



Durante el último año, el Gobierno porteño incrementó la oferta de estaciones deportivas en 16 espacios verdes que permiten realizar rutinas de ejercicio al aire libre.

Los gimnasios al aire libre se han convertido en un componente distintivo de las plazas y parques de la Ciudad. Desde su creación en 2013, las postas aeróbicas de uso gratuito son la opción elegida por quienes escapan al encierro de los gimnasios, y prefieren realizar actividad física en un entorno natural.

El Gobierno de la Ciudad, a través de la Secretaría de Atención y Gestión Ciudadana, inauguró obras de puesta en valor en 34 espacios verdes en lo que va de 2018. "Las plazas de la Ciudad, además de ser un punto de encuentro, recreación, participación e integración social, son espacios que los vecinos utilizan para mantener una vida saludable y activa a través del deporte", explicó Facundo Carrillo, a cargo del área que impulsa la transformación de los espacios verdes conjuntamente con las Comunas de la Ciudad.

Los 151 espacios deportivos se distribuyen por toda la Ciudad, Alfonsina Storni en San Telmo, Lucio Demare en Núñez, parque Leonardo Pereyra de Barracas, y las plazas Monte Castro de la comuna 10, Gral. Benito Nazar en Villa Crespo, plaza Mafalda de Colegiales, son algunos de los espacios verdes que ya cuentan con postas aeróbicas. En muchos otros, como en el Parque de Flora Nativa Benito Quinquela Martín del barrio de La Boca, el área deportiva se completó con canchas de fútbol 5, básquet, ping pong y fútbol tenis.

Otros espacios verdes de grandes dimensiones como Parque Avellaneda, Centenario y Tres de Febrero, en los que tradicionalmente los vecinos realizan actividad física, cuentan también con nuevas instalaciones destinadas al ejercicio aeróbico. "Seguimos trabajando en una Ciudad a escala humana que le permita a los vecinos sentirse parte de ella y puedan encontrar su lugar. Las postas aeróbicas brindan un espacio de recreación y de disfrute del espacio público", expresó Eduardo Macchiavelli, ministro de Ambiente y Espacio Público porteño.

Cada una de las postas deportivas ocupa un área de 155 metros cuadrados y está integrada por diversos aparatos que permiten hacer un ejercicio integral. Cintas caminadoras, dorsaleras simples, elípticos dobles, flotadores dobles, remos dobles, twisters triples, volantes chicos cuádruples, son las opciones para trabajar las distintas partes del cuerpo.

"Trabajo como personal trainer en distintas plazas y siempre usamos los aparatos para mis clases, son un complemento buenísimo". De lunes a viernes, e incluso los fines de semana, Santiago prepara para sus alumnos circuitos aeróbicos que combina con ejercicios de fuerza.

Las máquinas que integran las postas fueron especialmente diseñadas para complementar una rutina deportiva utilizando el propio peso del cuerpo. Ninguno fue desarrollado para generar musculatura; son de baja intensidad, y cuentan con instructivos de uso y están recomendados para complementar una actividad de tipo aeróbica.

Olga de 57 años trabaja a pocas cuadras de la Plaza Monseñor de Andrea en Recoleta y realiza su rutina deportiva antes de empezar su jornada laboral. “Hace tres años vengo a esta plaza a hacer ejercicios, ya no voy al gimnasio. Dos horas antes de entrar al trabajo, vengo a caminar y uso las máquinas”. Hace un mes, Olga entrena junto a Marcela (34), una vecina del Abasto a la que conoció en la plaza.

Las grandes ciudades que ofrecen calidad de vida a sus habitantes no solo cuentan con servicios e infraestructura urbana de calidad, también ponen a disposición de los ciudadanos espacios verdes de uso público a través de políticas responsables con el medio ambiente y la vida sana. La promoción de hábitos saludables permite combatir el sedentarismo, la hipertensión, el sobrepeso y otras afecciones características de la vida urbana.

Las temperaturas en ascenso y los días más largos invitan a escapar de los espacios cerrados y acentúan la tendencia de ir a entrenar en las postas aeróbicas de las plazas y parques de la Ciudad. Los vecinos las eligen porque son de uso gratuito, no tienen límite de horario y son accesibles para cualquier persona.