** vengono indicate le percentuali delle analisi effettuate su un quantitativo di abitanti, che equivale a 7630, riguardanti le tempistiche di spostamento casa-lavoro, casa-studio, seguendo un lasso di tempo che va dai zero ai novanta minuti. Nel **secondo grafico**, la stessa analisi viene effettuata, però, sul tipo di mezzo utilizzato per spostarsi.

L'analisi promossa dalla "Fondazione Mirafiori" permette di mettere in luce alcuni caratteri demografici e trasportistici utili alla definizione degli spazi e attrezzature per l'esercizio fisico:

- la presenza significativa di adolescenti e post adolescenti, di genere femminile e soprattutto di anziani a cui deve orientarsi la progettazione per l'esercizio fisico, con attenzione alla presenza e uso dello spazio nelle diverse aree del quartiere;
- nella fascia cosiddetta attiva (14 – 65 anni) la rilevanza di popolazione che è occupata nel quartiere o affronta spostamenti fino a 30 minuti è molto elevata (73%), per cui si può affermare che l'incontro di spazi attrezzati per l'esercizio fisico nel percorso per raggiungere i setting sia un fattore fortemente incentivante a superare la sedentarietà;
- infine, va sottolineato che una quota maggioritaria degli spostamenti nella fascia di popolazione cosiddetta attiva in auto (53%) non costituisce un problema, in quanto l'elevata disponibilità di parcheggi nell'area di studio favorisce la sosta in prossimità, per esercizio fisico, anche di quanti non operano con mobilità dolce.

5.2 L'AREA D'INTERVENTO

L'area d'intervento è situata a Sud-Ovest dell'Ex circoscrizione 10 di Mirafiori Sud. Il progetto Europeo ProgGireg, insieme al Comune di Torino, ha riscontrato un problema di riqualificazione di questo quartiere a bassa densità. Uno dei principali obiettivi è quello di andare a migliorare la qualità ambientale, funzionale in relazione ai diversi gruppi sociali. Quindi, queste problematiche hanno spinto ProGireg ad aprire un Living Lab, in cui, a seconda dei fondi ottenuti, si è andati ad idealizzare delle linee guida che portassero alla realizzazione concreta di un corridoio ecologico.

Il corridoio ecologico si andrà ad estendere a partire dagli Orti generali (a Sud dell'area di intervento), proseguendo lungo Strada Castello Mirafiori insieme alla collaborazione del Vivaio, per poi attraversare questo Corso principale ed estendersi lungo tutta Via Rodolfo Morandi, per giungere in Via Palmiro Togliatti dove è situata l'ASL.

Essendo un quartiere ricoperto da una buona percentuale di aree verdi pubbliche, l'intervento consiste nell'organizzare queste aree tramite cellule esagonali, di diverso design e dimensione, contenenti piante adatte per gli insetti impollinatori, ovvero api e farfalle. Da questa proposta ECO-AMBIENTALE e in una prospettiva futura di altri fondi economici, il lavoro di tesi si concentrerà sul migliorare ulteriormente la qualità d'uso dell'intero sistema area-assi, andando a trovare condizioni favorevoli per l'utilizzo fisico di spazi pubblici aperti, introducendo zone per il fitness. Coinvolgendo una mixité sociale e rispondendo a tutte quelle domande spontanee implicite ed esplicite del quartiere.

TUTTE LE MAPPE SONO STATE ANALIZZATE SU UNA
SCALA 1:2500;
PER ADATTARLE IN A4 SONO STATE INSERITE "FUORI
SCALA"

Il progetto



Mirafiori Sud, Fotogrammetria Area d'intervento
Coordinate 45°01'18.81"N
7°37'27.61"E

Planimetria generale
dell'Area di intervento



- LEGENDA
- Area di potenziale trasformazione
 - Area sportiva
 - Agricolo
 - Spartitraffico
 - Bosco
 - Area verde
 - Vivaio
 - Edificato
 - Marciapiede
 - Torrente
 - Incolto
 - Sangone

Il progetto



Mirafiori Sud, Fotogrammetria Area d'intervento
 Coordinate 45°00'48.38"N
 7°38'02.28"E



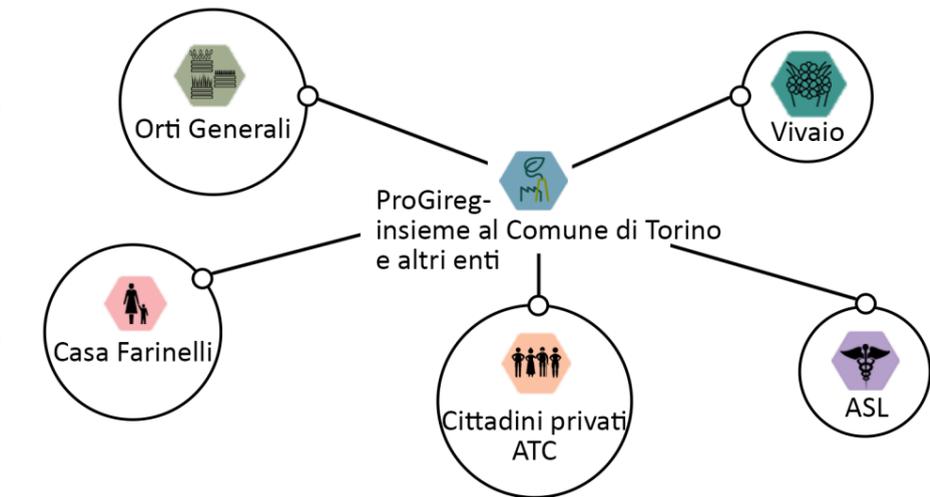
INTERVENTI

Nella figura a fianco vengono rappresentati gli interventi nelle diverse zone di interesse dell'Area di progetto.
 Il corridoio ecologico è pensato a partire dall'Area limitrofa al fiume Sangone, una volta attraversata Strada Castello di Mirafiori si raggiunge l'area verde su Via Rodolfo Morandi, proseguendo fino a Via Palmiro Togliatti.
 E' un'area caratterizzata da diversi punti strategici, alcune zone dovranno essere soggette ad interventi di riqualifica e altri ad adattamento per le piante selezionate.
 Il simbolo rappresenta le diverse zone d'intervento.



ATTORI

Diversi sono gli attori partecipanti alle trasformazioni dell'Area che si affiancano al progetto europeo ProGireg.
 Tra questi, ne fanno parte, con azioni volontarie, gli Orti Generali - nasce lungo le rive del Sangone, offrendo la possibilità di coltivare in gruppo o in famiglia come associazione o individualmente; il Vivaio su Strada Castello di Mirafiori, il quale collaborerà con l'inserimento di alcune piante per gli insetti impollinatori; l'ASL che coinvolgerà gli utenti in diverse azioni, come casa Farinelli; infine i cittadini verranno coinvolti in azioni manutentive dopo la realizzazione del corridoio ecologico.



5.2.1 ORIENTAMENTO

Con il sopralluogo si è andati ad analizzare l'area nei suoi diversi aspetti:

1. **ORIENTAMENTO:** le immagini fotografiche rappresentano le diverse aree e riescono a far intendere la dimensione sovrumana delle strade veicolari;
2. **DESTINAZIONI D'USO:** le immagini rappresentano i principali fattori di interesse;
3. **AREE VERDI:** le immagini rappresentano le diverse aree verdi dello spazio pubblico aperto.

Il sopralluogo è stato necessario per riuscire ad analizzare nel dettaglio l'area e, soprattutto, per giungere a idee finali conclusive per il progetto del mio lavoro.



FIGURA 40.
IMMAGINE PANORAMICA DI UNA ZONA DELL'AREA
DI INTERVENTO.
SCATTATA DA CLARA ZAVATTARO



Vista 2A

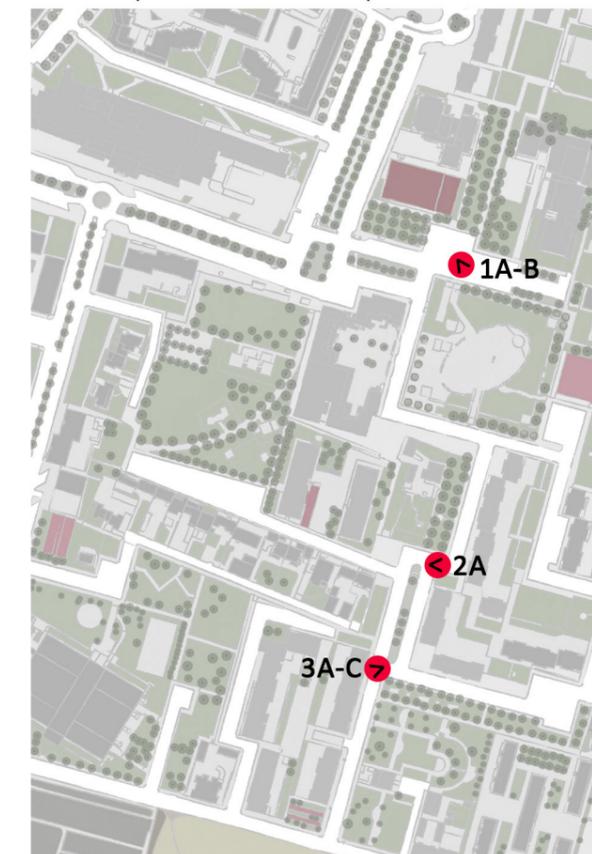


Vista 3A

LE FOTO

1. L'area d'intervento, come tutta Mirafiori Sud, ha un impianto di progettazione degli anni '70-'80.

Se si decide di percorrerla a piedi, si può notare come sia stata progettata e realizzata con dimensioni alienanti rispetto a quelle umane. E' caratterizzata da percorsi stradali con sezioni paragonabili a quella di una metropoli.



Il contrasto è molto evidente. Inoltre, vi è la presenza di molti spazi di "risultato", come ampi marciapiedi inutilizzabili, i quali, al contempo, potrebbero essere soggetti di riqualificazione ed inverdimento.



Vista 1A



Vista 1B



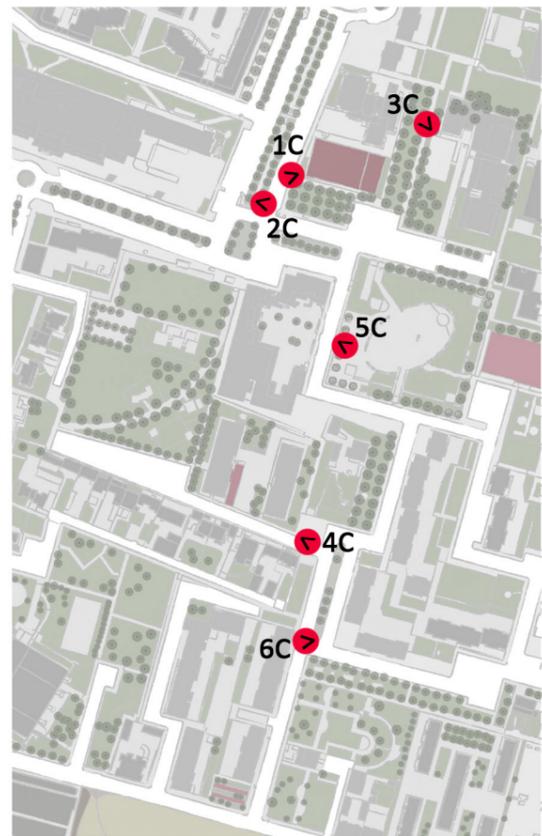
Vista 3C



Vista 1C

LE FOTO

2. L'area di intervento è caratterizzata da diversi punti di interesse. Nella zona Nord dell'area, l'ASL, Casa Fari-nelli e la Chiesa Parrocchiale Santi Apostoli sono i punti focali; Nella zona centrale, invece: Centro incontri, case condominio ATC, vigili urbani (per la messa in sicurezza); Nella zona Sud, infine: le case condominio ATC.



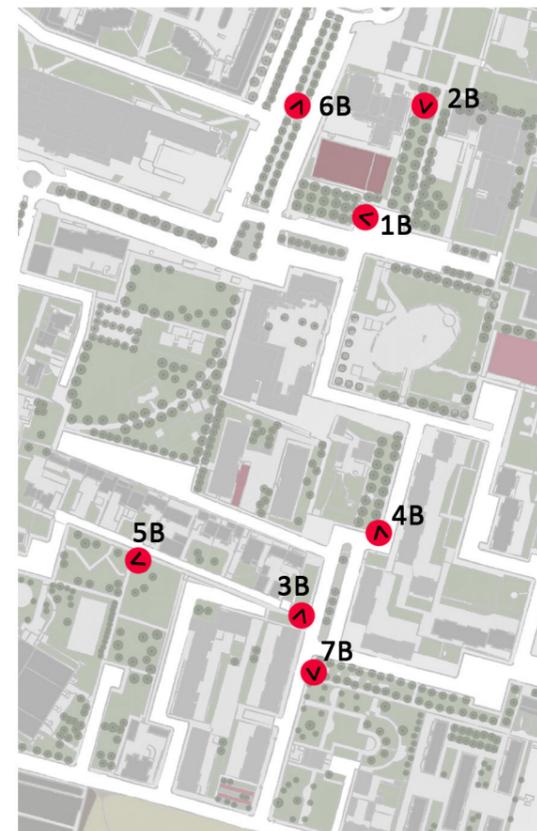
Vista 3C



Vista 1B

LE FOTO

3. L'area d'intervento per attraversarla a piedi, si impiega all'incirca dai 5 ai 10 minuti: tempo ottimale per incoraggiare/in-vogliare i residenti ad uscire di casa per una passeggiata o esercitare dell'attività fisica. Riguardo questo tema, diverse sono le aree verdi ad uso pubblico, di cui alcune attrezzate con tavolini e panchine come luogo di ritrovo.



Queste aree risultano essere interessanti a livello di intervento. Si potrebbe andare ad idealizzare un percorso fitness con zone attrezzate per l'attività fisica.



Vista 5B



Vista 4B



Vista 2B



Vista 4C



Vista 3B



Vista 7B



Vista 6B



Vista 2C

Vista 6C



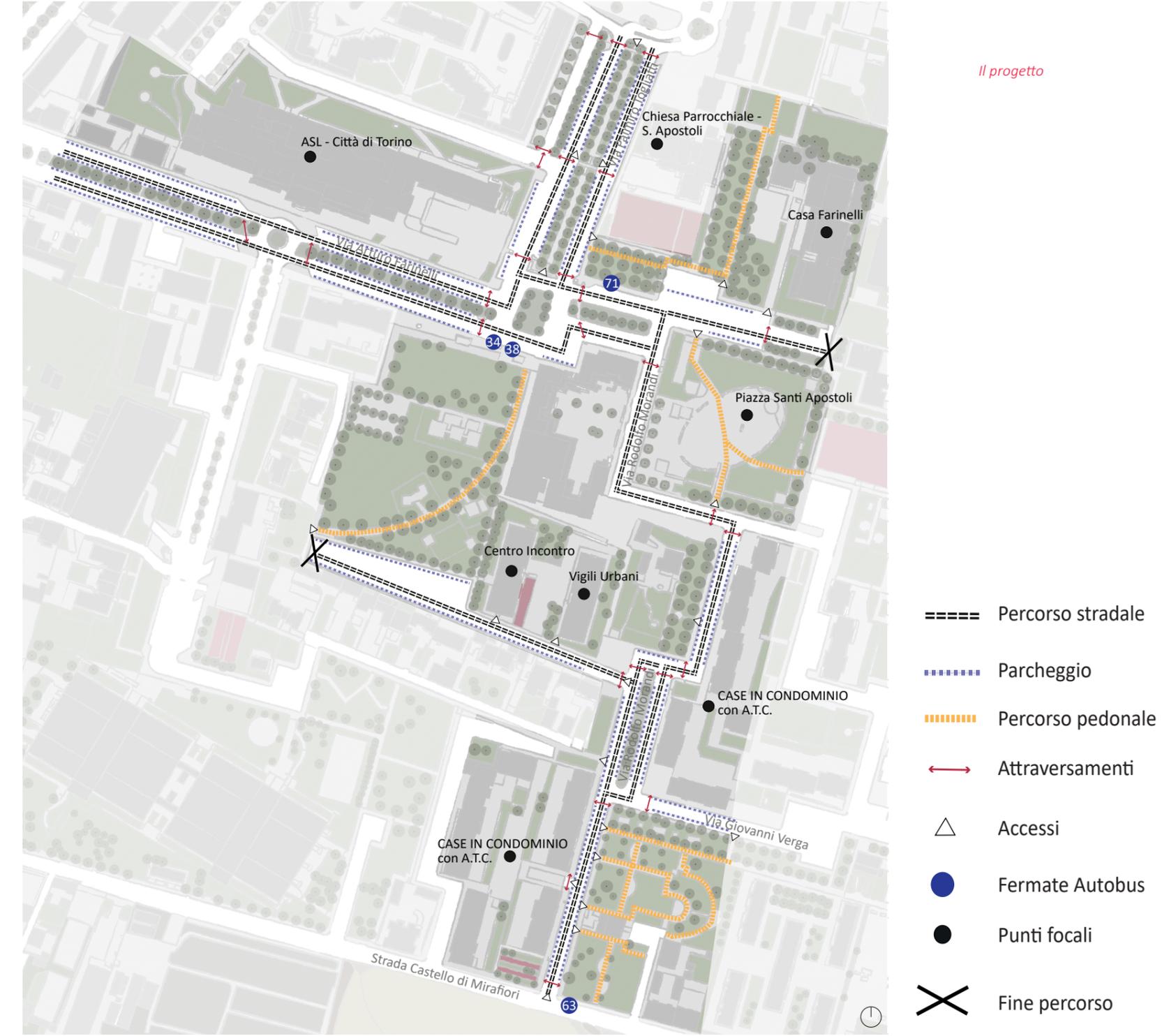
Vista 5C



5.2.2 L'ANALISI DELL'AREA

L'area soggetta al processo di riqualificazione spaziale, oggetto del mio lavoro, si trova collocata nella zona Sud di Mirafiori Sud, limitrofa al fiume Sangone. In particolare lo studio progettuale riguarda la parte urbana e abitata del percorso di corridoio ecologico, a nord della Strada Castello di Mirafiori, escludendo la fascia periurbana e fluviale, oggetto di riordino a sud. Lo spazio appare disordinato, costituito da isole verdi di grande importanza sul suolo pubblico e zone residenziali ad accesso pubblico. Gli attraversamenti pedonali raccordano le varie parti di spazio. Il tessuto urbano è caratterizzato da ingenti reti stradali, non adatte a questa tipologia di quartiere, le quali sono oggetti di riqualificazione, ovvero andando a diminuire il loro asse per riuscire ad aumentare e rendere più omogeneo l'aspetto verde. La maggior parte degli accessi alle zone private e pubbliche si aprono direttamente sulle strade principali.

Al contempo, tutta l'area è possibile percorrerla a piedi, dati anche i marciapiedi di grandi dimensioni. Anche per questo motivo l'area risulta di particolare interesse: è uno spazio costituito da diversi ambiti, ma ciascuno di esso collegato da percorsi pedonali. Inoltre, l'area è caratterizzata da alcuni poli strategici con utenze con domanda specifica (in riferimento al progetto del percorso benessere), come la residenza RSA dell'ASL, dove vi sono molti utenti con determinate malattie cronico degenerative non trasmissibili, Casa Farinelli, dove sono presenti famiglie o madri singole in difficoltà con bambini, e le case condominio ATC, in cui prevale un'utenza a basso reddito e scarsamente occupata, con diverse disabilità e rilevanza di anziani. L'area, inoltre, è strutturata attraverso molte aree verdi, tutte prettamente pedonali e luoghi di incontri dei vari cittadini. Uno degli elementi che tende a non avere una vera e propria identità, sembra essere la Piazza Santi Apostoli, esposta completamente alla luce solare, che potrebbe creare disagi durante i mesi estivi. Spesso viene utilizzata come luogo di ritrovo da parte di gruppi di ragazzi o come sosta da parte di signori anziani dopo una passeggiata.



5.2.3 LE DESTINAZIONI D'USO

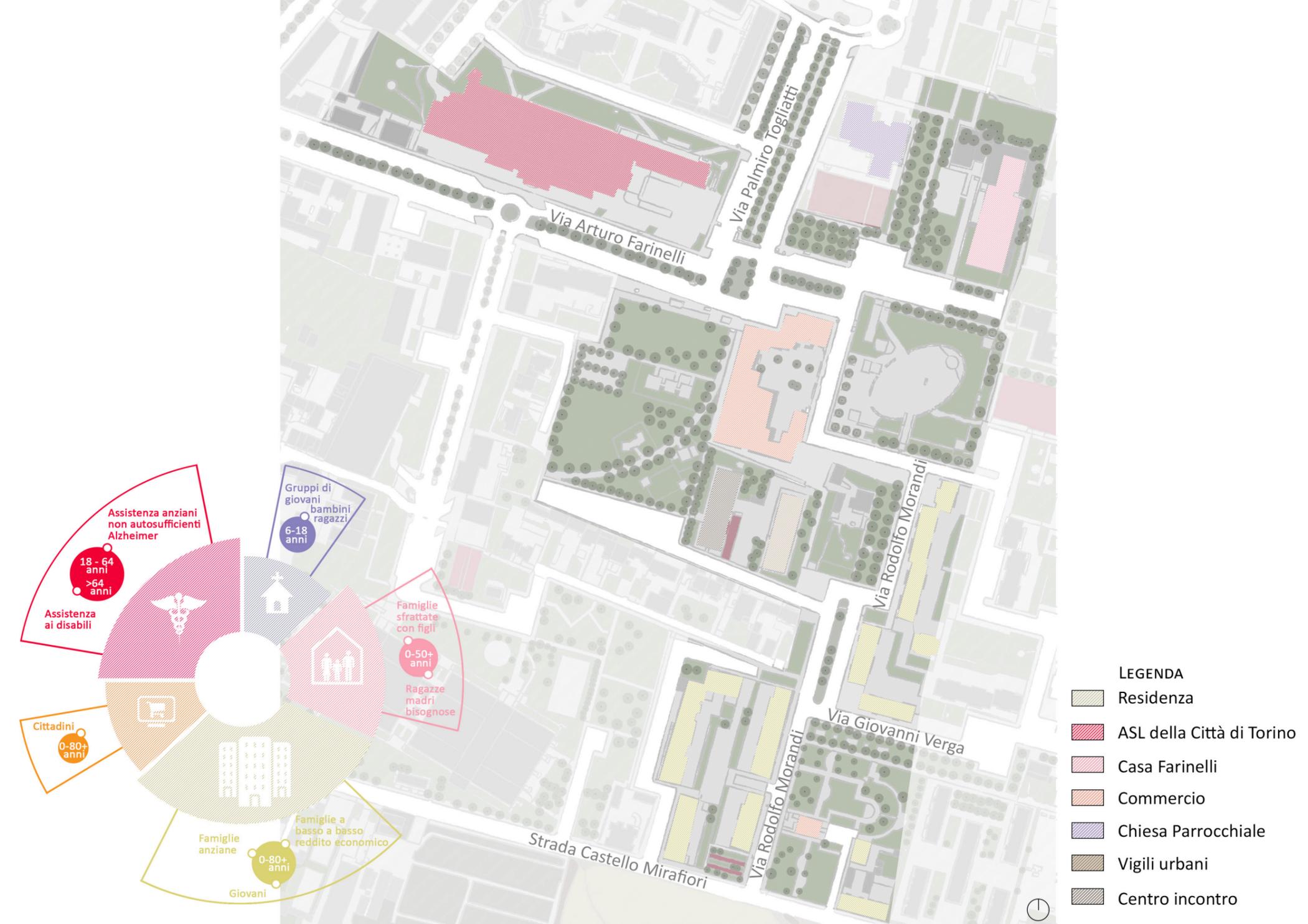
"La casa è un diritto essenziale della persona, elemento fondamentale di tranquillità e sicurezza", come citato nel sito di Casa Farinelli⁷⁸, uno dei principali attori volontari del progetto ProGireg.

Casa Farinelli è un progetto innovativo, (la Fondazione Compagnia di San Paolo è sostenitore principale con l'assegnazione di un contributo economico), per l'emergenza abitativa che offre ospitalità temporanea alle famiglie in difficoltà economica. In questi anni, il "fattore casa" è stato un elemento che ha fatto scivolare molte famiglie sotto la soglia di povertà, facendole precipitare nell'area dell'esclusione sociale. Casa Farinelli nasce come una delle proposte della Città di Torino con la messa a norma e offerta a titolo gratuito dei locali di Via Farinelli 40/1, già sede dei Servizi Sociali della Circoscrizione 10, affidati ad AICS Torino e destinati ad accogliere fino ad un massimo di 50 persone e 15 famiglie con bambini. Il quartiere dell'area di intervento accoglie strutture per le famiglie meno agiate, come casa Farinelli e non solo. Tutta la zona Sud dell'area è progettata da ATC, un soggetto pubblico che svolge interventi per il collettivo. Si tratta di un'Agenzia Territoriale per la Casa della provincia di Torino che si occupa di fornire alloggi economici a determinate categorie di cittadini meno abbienti.

Uno dei motivi principali che mi ha spinto nella progettazione di un percorso Fitness, rientra nel sostenere emotivamente ed economicamente queste famiglie disagiate, per permettere a loro di adottare uno stile di vita attiva e di agevolarli in termini socio-economici. I residenti e gli ospitanti, inoltre, tengo a cuore il proprio quartiere.

NOTE:

78 Casa Farinelli, <https://www.aicstorino.it/casa-farinelli/>



5.2.4 LO SPAZIO PRIVATO, PUBBLICO E SEMIPUBBLICO

Nella mappa a pagine seguente ho distinto gli ambiti spaziali pubblici, privati e privati ma di fruizione pubblica di questa area. Appare chiaro come il tessuto residenziale sia caratterizzato da edifici a sviluppo verticale o lineare, andando a costituire un quartiere omogeneo, in cui lo spazio al livello terra è considerato semipubblico. A questo livello avviene il contatto tra le famiglie e gli abitanti dei vari condomini e non solo, in quanto non vi sono barriere che delimitano il perimetro della residenza oltre il quale non è possibile accedervi. La maggior parte di questi edifici ha l'accesso diretto sulla strada.

Le strade costituiscono buona parte dello spazio pubblico. Riguardo la loro proporzione e sezione rappresentano uno strumento funzionale per la transizione degli autoveicoli, ma non adatte alla tipologia di quartiere in analisi, in quanto non si tratta di una mobilità ad alta intensità. Riguardo le aree verdi, è possibile riscontrare un'alta percentuale di spazi pubblici, che risultano essere luoghi di ritrovo da parte degli abitanti.

In proporzione, vi è un'alta percentuale di spazio pubblico rispetto agli spazi privati, con presenza di rilevanti spazi privati ma di pubblica fruizione, in relazione alle diverse forme di residenze pubbliche (ATC, ASL e Casa Farinelli). Nonostante la maggior parte di questi spazi privati sia ad uso pubblico, questo non arreca danni a livello sociale; il quartiere è molto tranquillo e i residenti trasmettono un senso di accoglienza sociale. Tra l'altro, si ha un forte senso di familiarizzazione con lo spazio pubblico, in quanto è ben curato ed in un buon stato manutentivo. Nella maggior parte degli edifici, nello spazio pubblico è possibile trovare orti urbani "privati".



LEGENDA

-  Spazio privato
-  Spazio privato di pubblica fruizione
-  Spazio pubblico

5.2.5 LE AREE VERDI

Il quartiere è caratterizzato da una buona percentuale di aree verdi. Nell'analisi è avvenuta la seguente suddivisione:

- Aree verdi attrezzate e non attrezzate - con il termine "attrezzato" si va ad indicare l'area con la presenza di panchine urbane, tavolini o zone dedicate al gioco per bambini;
- Aree verdi private - sono tutte quelle tipologie di aree non calpestabili dall'utenza pubblica, ma solo privata;

In base a questa analisi, sono andate ad evidenziare tre tipologie di aree verdi pubbliche (nella mappa evidenziate in rosso - 1.-2.-3.), per il possibile intervento progettuale.

La scelta è avvenuta in base alle diverse destinazioni d'uso che la circondano, la tipologia di utenza e le frequentazione, infine andando a considerare le attrezzature esistenti.

Per riuscire a capire se l'area scelta sia adatta a trasformazione, nel paragrafo seguente verranno analizzate secondo le diverse classi di esigenza.



5.3 IL PROGETTO

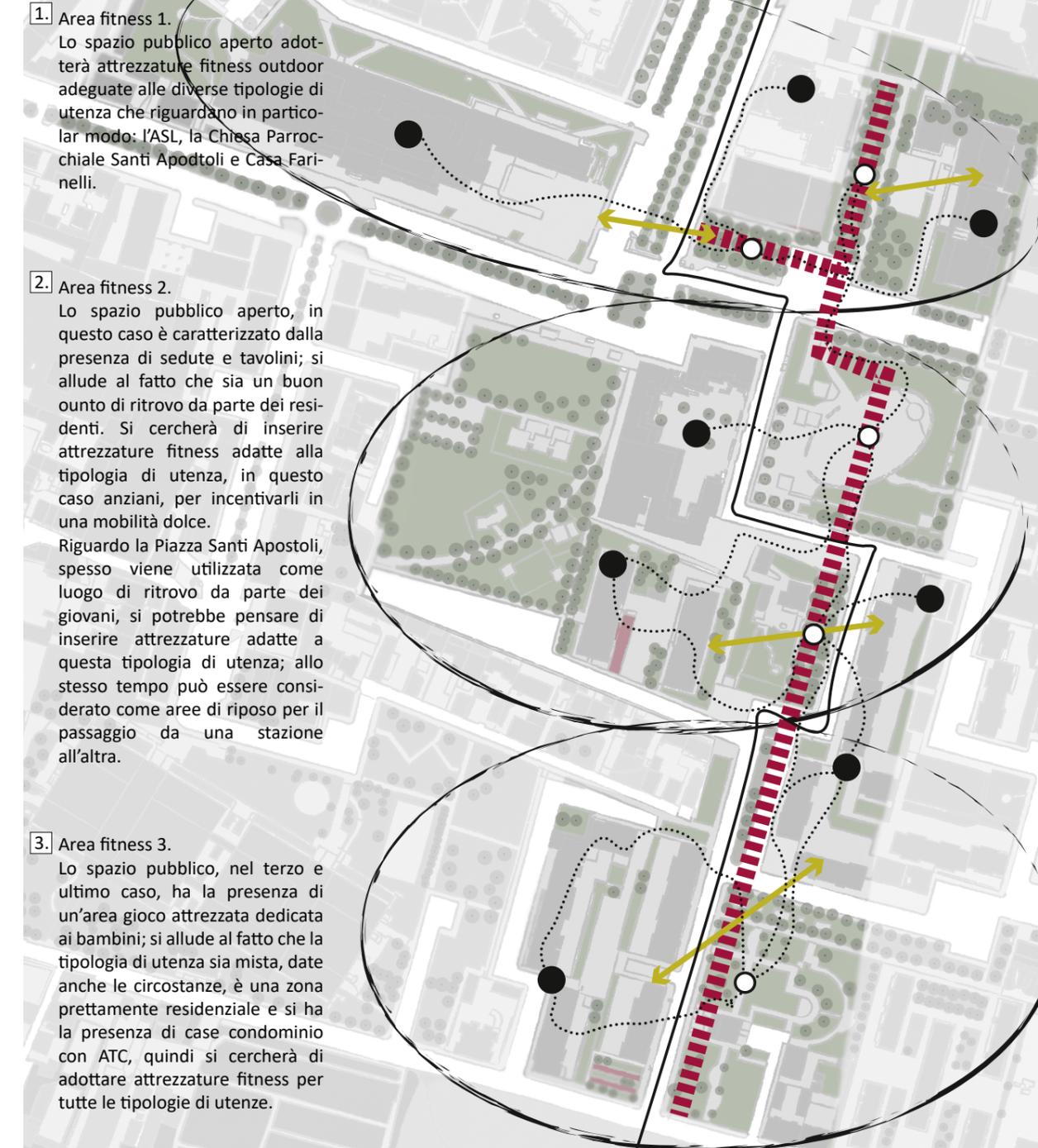
Ci troviamo in un'area a bassa densità abitativa con la presenza di residenzialità a basso ceto o con problematiche rilevanti. La morfologia urbana è caratterizzata da una progettazione risalente, ancora, agli anni '70-'80, strutturata da strade veicolari sovradimensionate, anche in termini di percorribilità dolce. È una zona dotata da ampie aree verdi, ma a causa di questo impianto, non omogenee.

In collaborazione con il Progetto Europeo ProGireg si ha ragionato sull'adottare una strategia urbanistica a sviluppo graduale. I primi fondi economici sono stati investiti in un primo progetto di riqualifica, il corridoio ecologico. Nell'attesa di nuovi fondi, l'obiettivo è quello di una "vision", in grado di idealizzare un processo, in cui andiamo a conoscere le condizioni di partenza, a stipulare delle proposte progettuali, e ad immaginare come si potrebbe evolvere la situazione da qui a dieci anni.

L'idea è quella di integrare un percorso "ProFitness", promuovendo azioni volte alla riqualifica e ri-organizzazione degli spazi pubblici aperti, garantendo condizioni favorevoli al loro utilizzo fisico, tramite attrezzature per il Fitness.

Il processo che sta alla base del mio progetto nasce dalla necessità di dare un'identità fisica in termini di benessere e coinvolgimento sociale a questo territorio.

Lo sviluppo consiste nel suddividere l'area in tre macro-aree, ciascuna delle quali a secondo delle diverse tipologie di utenze si andrà a specificare la tipologia di percorso adatto.



5.3.1 L'ANALISI DEGLI INTERVENTI

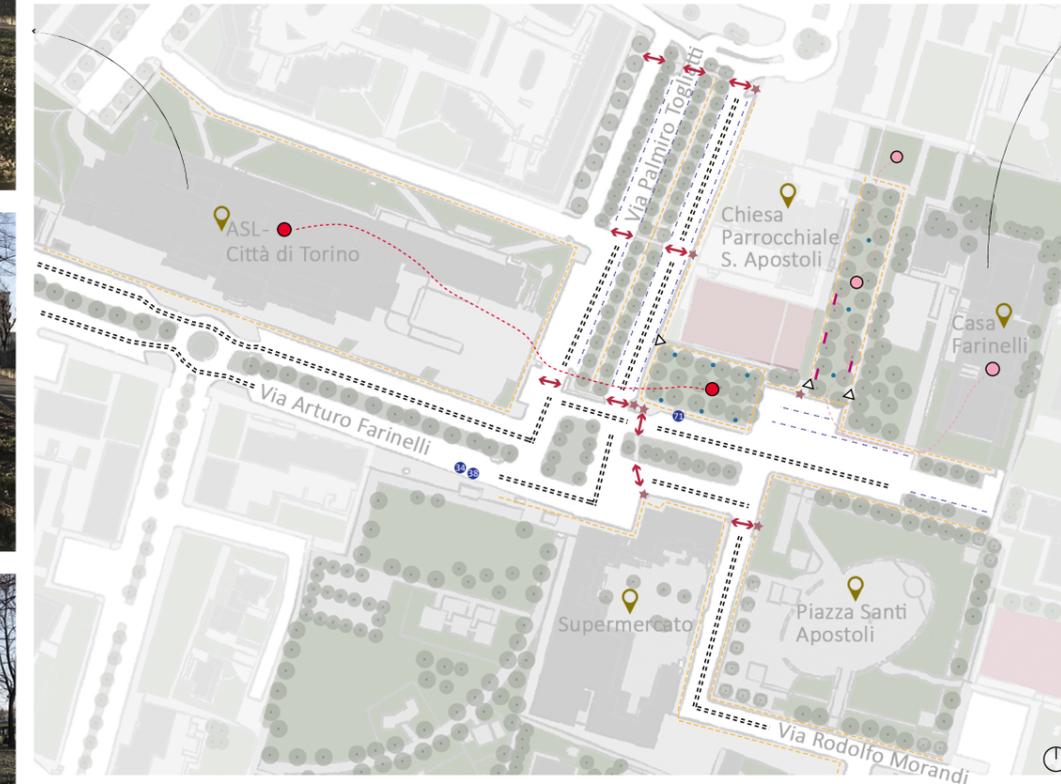
In questo paragrafo vengono analizzate le tre aree di intervento in relazione alle classi di esigenza approfondite nel capitolo 4.

Il procedimento avviene al contrario: non su aree già attrezzate, ma su spazi pubblici aperti presi in analisi per capire se corrispondono alle diverse classi di esigenza, in modo da adattare determinate scelte progettuali.

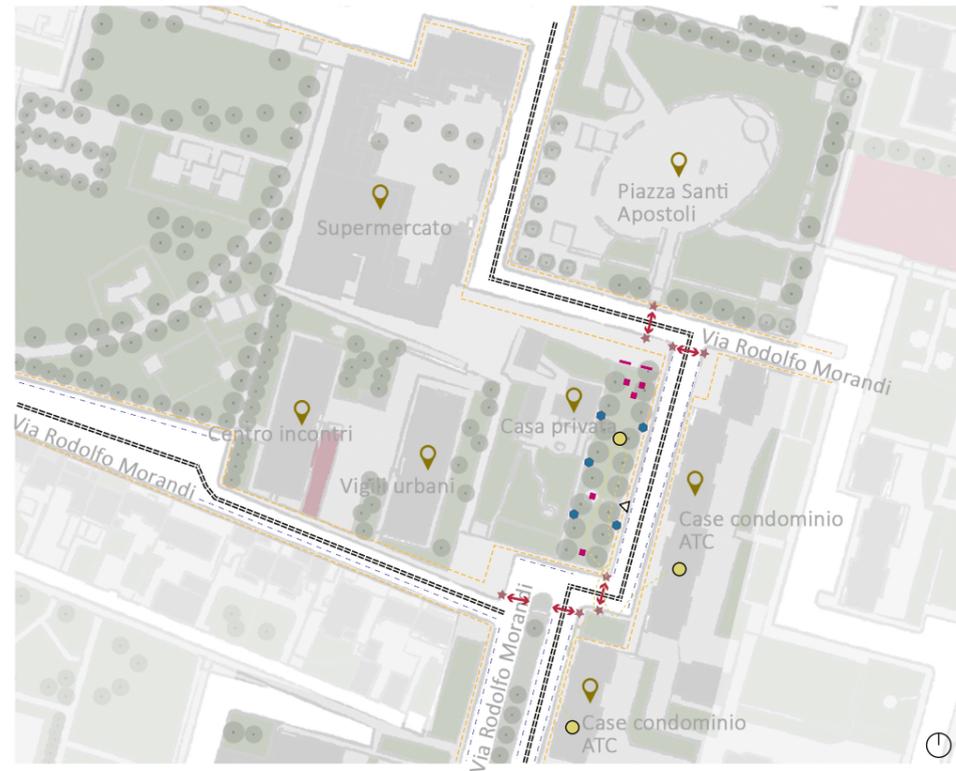
Sono stati effettuati tre ingrandimenti, ciascuno di essi è stato analizzato in riferimento alle classi di esigenza secondo la legenda seguente:

-  ATTRAVERSAMENTI
-  RAMPE - ADATTE AD UTENTI CON DIFFICOLTA' MOTORIA
-  ACCESSIBILITA'
-  FERMATE AUTOBUS
-  ILLUMINAZIONE ARTIFICIALE
-  ATTREZZATURE AREA (PACHINE, TAVOLI, AREA GIOCO)
-  PERCORSO PEDONALE
-  PARCHEGGI
-  PERCORSO STRADALE
-  PUNTI DI INTERESSE

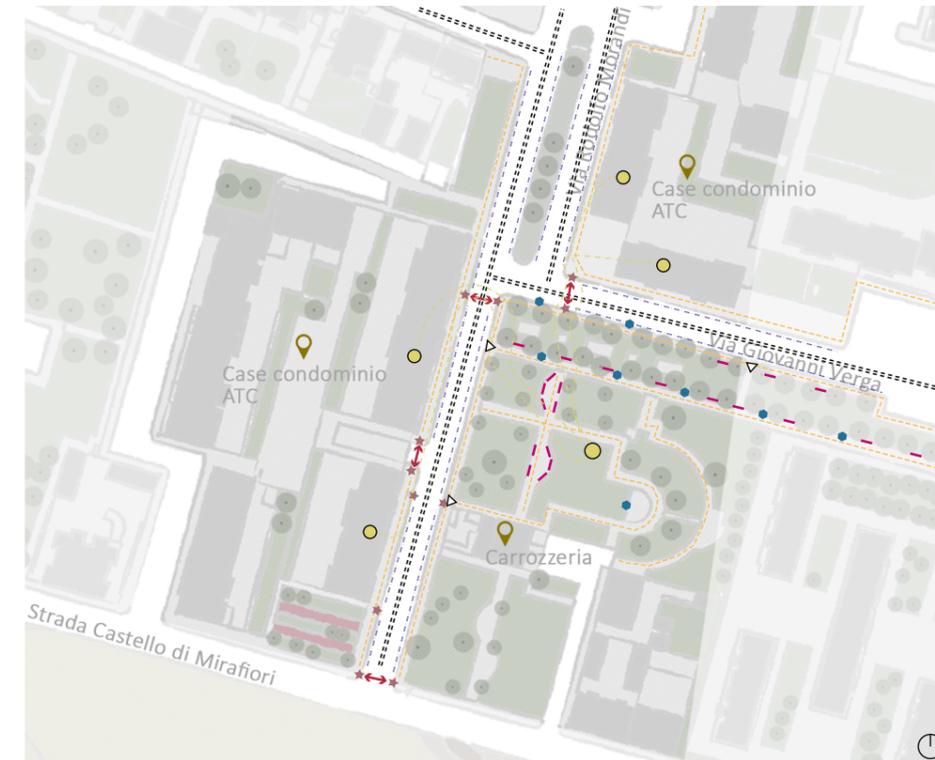
INTERVENTO 1.



INTERVENTO 2.



INTERVENTO 3.



5.3.2 INTERVENTI

LEGENDA

TIPOLOGIA DI UTENZA

La tipologia di utenza si diversifica in relazione alle diverse aree prese in analisi

##-##
anni

Grafico che rappresenta la diverse fasce di età a seconda delle diverse tipologie di utenza

TIPOLOGIA DI PERCORSO

La tipologia di percorso è stata pensata e adattata a seconda della tipologia di utenza considerata



Leggero Medio-intenso Intenso

TIPOLOGIA DI ATTREZZATURA

La tipologia di attrezzatura è stata scelta a seconda della tipologia di utenza

1. 2. All'interno verrà segnato il nome dell'attrezzo e il numero di riferimento dell'immagine
3. 4.

MUSCOLATURA INTERESSATA

Rappresentazione della muscolatura allenata durante lo svolgimento dell'esercizio



CLASSI DI ESIGENZA

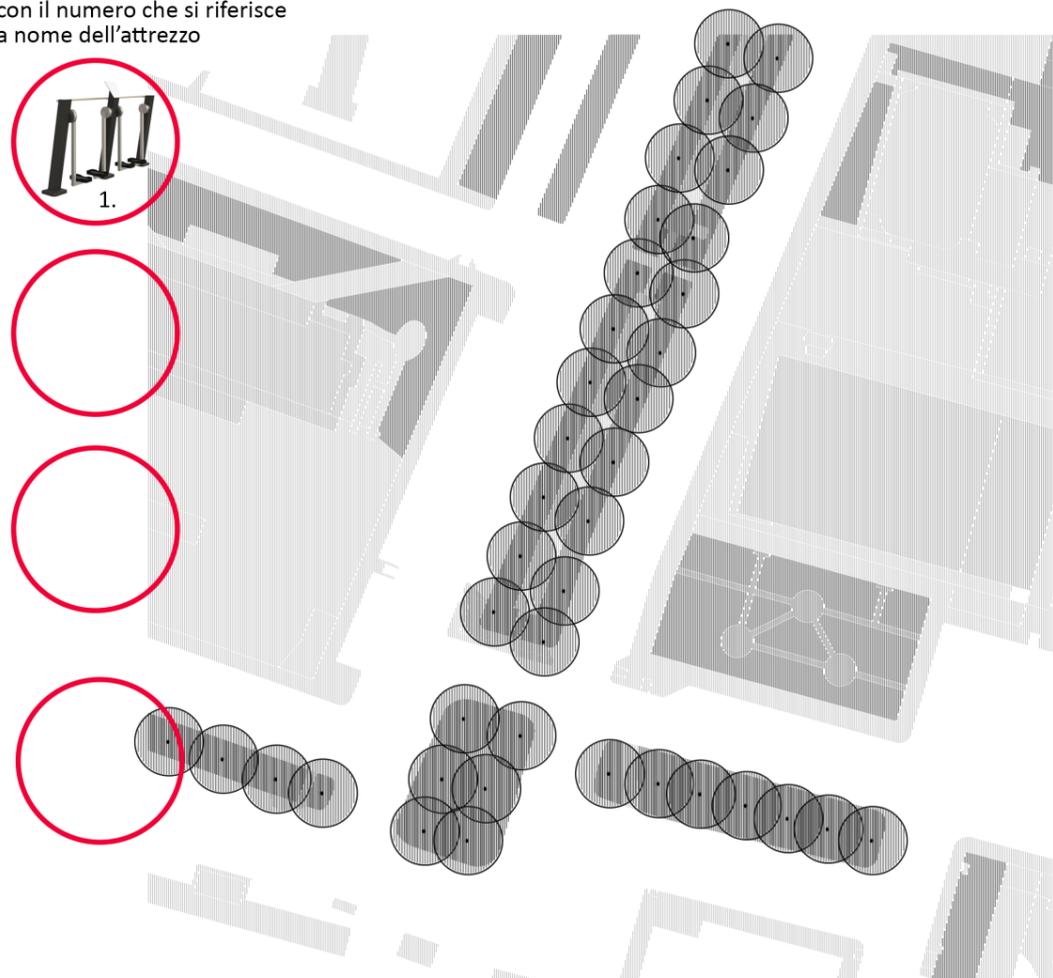
L'area fitness è stata analizzata e idealizzata a seconda delle classi di esigenza.

Sicurezza Salvaguardia ambientale Benessere

INTERVENTO

Immagine della tipologia di attrezzatura scelta con il numero che si riferisce a nome dell'attrezzo

Mappa dell'area prese in analisi a seconda delle idee progettuali;



TIPOLOGIA DI UTENZA

18-64+ anni Diversamente abili
64+ anni Anziani malati di alzheimer

TIPOLOGIA DI PERCORSO



Leggero Medio-intenso Intenso

TIPOLOGIA DI ATTREZZATURA

Doppio Airwalker 1. Panca con pedalini da cyclette 2.
Shoulder-builder 3. Surfer-twister 4.

MUSCOLATURA INTERESSATA

PETTO SPALLE BRACCIA
ADD GAMBE

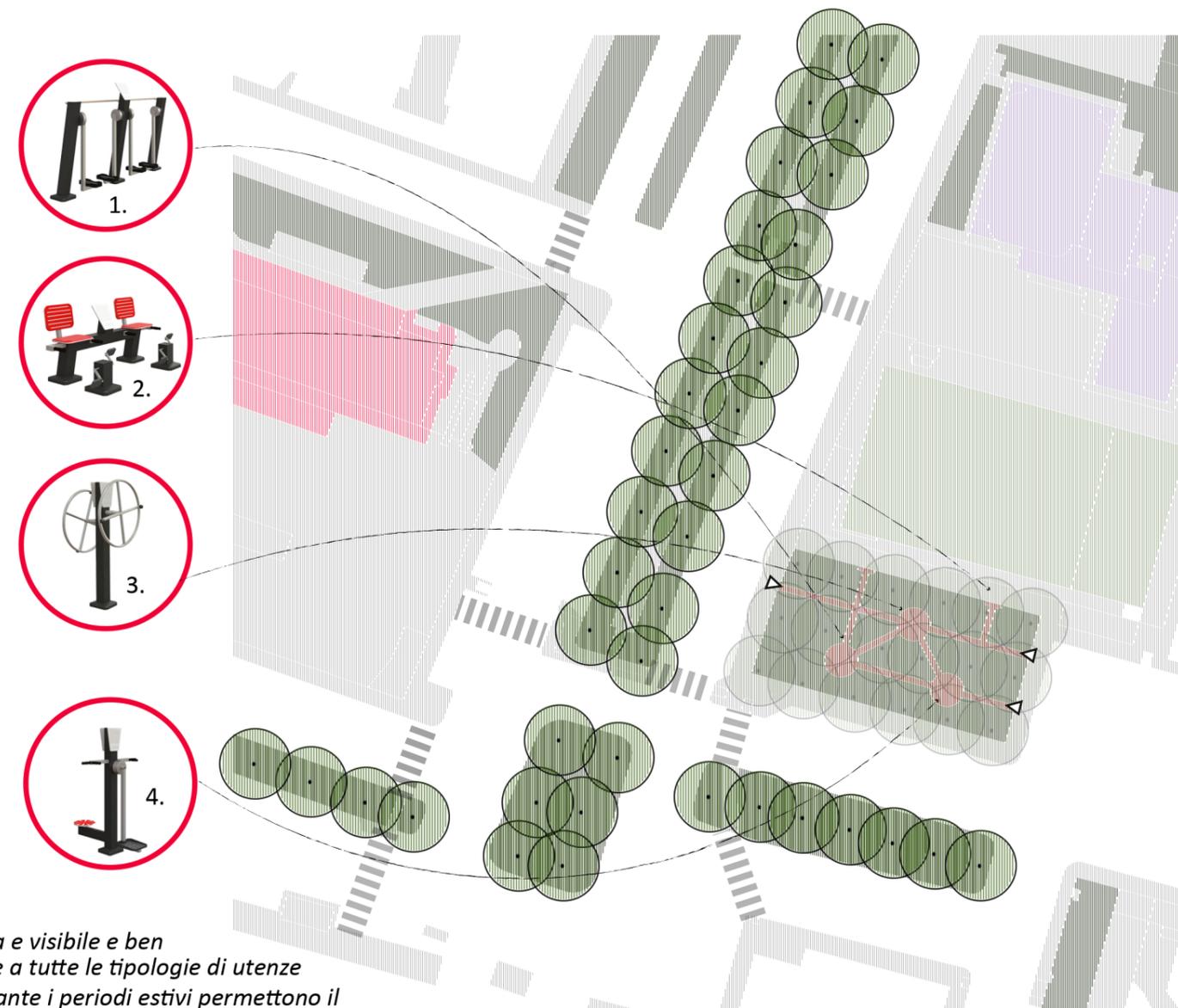
CLASSI DI ESIGENZA

Sicurezza- la struttura spaziale del luogo è chiara e visibile e ben organizzata a livello pratico del flussi; accessibile a tutte le tipologie di utenze

Benessere- l'area è dotata di folti alberi, che durante i periodi estivi permettono il controllo del fattore solare, in modo da esercitare una regolare attività durante le ore più calde; nei periodi invernali, la luce del sole traspare, a causa della caduta delle foglie. Durante le ore serali, l'impianto d'illuminazione è ben controllato

Salvaguardia ambientale- Presenza di cestini già installati, ma non per la raccolta differenziata

INTERVENTO



Scala 1:1000



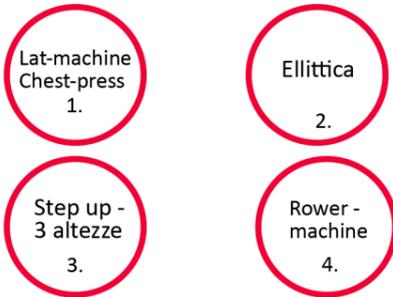
TIPOLOGIA DI UTENZA



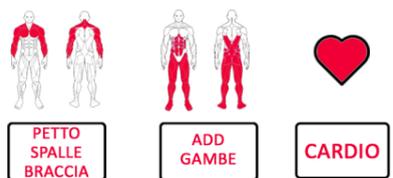
TIPOLOGIA DI PERCORSO



TIPOLOGIA DI ATTREZZATURA



MUSCOLATURA INTERESSATA



CLASSI DI ESIGENZA

Sicurezza- l'area è caratterizzata da una struttura spaziale più limitativa, in quanto è visibile solo una volta raggiunta; questo non incute timori, in quanto è posizionata in una zona filtro tra Casa Farinelli e la Chiesa Parrocchiale. I flussi sono ben organizzati e adattati a tutte le tipologie di utenze, comprese quelle con difficoltà motoria. Riguardo i materiali, per i percorsi pedonali si mantiene la colata di calcestruzzo drenante, per il percorso fitness, invece, una pavimentazione anti-trauma come da normativa. L'area gode di un ampio parcheggio di fronte ed è in una zona prettamente pedonale.

Benessere- L'area ha un controllo del fattore solare ottimale: durante i periodi estivi, le folte chiome degli alberi riparano dal sole e caldo nelle ore più calde; in inverno, la caduta delle foglie permette di soleggiare l'area. Riguardo l'illuminazione artificiale, lungo tutto l'asse centrale vi sono gli impianti di illuminazione che garantiscono il giusto comfort di illuminazione e sicurezza notturna.

Salvaguardia ambientale- Presenza di cestini già installati, ma non per la raccolta differenziata

INTERVENTO



Scala 1:1000



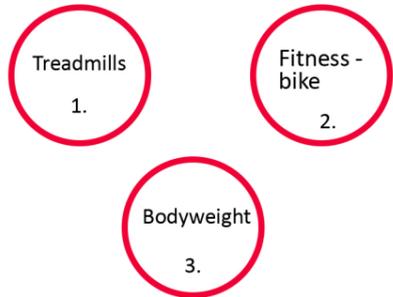
TIPOLOGIA DI UTENZA



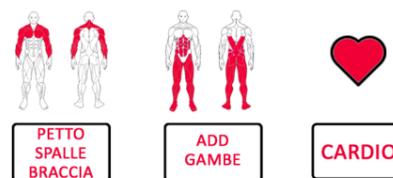
TIPOLOGIA DI PERCORSO



TIPOLOGIA DI ATTREZZATURA



MUSCOLATURA INTERESSATA



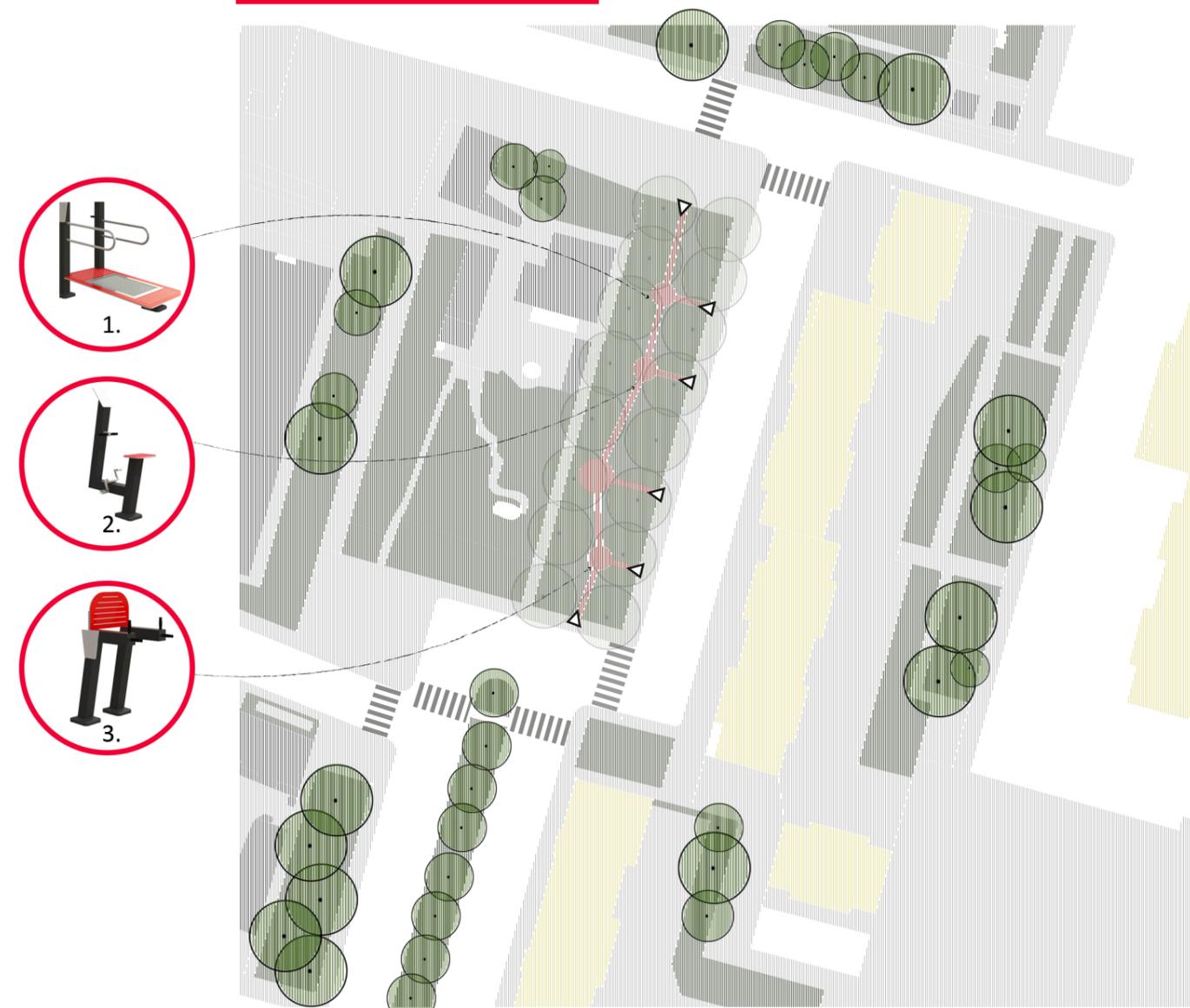
CLASSI DI ESIGENZA

Sicurezza- La struttura spaziale del luogo è chiara e visibile. I flussi sono organizzati in base a tutte le tipologie di utenze. Nonostante si affacci su una strada veicolare, gode di una certa privacy e sicurezza, grazie alla presenza di parcheggi lungo tutta l'area e di un ampio marciapiede, garantendo di conseguenza una sicurezza personale. Il percorso fitness è stato pensato, anche in questo caso con un pavimento anti-trauma da norma per esercitare l'esercizio fisico. E' un'area frequentata, in particolar modo dai residenti della zona.

Benessere- Difficilmente l'area è esposta al sole, grazie alla folta chioma degli alberi è all'altezza del palazzo su cui si affaccia. L'unico disagio potrebbe essere presente nei periodi invernali, a causa della continua esposizione all'ombra. Riguardo l'illuminazione artificiale, l'area è dotata di apparecchi che garantiscono il comfort per la sicurezza notturna.

Salvaguardia ambientale- Presenza di cestini già installati, ma non per la raccolta differenziata

INTERVENTO



Scala 1:1000



TIPOLOGIA DI UTENZA

0-64
anni

Famiglie con
bambini e
giovani

65+
anni

Anziani

TIPOLOGIA DI PERCORSO



Leggero Medio-intenso Intenso

TIPOLOGIA DI ATTREZZATURA

Bench -
press
1.

Arm press
2.

Leg press
3.

Barre-
parallele
4.

MUSCOLATURA INTERESSATA



PETTO
SPALLE
BRACCIA



ADD
GAMBE

CLASSI DI ESIGENZA

INTERVENTO



5.4 SINTESI CONCLUSIVA

L'aspetto più complesso nel realizzare spazi pubblici all'aperto dedicati alle attrezzature per il fitness e non solo, riguarda la gestione e manutenzione. Nonostante le Norme Europee in vigore, è stato possibile dimostrare nell'analisi dei Casi Studio la loro inappropriata.

Siamo nati in una società di conflitti, in cui la regola del giorno è sempre stata quella del: "Questo è mio". Ad oggi, sarebbe opportuno costruire rapporti di fiducia laddove mancano, andando ad addomesticare quei spazi "non tuoi", convincendo tutti i cittadini a prendersi cura dei luoghi in cui si vive, perché dalla cura dei beni comuni materiali e immateriali dipende la qualità della vita.

Nel 2005 nacque un'associazione culturale "LABSUS" - Laboratorio per la sussidiarietà, con lo scopo di promuovere l'attuazione del principio di sussidiarietà sancito nella nostra Costituzione all'art. 118, ultima comma. Una delle iniziative realizzate, insieme al Comune di Bologna, è stata la redazione di un regolamento comunale-tipo intitolato "Regolamento sulla collaborazione fra i cittadini e amministrazione per la cura e la rigenerazione dei comuni urbani". Un progetto che si sta estendendo in tutti i comuni d'Italia.

In relazione al loro svolto, in ottica di una futura realizzazione di queste aree negli spazi pubblici aperti, idealizzate per il benessere dei cittadini, in funzione di una qualità di vita migliore, ho voluto dare soluzioni alternative alla classica manutenzione ordinaria.

L'amministrazione condivisa, ad esempio, si basa sulla condivisione di risorse e responsabilità fra i cittadini e fra cittadini ed amministrazioni, realizzando forme di collaborazio-

Sicurezza- La struttura spaziale del luogo è chiara e ben visibile. Il percorso, è all'interno di un'area verde, dove vi è la presenza di zone dedicate per il gioco dei bambini. E' accessibile da più punti e racchiusa da una barriera di sicurezza per evitare l'allontanamento da parte dei bambini; tutti i percorsi sono accessibili alle diverse tipologie di utenza, anche con difficoltà motoria.

Benessere- L'area ha un controllo del fattore solare ottimale: durante i periodi estivi, le folte chiome degli alberi riparano dal sole e caldo nelle ore più calde; in inverno, la caduta delle foglie permette di soleggiare l'area. Riguardo l'illuminazione artificiale, lungo tutto l'asse centrale vi sono gli impianti di illuminazione che garantiscono il giusto comfort di illuminazione e sicurezza notturna.

Salvaguardia ambientale- Presenza di cestini già installati, ma non per la raccolta differenziata

Scala 1:1000



ne per la cura dei beni comuni fondata sui principi di: fiducia reciproca; responsabilità; sostenibilità; autonomia civica; prossimità; territorialità.

Con il coinvolgimento attivo da parte dei cittadini è possibile andare ad identificare attività di interesse generale, come ad esempio manutenzione aree verdi, pulizia degli spazi pubblici, ed in questo caso delle aree attrezzate, e che si prendano l'impegno nel proteggere questi spazi, e conservarli, prendendosi "cura" dei beni comuni, specie materiali.

D'altronde nell'area presa in analisi, diversi sono i poli strategici che possono coinvolgere i cittadini in attività di cura dello spazio pubblico, come l'ASL, Casa Farinelli, ma anche i residenti della Case Condominio ATC. Azioni volte per il bene della Comunità.

In conclusione, il lavoro svolto, ha voluto indicare linee guida volte al benessere del cittadino, di conseguenza della comunità. Promuovere uno stile di vita attivo, migliorare la qualità di vita, rendere partecipi i cittadini nella realizzazione di nuovi progetti strategici, sono concetti che non devono passare inosservati.

L'obiettivo è stato, anche quello, di far percepire che noi stessi siamo i principali agenti del cambiamento.

BIBLIOGRAFIA

M. Abis, *Come viene percepita la figura dell'architetto dalla gente comune?* Gli esiti dell'indagine Makno, 2018, in www.professionearchitetto.it, url

Berlin Senate Department for Urban Development, *Berlin – Design for all. Public Outdoor Space*, Kulturbuch-Verlag GmbH, Berlin, 2011

R. Fehr, S. Capolongo, *Promozione della salute nei contesti urbani: l'approccio all'Urban Health*, Dipartimento di salute pubblica, Università di Bielefeld (Germania), 2016

Arnold J. Toynbee, citato nel catalogo della 14 Mostra internazionale di architettura, *Fundamentals*, Marsilio, Venezia 2014

C. Cellucci, M. Di Sivo, *F.A.A.D. CITY, CITTÀ FRIENDLY, ACTIVE, ADAPTIVE*, Pisa University Press, 2018

Sallis J.F., Cerin E., Conway T.L., Adams M.A et al. (2016) *"Phisycal activity in relation to urban enviroments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study"*, The Lancet 2016/05/01, Elsevier

Group.bmj.com (2016), *BJM Open Cohort profile: Examining Neighbourhood Activities in Built Living Enviroments in London: the ENABLE London – Olympic Park cohort*, published online October, 31. <http://bmjopen.bmj.com>

Kleinert S., Horton R. (2016) *"Urban design: an important future force for health and wellbeing"*, The Lancet, 2016/09/23, Elsevier.

R. Maspoli, Dipartimento di Architettura e Design DAD, *Politecnico di Torino "Abitare lo spazio aperto con l'esercizio fisico"*, Giornata Internazionale delle Persone con Disabilità, Pisa, 3/12/2018.

G. Costa, M. Stroschia, N. Zangarini, M. Demeria (a cura di), *40 anni di salute a Torino – spunti per leggere i bisogni e i risultati delle Politiche*, Milano, Arti Grafiche Ancora, 2018.

R. Maspoli, *Inclusione sociale, benessere psico-fisico e qualità dello spazio pubblico attrezzato*, Milano, Franco Angeli, 23/06/2018.

Victorian Government (2018), *Guidelines for planning, installing and activating outdoor fitness equipment*, Melbourne.

City of Sydney, *Park Fitness Equipment Plan*, Sydney, 2000.

Anne Brown Rodger (2018), *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*, (da completare, ma non trovo alcuni dati)

Ipaplay, *Attrezzi fitness per esterno*, pubblicato online, Vasco. www.ipaplay.it (Da controllare perché è un catalogo pdf)

P. Miano, *Sessione Speciale Salute e spazio pubblico nella città contemporanea*, Urbanistica informazioni, 2017.

M. White, *Imperfect Health: An Exhibition*", in Domus, 1 febbraio 2012.

G. Borasi, M. Zardini, *Imperfect Health. The medicalization of Architecture*, Canadian Centre for Architecture, Lars Muller Publishers, Zurich, 2012.

F. Coppolini, *"Curare" la città: nuovi ruoli urbani per gli antichi ospedali in abbandono*, Urbanistica informazioni, pubblicazione online 2017.

M. Crosato, *Paesaggio urbano e salute, tre progetti per un approccio innovativo*, Urbanistica informazioni, pubblicazione online 2017.

P. Edwards e A. D. Tsouros, *A healthy city is an active city, a physical planning guide*, WHO Regional Office for Europe, 2008

JT. Faskunger , *Active living in healthy cities*, Journal of Urban Health, 2008

F. Branca, H. Nikogosian, T. Lobstein, *The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response*, WHO Regional Office for Europe, Danimarca, 2007

S. Capolongo, *URBAN HEALTH: Theoretical Background and Current Scenario*, pubblicazione online, ultima consultazione 20/01/2020

S. Kleinert, R. Horton, *Urban design: an important future force for health and wellbeing*, The Lancet, 2016/12/10, 388(10062):2848-2850

The Institute for Transportation and Development Policy (ITDP), *Pedestrian First: a tool for walkable cities*, February 07, 2018, <https://www.itdp.org/2018/02/07/pedestrians-first-walkability-tool/>

Network Digital 360, Smart City, che cosa sono e come funzionano, Agosto 09, 2019, <https://www.economyup.it/innovazione/smart-city-cosa-sono-davvero-e-a-che-punto-siamo-in-italia/>

J. Chestnut J., Pedestrian first, tools for a walkable city, New York : ITDP 2018

World Health Organization. Noncommunicable diseases. Fact sheet. Geneva: WHO; 2017. Disponibile all'indirizzo: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/en/>; ultima consultazione 02/01/20.

World Health Organization. Noncommunicable Diseases (NCD) Country Profiles, 2014. Geneva: WHO; 2014. Disponibile all'indirizzo: http://www.who.int/nmh/countries/ita_en.pdf; ultima consultazione 02/01/20.

B. De Mei, C. Cadeddu, P. Luzi, A. Spinelli, Movimento, sport e salute: l'importanza delle politiche di promozione dell'attività fisica e le ricadute sulla collettività, Rapporti ISTISAN 18/9, pubblicazione online

WHO Regional Office for Europe. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study. International Report from the 2013/2014 Survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2016

V.F. Gladwell, D.K. Brown, C. Wood, G.R. Sandercock and J.L. Barton, The great outdoors: how a green environment can benefit all, Extreme Physiology and Medicine, 2013.

R. Maspoli, Smart, health city, spazio pubblico e diabete, pubblicato online, Gennaio 2018.

R. Maspoli, Dipartimento di Architettura e Design DAD, Politecnico di Torino, Abitare lo spazio aperto con l'esercizio fisico, Giornata Internazionale delle Persone con Disabilità, Pisa, 3 dicembre 2018, pubblicazione online

SITOGRAFIA

https://www.researchgate.net/publication/324008613_Understanding_Outdoor_Gyms_in_Public_Open_Spaces_A_Systematic_Review_and_Integrative_Synthesis_of_Qualitative_and_Quantitative_Evidence

<https://www.artofmanliness.com/articles/the-history-of-physical-fitness/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3878060/>

<https://www.skyfitness.it/>

<https://www.euroform-w.com/it/novita/inclusive-design-castelnuovo-rangone-montale-mo/>

<https://www.lastampa.it/2017/07/29/cronaca/siamo-i-senzatetto-del-fitness-le-nostre-palestre-sono-i-parchi-IJynsjd9yy166ebzL6qjrl/pagina.html>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5923632/>

<http://www.outdoorfitness-fun.si/?viewPage=113>

<https://angelodiario.com/2013/05/02/politiche-per-lo-sport-le-palestre-allaperto/>

<http://www.diarioromano.it/la-palestra-allaperto-nel-pineto-sta-andando-in-rovina-per-assenza-di-manutenzione/>

<https://www.kompan.it/stuytown-new-york>

<https://www.kompan.it/capestone-australia>

<https://www.streetworkout.fit/fitness-outdoor-allenarsi-allaria-aperta-fa-bene/>

<https://www.fritegotto.it/News-Funzioni%2C-analisi-e-classificazione-del-Verde-Urbano/>

<https://www.fromthegrapevine.com/slideshows/lifestyle/impressive-outdoor-gyms-around-world/page/6>

https://www.researchgate.net/publication/316349521_Who_Is_Using_Outdoor_Fitness_Equipment_and_How_The_Case_of_Xihu_Park

<https://europepmc.org/articles/pmc5923632>

[https://www.architetturaecosostenibile.it/architettura/progetti/figura-architetto-018,](https://www.architetturaecosostenibile.it/architettura/progetti/figura-architetto-018)