



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA

ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

**“CENTRO DE RECREACIÓN EN LA MEJORA DE LA
CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN SAN
BORJA 2022”**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
ARQUITECTO**

AUTORES:

Escalante Casas, Stephanie Paola (ORCID: 0000-0002-0453-9199)

Santa Cruz Caro, Carlos (ORCID: 0000-0002-5314-330X)

ASESOR:

Dr. Arq. González Acuña, Víctor Humberto (ORCID: 0000-0002-1774-9750)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Arquitectura

LIMA – PERÚ

2022

Dedicatoria

Queremos dedicar esta tesis a nuestras familias por siempre apoyarnos a lo largo de nuestra carrera profesional y alentarnos a siempre luchar por nuestros sueños.

Agradecimiento

A nuestras familias por ser nuestros cimientos para nuestro desarrollo profesional y a nuestra hija por acompañarnos y ser parte de nuestro esfuerzo.

A la institución por darnos una oportunidad de finalizar esta carrera y a nuestro asesor que siempre fue un excelente guía.

Índice de Contenido

Carátula	I
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenido.....	iv
Índice de tablas.....	vii
Índice de figuras	viii
Resumen	x
Abstract	xi
I.INTRODUCCIÓN	1
1.1.Planteamiento del Problema / Realidad problemática.....	1
1.2.Objetivos del proyecto	3
1.2.1.Objetivo general	3
1.2.2.Objetivos específicos.....	3
II.MARCO ANÁLOGO	3
2.1.Estudio de casos urbano – arquitectónicos similares	3
2.1.1.Cuadro síntesis de los casos estudiados	4
2.1.2.Matriz comparativa de aportes de casos	7
III.MARCO NORMATIVO	12
3.1.Síntesis de leyes, normas y reglamentos aplicados en el proyecto urbano – arquitectónico.	12
IV.FACTORES DE DISEÑO.....	13
4.1.Contexto.....	13
4.1.1.Lugar.....	13
4.1.2.Condiciones bioclimáticas	18
4.2.Programa arquitectónico.....	21
4.2.1.Aspectos cualitativos.....	21

4.2.1.1. Tipos de usuarios y necesidades.....	21
4.2.2. Aspectos cuantitativos	21
4.2.2.1. Cuadro de áreas.....	21
4.3. Análisis del terreno	23
4.3.1. Ubicación del terreno	23
4.3.2. Topografía del terreno	25
4.3.3. Morfología del terreno.....	26
4.3.4. Estructura urbana.....	28
4.3.5. Vialidad y accesibilidad.....	31
4.3.6. Relación con el entorno	34
4.3.7. Parámetros urbanísticos y edificatorios.....	36
V. PROPUESTA DEL PROYECTO URBANO ARQUITECTÓNICO	38
5.1. Conceptualización del objeto urbano arquitectónico	38
5.1.1. Ideograma conceptual.....	38
5.1.2. Criterios de diseño	39
5.1.3. Partido arquitectónico.....	41
5.2. Esquema de zonificación	42
5.3. Planos arquitectónicos del proyecto	43
5.3.1. Plano de ubicación y localización	43
5.3.2. Plano perimétrico – topográfico.....	44
5.3.3. Plano general.....	46
5.3.4. Plano de distribución por sectores y niveles	51
5.3.5. Plano de elevaciones por sectores	53
5.3.6. Plano de cortes por sectores	54
5.3.7. Plano de detalles arquitectónicos	55
5.3.8. Plano de detalles constructivos	56
5.3.9. Plano de seguridad.....	57

5.3.9.1.Plano de señalética	57
5.3.9.2.Plano de evacuación	60
5.4.Memoria descriptiva de arquitectura	66
5.5.Planos de especialidades del proyecto (sector elegido).....	67
5.5.1.Planos básicos de estructuras.....	67
5.5.1.1.Planos de cimentación	67
5.5.1.2.Planos de estructura de losas y techo	68
5.5.2.Planos básicos de instalaciones sanitarias	69
5.5.2.1.Planos de distribución de redes de agua potable y contra incendio por niveles	69
5.5.2.2.Planos de distribución de redes de desagüe y pluvial por niveles	72
5.5.3.Planos básicos de instalaciones electromecánicas	75
5.5.3.1.Planos de distribución de redes de instalaciones eléctricas (alumbrado y tomacorrientes).....	75
5.5.3.2.Planos de sistemas electromecánicos (de ser el caso).....	78
5.6.Información complementaria	79
5.6.1.Animación virtual (Recorridos y 3D del proyecto).....	79
VI.CONCLUSIONES	85
VII.RECOMENDACIONES	86
REFERENCIAS	87
ANEXOS.....	

Índice de tablas

Tabla 1. Matriz comparativa	7
Tabla 2. Marco normativo.....	13
Tabla 3. Alternativas propuestas	16
Tabla 4. Matriz de ponderación.....	16
Tabla 5. Historia del distrito	17
Tabla 6. Tipos de usuarios y necesidades	21
Tabla 7. Programa arquitectónico	23
Tabla 8. Parámetros de edificación	37

Índice de figuras

Figura 1. Ubicación distrital.....	13
Figura 2. Sectores de San Borja.....	14
Figura 3. Alternativas de terreno.....	15
Figura 4. Población por sexo en San Borja.....	18
Figura 5. Oscilaciones de temperatura.....	18
Figura 6. Velocidad promedio del viento	19
Figura 7. Dirección del viento.....	19
Figura 8. Nubosidad en San Borja.....	20
Figura 9. Tiempo de asoleamiento durante el año.....	20
Figura 10. Ubicación del terreno.....	23
Figura 11. Fotografía exterior fachada del terreno.....	24
Figura 12. Fotografía exterior fachada del terreno.....	24
Figura 13 Fotografía exterior fachada del terreno.....	24
Figura 14 Fotografía del interior del terreno.....	25
Figura 15. Elevación del terreno	25
Figura 16. Topografía de San Borja	25
Figura 17. Frente a Calle la Letras.	26
Figura 18. Frente a Av. Javier Prado cuadra 19.....	27
Figura 19. Colindante con Av. Del Aire.....	27
Figura 20. Colindante a la propiedad de terceros.....	27
Figura 21. Trama urbana.....	28
Figura 22. Alturas de edificaciones colindantes.....	29
Figura 23. Red existente de agua potable en el distrito de San Borja	29
Figura 24. Red existente de agua potable próximos al terreno	30
Figura 25. Red de alcantarillado existente.....	30
Figura 26. Estructura y ejes viales.....	31
Figura 27. Jerarquía de vías próximas al terreno	32
Figura 28. Vías principales del distrito.....	32
Figura 29. Vías vehiculares y peatonales.....	33
Figura 30. Sección vial Av. Javier Prado.....	33
Figura 31. Sección vial Av. Guardia Civil.....	34
Figura 32. Sección vial Ca. Las Letras	34

Figura 33. Plano de equipamiento urbano	34
Figura 34. Biblioteca Nacional San Borja.	35
Figura 35. Nido Minimundo	35
Figura 36. Equipamiento Deportivo	36
Figura 37. Retiros normativos vigentes	37
Figura 38. Ideograma conceptual	38
Figura 39. Partido arquitectónico	41
Figura 40. Esquema de zonificación en planta.....	42
Figura 41. Zonificación en isometría.....	42

Resumen

En la presente tesis se investigó la importancia de realizar actividades recreativas en los adultos mayores con el fin de brindarles bienestar y así mejorar su calidad de vida. Se decide por realizar este tema debido al incremento de adultos mayores a nivel mundial, pero hacemos un enfoque en nuestro país y analizamos la viabilidad del proyecto de acuerdo con la cantidad de esta población en el distrito de San Borja, Lima; en virtud que este distrito tiene un índice alto de esta población comparado con los distritos que limita. También carece de espacios específicamente dedicados a satisfacer las necesidades recreativas del adulto mayor. Para dar respuesta a esta problemática se plantea por medio de un proceso cuantitativo el desarrollar el proyecto arquitectónico de un “Centro de recreación para mejorar la calidad de vida del adulto mayor,2022”, un equipamiento que será orientado al desarrollo físico, social, y cognitivo de las personas por medio de las actividades culturales, deportivas, físicas y recreativas.

Palabras clave: centro de recreación, calidad de vida, adulto mayor

Abstract

In this thesis, the importance of performing recreational activities in older adults was investigated in order to provide them with well-being and thus improve their quality of life. It is decided to carry out this topic due to the increase in older adults worldwide, but we focus on our country and analyze the viability of the project according to the amount of this population in the district of San Borja, Lima; by virtue of the fact that this district has a high rate of this population compared to the districts it borders. It also lacks spaces specifically dedicated to satisfying the recreational needs of the elderly. In order to respond to this problem, it is proposed through a quantitative process to develop the architectural project of a "Recreation Center to improve the quality of life of the elderly, 2022", a facility that will be oriented to physical, social, and psychological development. cognitive development of people through cultural, sports, physical and recreational activities.

Keywords: recreation center, quality of life, senior citizens

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del Problema / Realidad problemática

Actualmente a nivel mundial las personas se han vuelto más longevas, se puede señalar que ahora la mayoría de la población supera los sesenta años. Esta situación global sobre la longevidad generacional provoca una mayor oportunidad, tanto como para los adultos mayores, así como también para sus familiares, e incluso llegando a beneficiar a su comunidad. Ya que en estos años ganados podrían aprovecharlos desarrollando actividades aparentemente simples o básicas que van desde disfrutar de su entorno inmediato de forma independiente hasta de disfrutar un desarrollo personal económico en donde podrían aprovechar sus aficiones pasadas, o encontrar algunas nuevas ampliando así sus oportunidades y reduciendo sus límites.

Tal como se señala entonces el desarrollo de lo antes mencionado demuestra que en las personas longevas de esta generación relacionan el aprovechamiento de este tiempo adicional, directamente con la calidad de la salud física y mental con la que llegan a esta etapa de su vida. Ya que, al no tener una buena salud ni física ni mental no sería posible aprovechar este tiempo adicional de vida, teniendo así una consecuencia positiva de disfrutar el resto de su vida sin mucha diferencia al compararla con una persona más joven en cuanto a aprovechamiento de actitudes y aptitudes

Así mismo, la evidencia nos ha enseñado que la buena salud y un ambiente o entorno inmediato saludable nos permite disfrutar de la vida, y esto resulta ser una constante demostrable a lo largo de nuestra vida; con la salvedad de algunas variaciones positivas debido a la genética en la salud algunas personas de esta generación, para efectos de este estudio consideraremos los factores relacionados con el entorno físico y social. Es así como de acuerdo con lo mencionado sobre los entornos físicos y sociales y la relación sobre la afectación directa que estos tienen sobre el estado de salud o sino a través de la creación de límites o incentivos que inciden en las oportunidades, las diversas opciones y hábitos relacionados con las condiciones de la salud física y mental.

Es por esto por lo que nos centramos en la teoría de los hábitos que serían saludables a lo largo de la vida, y particularmente el seguir un hábito alimenticio equilibrado, así como también mantener una actividad física regular, favorece a reducir el riesgo de males o afectaciones a la salud, mejorando la capacidad del estado físico y mental y finalmente reducir la dependencia del adulto mayor reduciendo los cuidados. Asimismo, un entorno propicio, tanto físico como social, también facilita que las personas

puedan llevar a cabo las actividades que resultan importantes para ellas, a pesar si esta haya sufrido la pérdida de algunas de sus facultades.

A nivel mundial la población adulta mayor se está incrementando sin embargo en Europa y América del Norte es donde se puede ver que un mayor porcentaje de su población son adultos mayores llegando a ser un 18% actualmente y con proyecciones al 2050 del 35%. En América Latina este porcentaje es menor siendo un 11% de su población adulta mayor pero que aumenta aceleradamente hacia un 18% para el 2050 (Banco de Desarrollo de América Latina, 2020). Dentro de América Latina, en Perú se ha podido observar un cambio significativo en la población, donde la población adulta mayor empieza a tomar mayor importancia en todo el país. Entre todos los departamentos que conforman el Perú, Lima tiene mayor cantidad de adultos mayores 1,076,375.

Calculando el porcentaje representativo de Población Adulta Mayor por región, Lima cuenta con el 10.9%. Tomamos en cuenta este dato y se observa que Lima Metropolitana está comprendida por: Lima Norte, Lima Sur, Lima Centro y Lima Este; un 17 % de adultos mayores se encuentran localizados en Lima Centro (conformado por los distritos de Jesús María, San Isidro, Barranco, Miraflores, Pueblo Libre, Surquillo, Lince, Magdalena del Mar, el Rímac, San Borja, Breña, San Miguel, Santiago de Surco, Lima, y La Victoria.

En San Borja la población adulta mayor llega a ser de 22,737 personas representando el 20.3% de la población total del distrito. Siendo un porcentaje alto de demanda. Es por este motivo que analizamos las ofertas destinadas a la atención de este público objetivo encontrándose en el análisis con tres ofertas destinadas específicamente para este público, 1 CIAM y dos SUM donde también realizan actividades el público adulto mayor pero que se encuentran concentradas en un polideportivo; y 23 Clubs del adulto mayor (estos conformados por población adulta mayor pero que no cuentan con un local propio para realizar sus actividades).

Por lo cual nos planteamos como problema general lo siguiente ¿Cómo influye el centro de recreación en la mejora de la calidad de vida de la población adulta mayor en el distrito de San Borja, en el año 2022?, y como problemas específicos ¿Cómo influye el centro de recreación en el bienestar físico del adulto mayor?; ¿Cómo influye el centro de recreación en el bienestar emocional del adulto mayor?; y ¿Cómo influye el centro de recreación en la inclusión social del adulto mayor?

Al analizar las ofertas existentes se pudo ver que no cubren la demanda actual, presentándose una brecha de demanda alta que falta cubrir. Es por esta razón que se plantea hacer el proyecto Centro de recreación en la mejora de la calidad de vida del Adulto Mayor en San Borja, para lograr cubrir la demanda actual y futura en el distrito aprovechando la escasa oferta existente de este servicio de recreación en el mercado.

Como consecuencia a los hechos mencionados al inicio de la introducción deducimos como hipótesis general, el centro de recreación influye en la mejora de la calidad de vida la población adulta mayor en el distrito de San Borja en 2022, y como hipótesis específicas, el centro de recreación influye en el bienestar físico del adulto mayor; el centro de recreación impacta en el bienestar emocional del adulto mayor; y, el centro de recreación influye en la inclusión social del adulto mayor.

1.2. Objetivos del proyecto

Diseñar un proyecto de un Centro de Recreación para la población adulta mayor en San Borja- 2022, donde se favorece el bienestar físico, social y psicológico mediante actividades de recreación activa para así estimular la comprensión, atención y psicomotricidad fina y gruesa.

1.2.1. Objetivo general

Diseñar un centro de recreación que influye en la mejora de la calidad de vida del adulto mayor en el distrito de San Borja en 2022.

1.2.2. Objetivos específicos

Como objetivos específicos tenemos tres las cuales son: demostrar que el centro de recreación influye favorablemente en el bienestar físico del adulto mayor, demostrar que el centro de recreación influye favorablemente en el bienestar emocional de la población adulta mayor, demostrar que el centro de recreación influye en la inclusión social del adulto mayor.



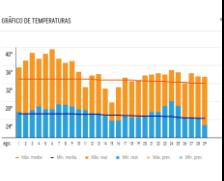

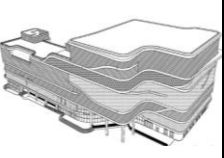


II. MARCO ANÁLOGO

2.1. Estudio de casos urbano – arquitectónicos similares



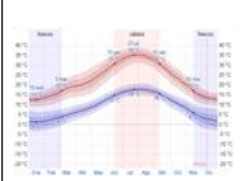




Se consideró analizar tres proyectos similares dedicados a la recreación de adultos mayores para poder comparar y visualizar las soluciones planteadas ante este problema. Dos proyectos son del extranjero; de China “Senior Center of Guangxi” y de España “Centro de atención para personas de la tercera edad”. También se consideró analizar un centro para adultos mayores a nivel nacional ubicado en Lima “CIAM La Molina”.

2.1.1. Cuadro síntesis de los casos estudiados


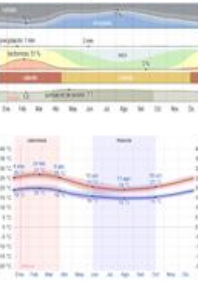


Caso N°1 – Senior Center of Guangxi. Es un proyecto que está ubicado en China, en un área de 1632.87m². Es un proyecto *creado para adultos mayores que pasaron su juventud en la revolución cultural.* (Atelier Alter, 2021)

CUADRO SINTESIS CASOS DE ESTUDIO																															
CASO N°	01	NOMBRE DEL PROYECTO	Senior Center of Guangxi																												
DATOS GENERALES DEL PROYECTO																															
UBICACIÓN:	China	PROYECTISTA:	Atelier Alter Architects																												
		AÑO DE CONSTRUCCIÓN:	2014																												
ANÁLISIS CONTEXTUAL			CONCLUSIONES																												
EMPLAZAMIENTO Y MORFOLOGÍA DEL TERRENO	ANÁLISIS VIAL Y RELACIÓN CON EL ENTORNO																														
<p>El proyecto se encuentra ubicado en Guangxi – China. La morfología del terreno es irregular, pero la han logrado adaptar y aprovechar en el proyecto.</p> 	<p>El proyecto tiene 3 vías de acceso principales. Tiene un revestimiento de madera que se mimetiza con el campo verde del entorno.</p> 	<p>El proyecto aprovecha los desniveles del terreno para generar sus ingresos.</p>																													
ANÁLISIS BIOCLIMÁTICO			CONCLUSIONES																												
CLIMA	ORIENTACIÓN																														
<p>El clima de esta ciudad es variado, tiene épocas de calor, pero con presencia de lluvias.</p> 	<p>Sus fachadas más largas están orientadas al norte y sur, mientras que las más angostas hacia el este y oeste.</p> 	<p>El proyecto tiene sus fachadas más largas orientadas al norte para que el lugar se sienta en confort.</p>																													
ANÁLISIS FORMAL			CONCLUSIONES																												
CARACTERÍSTICAS DE LA FORMA	PRINCIPIOS FORMALES																														
<p>Su forma es irregular, todos los niveles tienen distinta forma y juegan con la doble altura en la fachada.</p> 	<p>En este proyecto se puede apreciar que es un edificio imponente que se diferencia del resto, que a la vez se puede ver un ritmo, armonía, y que con la transformación se logra una unidad</p> 	<p>El proyecto hace un juego en la fachada con doble altura generando así una forma irregular que a la vez se ve imponente en el entorno.</p>																													
ANÁLISIS FUNCIONAL			CONCLUSIONES																												
ZONIFICACIÓN	PROGRAMA ARQUITECTÓNICO																														
<p>Dentro de su zonificación se puede ver que las zonas más importantes son el Centro de actividades (3), Canchas de juego (4) y Área de enseñanza (5)</p> 	<p>Su programa arquitectónico es extenso debido a que tiene varios ambientes de recreación y relajación.</p>	<table border="0"> <tr> <td>1. Toilet</td> <td>8. Dressing Room</td> </tr> <tr> <td>2. Concave Corridor</td> <td>9. Duty Room</td> </tr> <tr> <td>3. Activity Room</td> <td>10. Gym</td> </tr> <tr> <td>4. Service Room</td> <td>11. Table Tennis Room</td> </tr> <tr> <td>5. Mahjong Room</td> <td>12. Go Room</td> </tr> <tr> <td>6. Chinese Chess Room</td> <td>13. Ping Pong Room</td> </tr> <tr> <td>7. Card Room</td> <td></td> </tr> </table> <table border="0"> <tr> <td>1. Toilet</td> <td>8. SPA</td> </tr> <tr> <td>2. Concave Corridor</td> <td>9. Activity Room</td> </tr> <tr> <td>3. Storage</td> <td>10. Tennis Court</td> </tr> <tr> <td>4. Reception Hall</td> <td>11. Service Room</td> </tr> <tr> <td>5. Karaoke Room</td> <td>12. Waiter's Room</td> </tr> <tr> <td>6. Reading Room</td> <td>13. Tennis Court & Gas Volleyball</td> </tr> <tr> <td>7. Rest Room</td> <td></td> </tr> </table>	1. Toilet	8. Dressing Room	2. Concave Corridor	9. Duty Room	3. Activity Room	10. Gym	4. Service Room	11. Table Tennis Room	5. Mahjong Room	12. Go Room	6. Chinese Chess Room	13. Ping Pong Room	7. Card Room		1. Toilet	8. SPA	2. Concave Corridor	9. Activity Room	3. Storage	10. Tennis Court	4. Reception Hall	11. Service Room	5. Karaoke Room	12. Waiter's Room	6. Reading Room	13. Tennis Court & Gas Volleyball	7. Rest Room		<p>Le dan más importancia al área de recreación con actividades específicas para el adulto mayor.</p>
1. Toilet	8. Dressing Room																														
2. Concave Corridor	9. Duty Room																														
3. Activity Room	10. Gym																														
4. Service Room	11. Table Tennis Room																														
5. Mahjong Room	12. Go Room																														
6. Chinese Chess Room	13. Ping Pong Room																														
7. Card Room																															
1. Toilet	8. SPA																														
2. Concave Corridor	9. Activity Room																														
3. Storage	10. Tennis Court																														
4. Reception Hall	11. Service Room																														
5. Karaoke Room	12. Waiter's Room																														
6. Reading Room	13. Tennis Court & Gas Volleyball																														
7. Rest Room																															

Caso N°2 – Centro de atención para personas de la tercera edad. Es un proyecto que está ubicado en Baena, España. Tiene un área de 1540.00m². *En este centro de día para el adulto mayor se han basado en dos criterios fundamentales: la accesibilidad y la sensibilidad con el paisaje urbano.* (Baum & Gomez Diaz, 2021)

CUADRO SINTESIS CASOS DE ESTUDIO				
CASO N°	02	NOMBRE DEL PROYECTO		Centro de atención para personas de la tercera edad
DATOS GENERALES DEL PROYECTO				
UBICACIÓN: España		PROYECTISTA: Francisco Gómez Diaz		AÑO DE CONSTRUCCION: 2013
ANÁLISIS CONTEXTUAL				
EMPLAZAMIENTO Y MORFOLOGÍA DEL TERRENO		ANÁLISIS VIAL Y RELACIÓN CON EL ENTORNO		CONCLUSIONES
El proyecto se encuentra ubicado en Baena – España. La morfología del terreno es en pendiente con la cual han aprovechado para generar sus accesos con rampas.		El proyecto tiene salida a una vía principal. En el entorno hay viviendas residenciales de dos y tres pisos y el proyecto se encuentra elevado de tal manera que queda como un mirador.		El proyecto se encuentra adecuado a la pendiente del terreno logrando así mimetizarse con el entorno.
ANÁLISIS BIOCLIMÁTICO				
CLIMA		ORIENTACIÓN		CONCLUSIONES
El clima de esta ciudad es fresco la mayoría de los meses, presenta temporada de calor de junio a setiembre y el mes más frío es en enero.		Sus fachadas más largas están orientadas al norte y sur, mientras que las más angostas hacia el este y oeste		Con la orientación del proyecto aprovechan las horas de sol para ingreso de luz natural, pero estando en confort.
ANÁLISIS FORMAL				
CARACTERÍSTICAS DE LA FORMA		PRINCIPIOS FORMALES		CONCLUSIONES
Su forma parte de un volumen que se divide en tres grandes volúmenes que se imponen para diferenciarse del entorno residencial.		En este proyecto se puede ver un ritmo, armonía, y que se mimetiza con el entorno con sus rampas que dan acceso a las áreas comunes.		Su forma esta compuesta por tres grandes volúmenes que entre ellos se generan áreas comunes donde compartir.
ANÁLISIS FUNCIONAL				
ZONIFICACIÓN		PROGRAMA ARQUITECTÓNICO		CONCLUSIONES
Dentro de su zonificación se puede ver que las zonas verde y guinda son las que destacan más, siendo estas áreas de relajación y de área común.		Su programa arquitectónico está conformado por cuatro áreas, administración, área común, área de terapia y relajación, y servicios.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Administración ■ Área Común ■ Área Terapia / Relajación ■ Servicios 	Las áreas de administración y servicios se encuentran donde se unen los volúmenes y las áreas de relajación y comunes en los volúmenes separados.

Caso N°3 – CIAM La Molina. Es un proyecto que está ubicado en el distrito de La Molina, Lima, Perú. *El CIAM tiene como propósito mejorar el bienestar físico, psicológico y social de los adultos mayores.* (Municipalidad de La Molina, 2021)

CUADRO SINTESIS CASOS DE ESTUDIO													
CASO N°	03	NOMBRE DEL PROYECTO	CIAM La Molina										
DATOS GENERALES DEL PROYECTO													
UBICACIÓN: Perú		PROYECTISTA:	AÑO DE CONSTRUCCION: 2013										
EMPLAZAMIENTO Y MORFOLOGÍA DEL TERRENO		ANÁLISIS VIAL Y RELACIÓN CON EL ENTORNO	CONCLUSIONES										
El proyecto se encuentra ubicado en La Molina, Lima, Perú. La morfología del terreno es plana con ciertos desniveles.		El proyecto se encuentra en una vía principal y está rodeado de área verde, al costado de un parque del cual también hacen uso los adultos mayores.	El proyecto aprovecha la avenida principal para generar su ingreso principal mediante una rampa										
CLIMA		ORIENTACIÓN	CONCLUSIONES										
El clima de este distrito es un clima caluroso con presencia de humedad como en todo Lima.		Las fachadas más largas se encuentran orientadas al noreste. El ingreso principal se encuentra en la fachada mas larga y la orientación de las ventanas también ayudan a que entre la luz natural.	El clima ayuda al proyecto con el ingreso de luz natural, pero a la vez con la orientación de la fachada ayuda a protegerse del sol y que no ingrese directamente al centro.										
CARACTERÍSTICAS DE LA FORMA		PRINCIPIOS FORMALES	CONCLUSIONES										
La forma techada es regular se guía con ejes, pero tiene áreas libres algunas de ellas con sol y sombra.		Es un proyecto que logra sobresalir y hacerse imponente mediante la estructura, en la fachada se puede ver un ritmo que a la vez sirve como protección.	Este proyecto es de forma regular y logra sobresalir y hacerse imponente mediante su estructura.										
ZONIFICACIÓN		PROGRAMA ARQUITECTÓNICO	CONCLUSIONES										
En su zonificación se puede ver que las zonas son: talleres culturales, talleres educativos, talleres de desarrollo personal, talleres deportivos y talleres productivos.		Su programa arquitectónico tiene atención médica, piscina terapéutica, rehabilitación física, sala de usos múltiples, sala de cine, hall de reuniones, etc.	En su programación se puede ver que imparten talleres de culturales y deportivos donde hacen uso del área libre del entorno donde se encuentran.										
		<table border="1"> <tr> <td>Talleres culturales</td> <td>música, teatro y cine, pintura, teatro, Escopo, unguinos, folklor, danza, música, baile, sergio de sako y coro</td> </tr> <tr> <td>Talleres educativos</td> <td>lectura, baile y artesanías locales.</td> </tr> <tr> <td>Talleres de desarrollo personal</td> <td>psicología, la mente.</td> </tr> <tr> <td>Talleres deportivos</td> <td>acrobacia, artes, pilates, quechua y ceramistas, baile.</td> </tr> <tr> <td>Talleres productivos</td> <td>pintura al óleo, lapiceros, cuadros e murales, bordado en ceria, marcos de cerámica, artesanías, confección de pablos, pintura en tela, ejemplarización, dibujo y pintura, marcos.</td> </tr> </table>	Talleres culturales	música, teatro y cine, pintura, teatro, Escopo, unguinos, folklor, danza, música, baile, sergio de sako y coro	Talleres educativos	lectura, baile y artesanías locales.	Talleres de desarrollo personal	psicología, la mente.	Talleres deportivos	acrobacia, artes, pilates, quechua y ceramistas, baile.	Talleres productivos	pintura al óleo, lapiceros, cuadros e murales, bordado en ceria, marcos de cerámica, artesanías, confección de pablos, pintura en tela, ejemplarización, dibujo y pintura, marcos.	
Talleres culturales	música, teatro y cine, pintura, teatro, Escopo, unguinos, folklor, danza, música, baile, sergio de sako y coro												
Talleres educativos	lectura, baile y artesanías locales.												
Talleres de desarrollo personal	psicología, la mente.												
Talleres deportivos	acrobacia, artes, pilates, quechua y ceramistas, baile.												
Talleres productivos	pintura al óleo, lapiceros, cuadros e murales, bordado en ceria, marcos de cerámica, artesanías, confección de pablos, pintura en tela, ejemplarización, dibujo y pintura, marcos.												

2.1.2. Matriz comparativa de aportes de casos

Tabla 1

Matriz comparativa

MATRIZ COMPARATIVA DE APORTES DE CASOS			
	Senior Center of Guangxi	Centro de atención para personas de la tercera edad	CIAM de La Molina
Análisis Contextual	El proyecto tiene tres vías de acceso principales. Tiene un revestimiento de madera que se mimetiza con el campo verde del entorno.	El proyecto tiene salida a una vía principal. En el entorno hay viviendas residenciales de dos y tres pisos y el proyecto se encuentra elevado es de tal manera que queda como un mirador.	El proyecto se encuentra en una vía principal y está rodeado de área verde que también la aprovechan y hacen uso de ella.
Análisis Bioclimático	El clima de esta ciudad es variado, tiene épocas de calor, pero con presencia de lluvias.	El clima de esta ciudad es fresco la mayoría de los meses, presenta temporada de calor de junio a setiembre y el mes más frío es en enero.	El clima de este distrito es un clima caluroso con presencia de humedad como en todo Lima.
Análisis Formal	Su forma es irregular, todos los niveles tienen distinta forma y juegan con la doble altura en la fachada.	Su forma parte de un volumen que se divide en 3 grandes volúmenes que se imponen para diferenciarse del entorno residencial.	Es un proyecto que logra sobresalir y hacerse imponente mediante la estructura, en la fachada se puede ver un ritmo que a la vez sirve como protección.
Análisis Funcional	Dentro de su zonificación se puede ver que las zonas más importantes son el Centro de actividades, Canchas de juego y Área de enseñanza.	Su programa arquitectónico está conformado por cuatro áreas, administración, área común, área de terapia y relajación, y servicios.	En su zonificación se puede ver que las zonas son: talleres culturales, talleres educativos, talleres de desarrollo personal, talleres deportivos y talleres productivos

Fuente: Elaboración 2022

Como bases conceptuales en nuestro proyecto tenemos las siguientes:

Centro de recreación es aquel espacio, área o construcción que permite a la población recrearse, es un espacio en el cual se puedan desarrollar actividades relacionadas

con el ocio, de igual manera favorece la actividad física por medio de canchas deportivas. Varios de ellos cuentan con actividades que promueven la cultura y el aprendizaje mediante danzas. (Guarnieri, 2018)

Recreación activa se relaciona con todas aquellas actividades que tienen como finalidad incentivar la motricidad de la persona, y mantenerlo siempre activo. Suele suceder en la interacción con más personas y pueden realizarse en un espacio abierto o cerrado. Entre estas actividades de recreación activa más usadas, tenemos el correr o trotar, jugar, bailar, o el practicar algún deporte, etc. (Mondragon Benitez & Daniel Lopez, 2017)

La recreación activa está asociada a la actividad física que realizan las personas y esto con lleva a reducir riesgos de muerte cardiaca y otras enfermedades crónicas, ayuda a que la persona sea más independiente y reduce el riesgo de caídas. (World Health Organization, 2020)

Recreación con fines deportivos, se dice de esta recreación en la cual se realizan es de actividades de origen deportivos las cuales que no necesariamente se desarrollaran con fines competitivos o a niveles profesionales. Se dirige más hacia una recreación con fines de integración, con el objetivo de ayudar tanto a despejar la mente y a mantener el cuerpo activo y en condiciones físicas favorables (Albert, 2019).

Recreación al aire libre, el desarrollo de estas actividades incluye actividades que se realizan en el exterior. Son distintas actividades como, por ejemplo, andar en bicicleta, yoga, taichi, o simplemente observar un paisaje (Rivera Mateos, 2018).

Recreación pasiva se refiere a actividades asociadas a la observación, como ir al cine o al teatro, entre otros. Se debe destacar que este tipo de actividades no se limita a un determinado espacio físico, ya que la recreación pasiva puede darse en lugares abiertos o cerrados, o individualmente como el ajedrez, son movimientos suaves que hace el cuerpo del adulto mayor. (Putriutami et al., 2020)

Recreación cultural es aquella que aporta al desarrollo cultural y promueve el movimiento artístico. Es una recreación donde la satisfacción intelectual tiene que ver con el placer, esto puede darse con la visita a un museo, ver una película o alguna obra de teatro, ir a un recital, tocar un instrumento, o simplemente leer un libro siempre realizadas en lugares adecuados en la cual pueda disfrutarse (Sanchez, 2021).

Recreación social en este tipo de recreación lo más importante es que la persona interactúe con otras, para pasar un buen momento. Puede incluir desde hacer alguna actividad física deportiva sin fines competitivos hasta ir a comer, hacer un picnic en

un espacio abierto como una plaza, o entre otros ejemplos. El objeto de esta actividad es que se realicen con personas que sean cercanas para que esta opción resulte efectiva, asimismo podría realizarse en familia, con los amigos, o los compañeros de escuela o incluso trabajo. (Perez Sanchez, 2014)

Calidad de vida se puede definir como la satisfacción que sucede en la persona, con su aspecto físico y con su medio ambiente. Ambos puntos son importantes para el adulto mayor porque de esta manera es permisible para él evaluar su propia calidad de vida de acuerdo con el equilibrio que se manifiestan entre el aspecto físico el medio ambiente o entorno inmediato puesto que el equilibrio sobre la interrelación de estos factores sobre su vida diaria y el entorno físico en el que viven presenta barreras sociales y culturales que terminaran por limitar su desarrollo integral. (Fernández-López et al., 2010).

Bienestar físico se evidencia cuando la persona puede realizar diversas actividades físicas, así como también en poder desarrollar funciones sociales y no estar impedido por limitaciones o dolores físicos; el cuerpo funcionará eficientemente y tendrá una capacidad física adecuada que le permitirá responder diversos desafíos de la misma actividad vital de cada uno. (Organizacion Mundial de la Salud, 2017).

Bienestar emocional consiste en el manejo de nuestras emociones, sin la necesidad de reprimirlas sino en saber manifestarlas de una forma apropiada y sentirnos cómodos al hacerlo. Una realidad es que existen personas con una capacidad particular para poder resolver distintos conflictos y tensiones sin dejar de ser flexibles, finalmente disfrutan más de la vida. (Cumbria Bienestar, 2021).

Estudios científicos que ayudan a comprender la importancia de mejorar la calidad de vida en los adultos mayores y los beneficios que estos generan:

Martin Aranda (2018), en su artículo “Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa” termina por concluir en que la actividad física aplicada en los adultos mayores trae como aspectos positivos el mejorar su capacidad cognitiva, se vuelven más optimistas, tiene una mejor concentración mental, se desenvuelven mejor con la sociedad, su capacidad funcional y física aumentan considerablemente.

Aquí en Lima, Perú, también hay un estudio realizado a los adultos mayores para medir e identificar los cambios a nivel emocional, cognitivo y social que sufren los adultos mayores y las medidas que se deben tomar frente a estos casos para mejorar la calidad de

vida de estos, llegando a la conclusión que las actividades de promoción y las actividades grupales son beneficiosas para los adultos mayores. (Queirolo Ore et al., 2020).

En el artículo “Escala de envejecimiento activo” de Martín Quintana et al., (2021), se basa en una muestra conformada por 300 personas mayores de 55 años donde se ve como resultado que la integración de los adultos mayores con la sociedad es muy importante para su bienestar social y mental mientras que la actividad física logra que el adulto mayor aumente su esperanza de vida y que sea saludable y de calidad.

En el artículo *Sports and ageing* de Jenkin et al., (2017), hacen un estudio con un grupo de adultos mayores y llegan a la conclusión que debido a la edad se debe prevenir el deterioro de su salud con actividad física. Tanto el deporte como la actividad física fuera cual fuese son factores importantes a desarrollar debido a que les ayuda a mejorar su salud física, mental y social.

Según Koolhaas et al., (2018), en su artículo estudia la relación directa que hay entre la actividad física con la calidad de vida y la salud, hace una comparativa entre los adultos mayores que siempre han llevado una vida activa y otro grupo que no ha realizado en su juventud actividades físicas, por lo tanto, el estudio da como resultado que para ambos grupos es muy importante la realización de actividad física porque si se ha comprobado que influye directamente con la calidad de vida y la salud entre adultos de media edad y ancianos.

En el artículo publicado por De Lima Silva et al., (2017), hacen mención al aumento de población en cuanto a adultos mayores y analizan una de las enfermedades más comunes presentadas en ellos que es la depresión. Dentro de las causas fundamentales de riesgo que causan el empeoramiento de esta enfermedad incluyen a la carencia de servicios de salud, servicios de recreación, así como también la carencia de atención por parte de los familiares y la necesidad de integrarse socialmente, todos estos factores hacen que los adultos mayores no gocen de una calidad de vida favorable y esto perjudica su salud.

Los autores Nałęcz et al., (2018), nos indican en su artículo los gimnasios al aire libre como ejemplo de recreación al aire libre, que en países europeos e incluso China están optando por poner gimnasios en los parques para adultos mayores pero que solo hacen uso de ellos cuando van a dar una caminata cerca a ellos. Por lo tanto, se debería optar por concientizarlos de la importancia de la recreación activa y del cuidado de su

salud para que aprovechen la infraestructura que tienen cercana a ellos como centros recreativos o espacios deportivos.

Onose et al., (2020), realizaron un análisis de 4 parques urbanos en Rumania donde los adultos mayores acuden sin embargo se dan con la sorpresa que no están preparados de acuerdo a las necesidades del adulto mayor, sintiéndose así los adultos mayores inseguros en estos parques, entonces solicitan que para la creación de espacios donde realicen actividades los adultos mayores sean tomados en consideración sus opiniones y necesidades básicas.

Dionigi, (2017), en su artículo “El ocio y la recreación en la vida de las personas mayores” hace mención que para el adulto mayor es beneficioso el realizar actividades recreativas sin embargo se vuelve más primordial dependiendo el significado que tiene la actividad para el adulto mayor que la actividad misma.

En este artículo Plawecki et al., (2017), indican del problema de la actividad recreativa generando un traumatismo facial en adultos mayores, pero a la vez mencionan que este tipo de traumas suceden debido a deportes extremos como senderismo, acampar actividades que requieren de mayor esfuerzo y la actividad con mayor porcentaje fue el ciclismo. Por lo tanto, recomiendan que es bueno fomentar la actividad física pero siempre con los cuidados necesarios para prevenir las lesiones.

De acuerdo al artículo de Tarpuk et al., (2020), la actividad física se enriquece más si va acompañada de las actividades recreativa y cultural así se alterna y crea costumbres saludables estables que ayudan a mejorar la calidad de vida de la persona adulta mayor en ámbitos rurales. El presente estudio se basa en la muestra realizada en 138 personas adultas mayores de zona rural.

Según Martínez-Heredia et al., (2021), en su artículo “Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores”, se basa en una revisión bibliográfica y en la recolección de datos de la Web of Science donde finalmente encuentran varios resultados donde indican que la actividad física aumenta la autoestima, se reduce su dependencia ante otras personas y reducen el nivel de estrés.

Thornton et al., (2017), en su artículo “Actividad Física en Adultos Mayores: un Enfoque Ecológico”, hacen mención que la actividad física de los adultos mayores si bien es algo favorable para este sector de población también observan una variable significativa en la proximidad de los adultos mayores a espacios donde se aprecia el medio ambiente como parques, áreas verdes donde disfruten del contacto con la naturaleza.

Éthier et al., (2017), en su estudio concluyen que no solo debe de estimularse cognitivamente sino tambien proporcionarles un momento de socializacion y diversion mediante diversas actividades ya que estas se asocian con una menor presencia de demencia en adultos mayores.

“A menor miedo a la propia muerte mayor calidad de vida en la dimensión física, a menor miedo al proceso de morir mayor calidad de vida en la dimensión ambiental y a menor miedo a la muerte de otras personas mayor calidad de vida en la dimensión social” (Duran-Badillo et al., 2020).

Por tanto, es mejor que el adulto mayor se sienta útil distrayéndose y compartiendo con más personas a que se sienta aislado y solo.

Y por último tenemos el artículo de Matassini (2021), donde menciona los efectos colaterales del COVID-19 con respecto a los adultos mayores en Perú que ha provocado el aislamiento de todos por evitar la propagacion del virus pero que a la vez ha dañado psicologica y mentalmente a los adultos mayores ya que ellos han dejado de lado la recreacion y esto afecta a su salud.

“El envejecimiento saludable consiste en desarrollar y mantener las habilidades funcionales que permitan el bienestar en la vejez” (Vega, 2020)

En todos estos artículos arriba mencionados hablan de lo beneficioso que es para los adultos mayores por tanto nuestra propuesta es viable para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

III.MARCO NORMATIVO

3.1. Síntesis de leyes, normas y reglamentos aplicados en el proyecto urbano – arquitectónico.

Para este proyecto tomaremos en cuenta las siguientes leyes y reglamentos ver tabla 2: la Ley N° 30490, que es la ley que promociona la protección de los derechos de los adultos mayores; el PLANPAM, es el Plan Nacional para las Personas Adultas Mayores donde se sustenta un envejecimiento saludable y participación social para una mejora de calidad de vida; y el RNE, Reglamento Nacional de Edificaciones, donde se encuentra es la normas básicas para proyectar y ejecutar edificaciones a nivel nacional, también se indican los criterios y requisitos mínimos de calidad para el diseño.

Tabla 2*Marco normativo*

Documento	Item	Descripción
Ley 30490		Ley de la persona Adulta Mayor
PLANPAM		Plan Nacional para las Personas Adultas Mayores
RNE	A.010	Condiciones generales de diseño
	A.040	Educación
	A.100	Recreación y deportes
	A.120	Accesibilidad para personas con discapacidad y personas adultas mayores
	A.130	Requisitos de seguridad

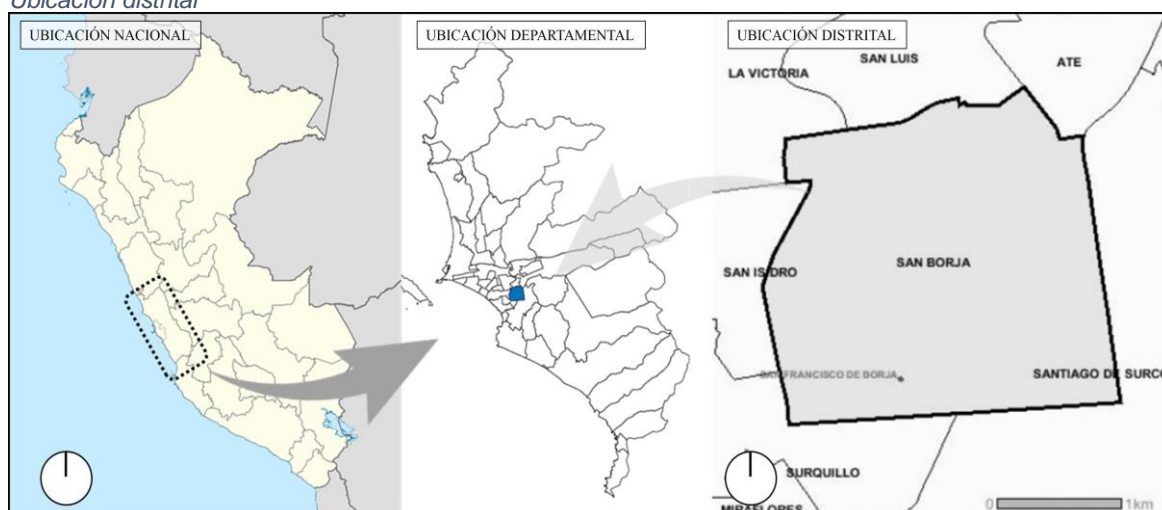
Fuente: Elaboración 2022

IV.FACTORES DE DISEÑO

4.1. Contexto

4.1.1. Lugar

El proyecto se ha ubicado en el distrito de San Borja, el cual se localiza dentro del Departamento de Lima. La cual limita al norte con los distritos de San Luis y La Victoria; al este con el distrito de Santiago de Surco y Ate; al sur, con el distrito de Surquillo y Santiago de Surco; y al oeste con el distrito de San Isidro y Surquillo, como se puede ver en la figura 1. Sus coordenadas geográficas son 12°04'58" de Latitud Sur y 76°57'47" Longitud Oeste; y con una altitud de 170 m.s.n.m. (Ley 23604) (Ley de creación del distrito de San Borja).

Figura 1*Ubicación distrital**Fuente: Wikipedia 2021*

El distrito esta subdividido en doce sectores como se puede ver en la figura 2, tiene una superficie total de 9.96km².

Figura 2

Sectores de San Borja



Fuente: Plan de desarrollo concertado local 2017-2021

Para hallar la mejor ubicación para nuestro proyecto realizamos un análisis locacional donde comparamos tres alternativas de terrenos, ver figura 3. De estas tres opciones de terreno analizamos cada una para escoger la mejor tomando en cuenta los siguientes criterios que a nuestro parecer son importantes para escoger la mejor opción: cercanía a vía principal, área del terreno, compatibilidad con uso del suelo, cantidad de población según sector localizado ver tabla 3.

De estos tres terrenos analizados la mejor opción resultó ser la opción C, por la cercanía a dos vías principales; por la zonificación con la que cuenta; y sobre todo por la extensión del terreno.

Figura 3


Alternativas de terreno



Fuente: Elaboración 2022, plano Municipalidad de San Borja

Tabla 3

Alternativas propuestas

	ALTERNATIVA	CARACTERÍSTICAS
A)		-Cercanía a vía principal: ubicado en Av. Javier Prado salida a Evitamiento -Área de terreno: 2,645.61m ² aprox. -Compatibilidad con uso de suelo: según zonificación es RDA -Cantidad de habitantes en este sector: ubicado en sector 4, población total de 10,836 (según Plan Urbano Distrital de San Borja 2020-2030)
B)		-Cercanía a vía principal: ubicado en el cruce de Av. San Borja Sur y Av. Paseo del Bosque -Área de terreno: 3,250m ² aprox. -Compatibilidad con uso de suelo: según zonificación es ZRE -Cantidad de habitantes en este sector: ubicado en sector 12, población total de 6,818 (según Plan Urbano Distrital de San Borja 2020-2030)
C)		-Cercanía a vía principal: ubicado en el cruce de Av. Javier Prado y Av. Guardia Civil -Área de terreno: 11,164m ² aprox. -Compatibilidad con uso de suelo: según zonificación es CZ -Cantidad de habitantes en este sector: ubicado en sector 1, población total de 11,469 (según Plan Urbano Distrital de San Borja 2020-2030)

Fuente: Elaboración 2022

Tabla 4

Matriz de ponderación

MATRIZ DE PONDERACIÓN - ANÁLISIS LOCACIONAL						
CRITERIOS DE LOCALIZACIÓN			ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN			
DESCRIPCIÓN	UNID. DE CRITERIO	PESO (%)	ALTERNATIVA "A"	ALTERNATIVA "B"	ALTERNATIVA "C"	MEDIA
CERCANÍA A VÍA PRINCIPAL	km	30%	1	0.5	1	0.83
ÁREA DE TERRENO	m ²	30%	0.85	0.5	1	0.78
COMPATIBILIDAD CON USO DE SUELO		20%	0.5	0	1	0.50
SECTOR DEL DISTRITO CON MAYOR POBLACIÓN A.M.		20%	0.8	0.65	1	0.82
TOTAL		100%	3.15	1.65	4	

Fuente: Elaboración 2022

Historia




Antiguamente el distrito formó parte del gran territorio del señorío Ichma o Ichyma correspondiente a la cultura Lima en el intermedio tardío colonial entre los años 1100 y

1450dC. En esta época también se construyeron 17 huacas. Fue ocupado a lo largo de su historia por diversos grupos culturales hasta llegar a la época del incanato. A lo largo del periodo inca se registró un incremento de la población, pero también con la llegada de los Incas empezaron a buscar oro en las huacas destruyéndolas y así quedaron únicamente dos de ellas, la Huaca San Borja y el Complejo Arqueológico Limatambo.

Este territorio después fue pasando de dueño en dueño hasta que en 1966 se construyó una de las primeras urbanizaciones, la urbanización Primavera de Monterrico. Ya en los años 70 se urbanizó con lotes la zona de Córpac, donde unos pertenecían a San Borja y unos cuantos a San Isidro. En esta época también se fundó la Urbanización Juan XXIII. Alrededor de 1980 ya se habían edificado algunos de los conjuntos habitacionales como las Torres de San Borja y las Torres de Limatambo. A inicios de 1983 se incita la creación del nuevo distrito de San Borja y a los cuatro meses, el 1 de junio de 1983 se da la creación del distrito durante el Gobierno de Fernando Belaúnde Terry, mediante la Ley N°23604. (Municipalidad de San Borja, s.f.). Actualmente el distrito de San Borja es uno de los 43 distritos de la provincia de Lima Metropolitana, el cual se localiza dentro del Departamento de Lima. Ver tabla 5.

Tabla 5

Historia del distrito

	AÑO	DESCRIPCIÓN
1944		En esta imagen que es del año 1944 se puede ver que solo existía la Huaca San Borja que correspondía a parte del dominio del Señorío de Ichma, correspondiente a la época del intermedio tardío.
1972		En 1972 se empieza a urbanizar lo que después sería el distrito de San Borja, se venden terrenos para la construcción de una parroquia y un colegio. En ese entonces todo este territorio pertenecía al distrito de Surquillo.
2021		El 1 de junio de 1983 se dispuso la creación del distrito de San Borja y separación de Surquillo mediante la Ley N°23604

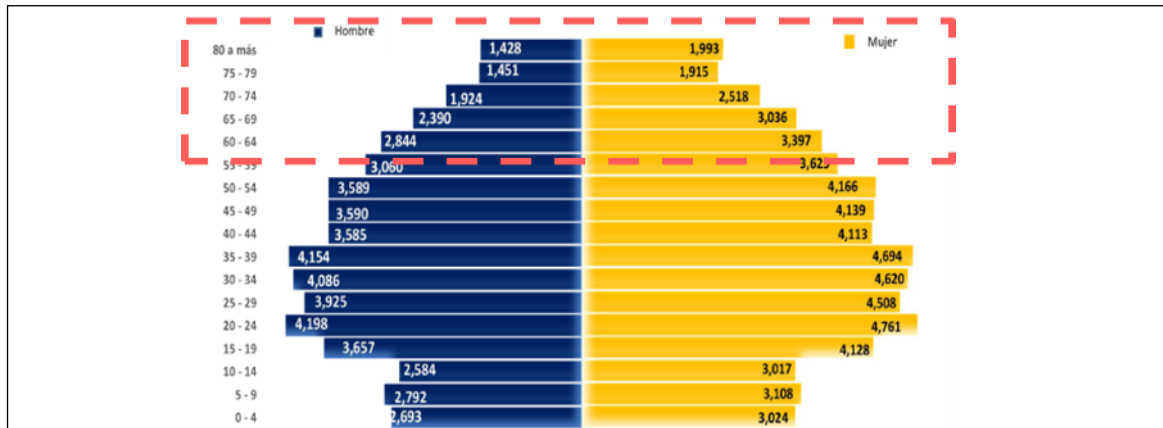
Fuente: Elaboración 2022, imágenes de internet

Población

La población en San Borja al último censo de INEI 2017 es de 112 712 habitantes. El distrito de San Borja ahora está dentro de los distritos más poblados de Lima Metropolitana. Actualmente la cantidad de pobladores mujeres supera a la cantidad de hombres con un 7% de diferencia, llegando las mujeres a ser un 54% de la población total y los hombres un 46% de la población total como se puede ver en la figura 4.

Figura 4

Población por sexo en San Borja



Fuente: Compendio estadístico 2019 – San Borja

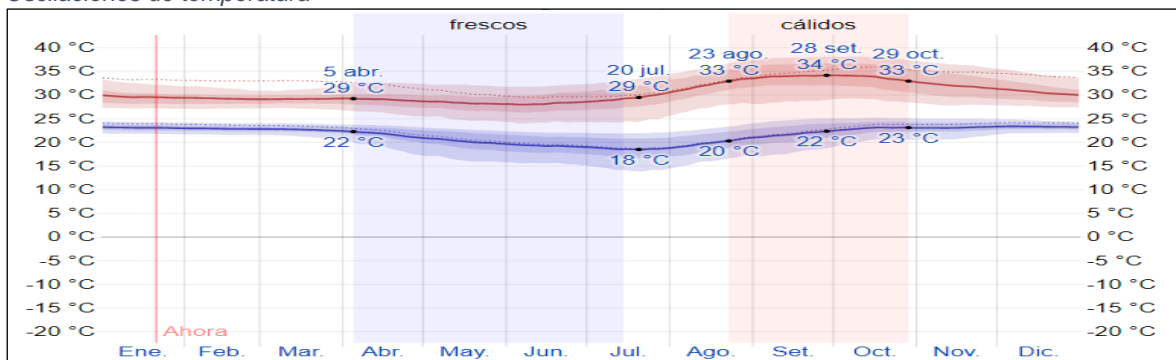
4.1.2. Condiciones bioclimáticas

Temperatura y humedad

De acuerdo con el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología del Perú (Senahmi) el clima de San Borja cuenta con un clima semicálido. Su temperatura oscila entre mínima promedio de 23° y máxima promedio de 34° ver figura 5. En cuanto a la humedad en San Borja por lo general en las noches en donde se percibe mayor humedad, aunque los meses más húmedos son desde junio hasta setiembre que son los meses de invierno en Lima.

Figura 5

Oscilaciones de temperatura



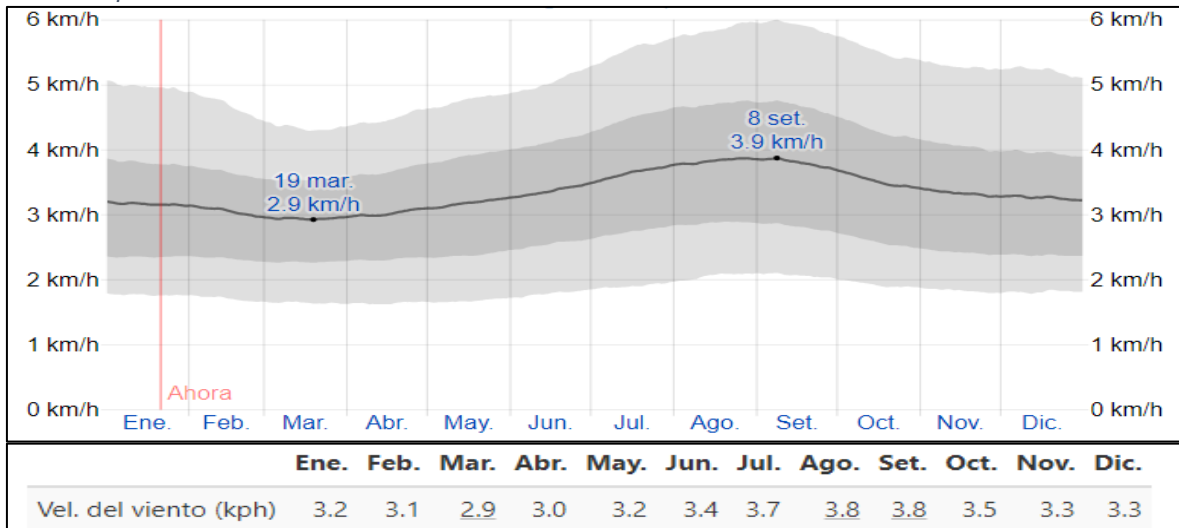
Fuente: Senahmi

Dirección de vientos

La velocidad y dirección promedio del viento en San Borja no varía mucho durante el año y permanece aproximadamente en 0.5 kilómetros por hora a 3.4 kilómetros por hora ver figura 6. La dirección del viento generalmente en San Borja es del norte durante todo el año ver figura 7.

Figura 6

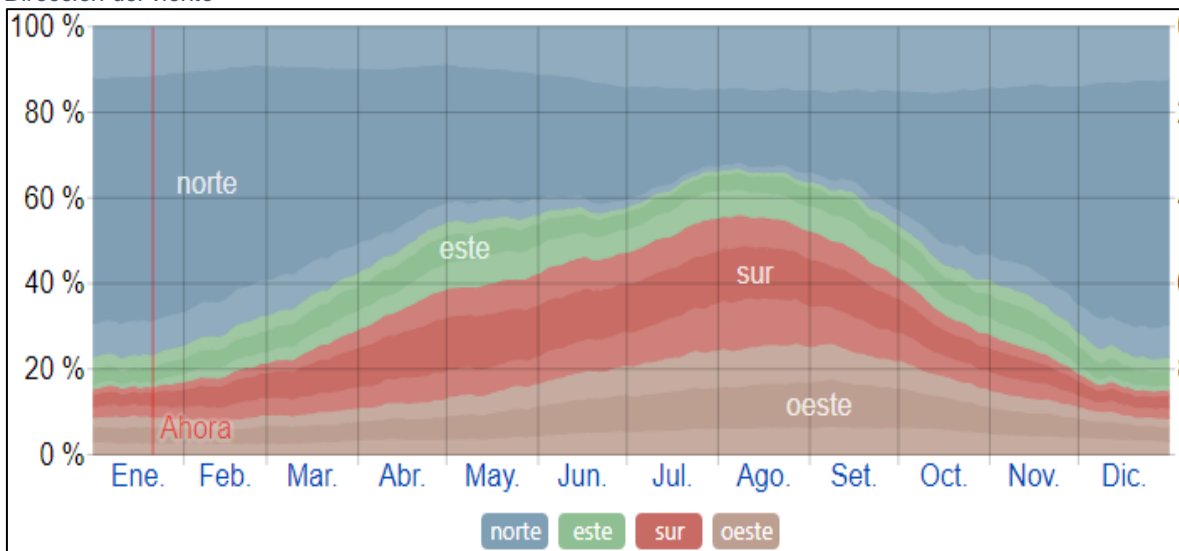
Velocidad promedio del viento



Fuente: Weather Spark

Figura 7

Dirección del viento



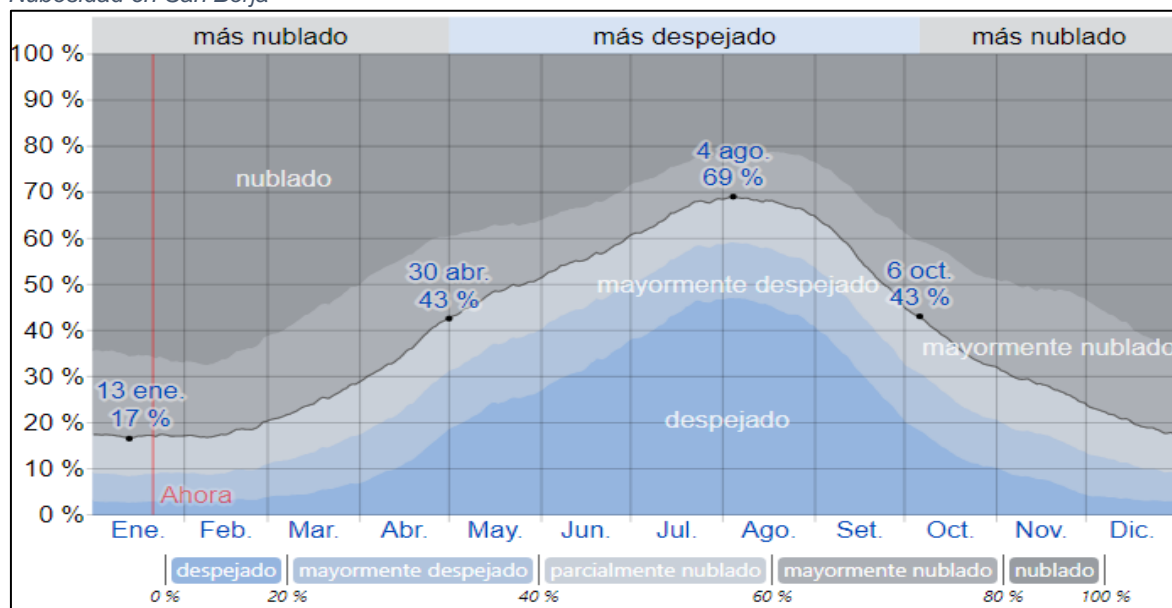
Fuente: Weather Spark

Nubosidad

En cuanto a la nubosidad el cielo en San Borja se puede ver más despejado en los meses de abril hasta inicios de octubre. En los meses de octubre hasta abril es donde el cielo se puede ver con mayor nubosidad ver figura 8.

Figura 8

Nubosidad en San Borja



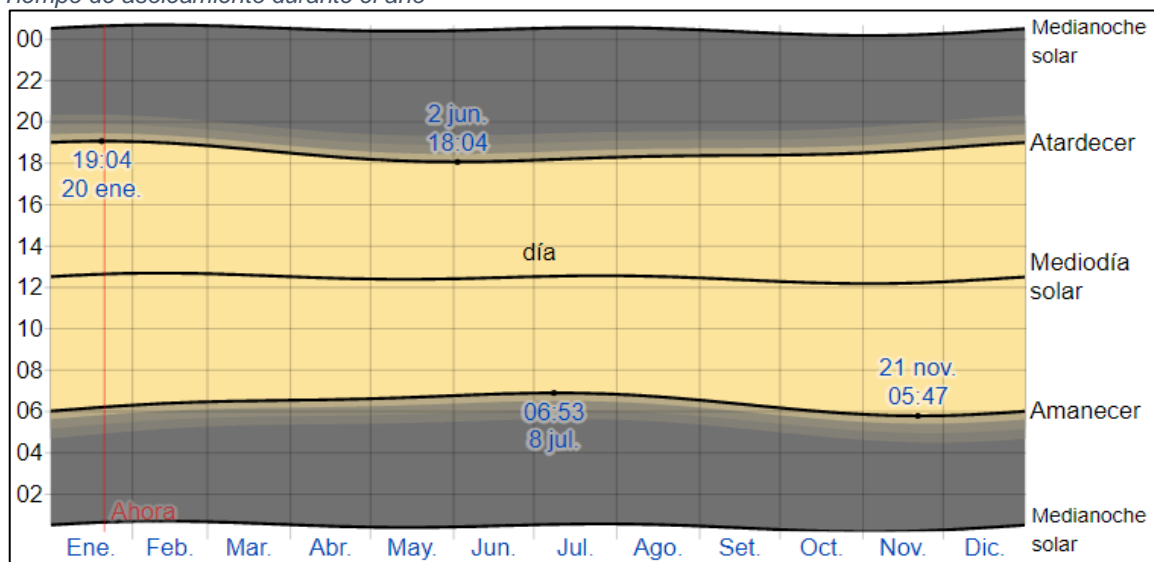
Fuente: Weather Spark

Asoleamiento

La duración del asoleamiento en San Borja varía durante el año ver figura 9. El día con menor cantidad de horas de luz natural es en junio con un promedio de 11 horas; el día mayor cantidad de horas de luz natural es en diciembre con un aproximado de 13 horas. El amanecer por lo general se da alrededor de las 6:00am y el atardecer a las 6:00pm.

Figura 9

Tiempo de asoleamiento durante el año



Fuente: Weather Spark

4.2. Programa arquitectónico

4.2.1. Aspectos cualitativos

4.2.1.1. Tipos de usuarios y necesidades

Nuestros usuarios son los adultos mayores o también llamados adultos de la tercera edad, que son aquellos adultos mayores de 60 años, que se ha podido observar un incremento en esta población; otros usuarios son los instructores que impartirán las clases; personal administrativo que se encargara de dirigir las actividades que se van a desarrollar dentro del centro; personal de mantenimiento los cuales se ocuparan de conservar y limpiar las instalaciones del centro recreativo ver tabla 6.

Tabla 6

Tipos de usuarios y necesidades

CARACTERIZACIÓN Y NECESIDADES DEL USUARIO			
NECESIDAD	ACTIVIDAD	USUARIOS	ESPACIOS ARQUITECTONICOS
Realizar actividades para mejorar su salud física y emocional	Ejercicios físicos, aeróbicos, de memoria	Adultos mayores	Espacios para talleres, áreas techadas o sin techar
Enseñar las técnicas correctas para el mejoramiento del estado de salud físico y mental	Enseñar	Instructores	Aulas de talleres
Dirigir las actividades desarrolladas en el centro	Brindar información, atención al público	Personal administrativo	Oficinas administrativas
Conservar y limpiar las instalaciones	Mantenimiento de áreas comunes y de servicios	Personal de mantenimiento	Área de servicios y almacenamiento

Fuente: Elaboración 2022

4.2.2. Aspectos cuantitativos

4.2.2.1. Cuadro de áreas

ZONA	SUB-ZONA	NECESIDAD	ACTIVIDAD	USUARIOS	MOBILIARIO	AMBIENTES ARQUITECTONICOS	CAN	AFO RO	AREA Minima	AREA SUB-ZONA	AREA ZONA
ZONA ADMINISTRATIVA	RECEPCION	Atención al público	Brindar Información	Recepcionista	escritorio, silla	recepcionista	1	1	4.00	134.50	182.5
		Esperar	Esperar	Público	silla mesa de centro	sala de espera	1	20	100.00		
		Fisiológicas	Actividad fisiológica	Público y personal administrativo	equipos sanitarios	baños	2	3	24.00		
		Registro comercial	Registrar la actividad comercial	Personal administrativo	escritorio, silla	caja	1	1	6.50		
	DIRECCION	Custodiar y ordenar documentos	Auxiliar administrativo	Personal administrativo	escritorio, silla	oficina de secretaria	1	1	10.00	48.00	
		Coordinar	Reuniones	Director	escritorio, silla	oficina director general	1	1	30.00		
		Fisiológicas	Actividad fisiológica	personal administrativo	equipos sanitarios	baño	1	1	8.00		

ZONA	SUB-ZONA	NECESIDAD	ACTIVIDAD	USUARIOS	MOBILIARIO	AMBIENTES ARQUITECTONICOS	CANT.	AFORO	AREA Mínima	AREA SUB-ZONA	AREA ZONA
ZONA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS	TALLERES DEPORTIVOS	Mejoramiento cardiovascular	Actividad física cardiovascular	Instructor, alumnos, personal administrativo	equipos de mano	gimnasia	2	21	168.00	882.00	882.0
		Mejoramiento posición corporal	Actividad física bajo impacto	Instructor, alumnos, personal administrativo	equipos de mano	pilates	2	21	168.00		
		Reducción del stress	Ejercicio físico suave	Instructor, alumnos, personal administrativo	espacio libre	yoga tai – chi	2	21	168.00		
		Tonificación Muscular	Ejercicio aeróbico acuático	Instructor, alumnos, personal administrativo	piscina	piscina (natación/aquaerobic)	1	21	168.00		
		Custodiar y ordenar la ropa	Cambiarse de ropa	Alumnos, personal administrativo	bancas, casilleros	vestidores, baños duchas	2	21	42.00		
		Tonificación muscular	Ejercicio suave	Instructor, alumnos, personal administrativo	espacio libre	aeróbicos	2	21	168.00		
ZONA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS	TALLERES	Mejorar los movimientos finos	Realizar movimientos finos y precisos	Instructor, alumnos, personal administrativo	espacio libre	taller de coordinación muscular	1	21	84.00	168.00	2286.00
			Desempeño	Instructor, alumnos, personal administrativo	espacio libre	taller de memoria	1	21	84.00		
	TALLERES ARTISTICOS	Mejoramiento de coordinación física	Bailar	Instructor, alumnos, personal administrativo	espacio libre	taller de danzas folclóricas	2	21	210.00	1092.00	
		Mejoramiento de coordinación física	Bailar	Instructor, alumnos, personal administrativo	espacio libre	taller de marinera / tango	2	21	252.00		
		Mejoramiento de coordinación física	Bailar	Instructor, alumnos, personal administrativo	espacio libre	taller de danzas rítmicas	2	21	210.00		
		Fortalecimiento de respiración profunda	Cantar	Instructor, alumnos, personal administrativo	espacio libre	taller de canto	2	21	168.00		
		Mejoramiento de la capacidad mental	Tocar instrumentación musical	Instructor, alumnos, personal administrativo	espacio libre, bancas	taller de música	2	21	252.00		
	TALLERES OCUPACIONALES	Mejoramiento de la capacidad mental	Pintar con tempera	Instructor, alumnos, personal administrativo	salón libre	taller de dibujo y pintura	2	21	336.00	672.00	
		Reducción del stress	jardinería	Instructor, alumnos, personal administrativo	salón Libre	taller de jardinería	2	21	336.00		
	JUEGOS DE SALON	Mejoramiento de la capacidad motora	interacción personal	Instructor, alumnos, personal administrativo	salón libre	juegos de salón	1	21	42.00	42.00	
		AREA AL EXTERIOR	Mejoramiento de la capacidad motora	interacción personal	Instructor, alumnos, personal administrativo		canchas de juego	4	13	312.00	
	ZONA DE ACTIVIDADES CULTURALES	AREA SOCIAL	Mostrar elementos con valor cultural	socializar	público y personal administrativo	espacio libre, asientos	sala de exposiciones	1	50	200.00	
Actividades de ocio y recreación			socializar	público y personal administrativo	espacio libre, sillas.	Sala de usos Múltiples	1	50	250.00		

ZONA	SUB-ZONA	NECESIDAD	ACTIVIDAD	USUARIOS	MOBILIARIO	AMBIENTES ARQUITECTONICOS	CANT.	AFORO	AREA Minima	AREA SUB-ZONA	AREA ZONA
ZONA DE SERVICIOS COMPLEMENTARIOS	SERVICIOS	socializar	socializar	público y personal administrativo	equipos de mano	cafetería	1	15	60.00	117.00	167.0
		Fisiológicas	Actividad fisiológica	público y personal administrativo	equipos de mano	servicios higiénicos	2	4	32.00		
		Consulta media	Diagnostico medico	Personal médico, paciente y personal administrativo	espacio libre	área de nutrición	1	5	25.00	25.00	
	SERVICIOS MEDICOS	atención de urgencias medicas	Tratamiento extrahospitalario	Personal médico, paciente y personal administrativo	camilla	primeros auxilios	1	5	25.00	25.00	

Tabla 7

Programa arquitectónico

PROGRAMA ARQUITECTONICO	
ZONAS	TOTAL
Zona administrativa	182.50
Zona de actividades deportivas	882.00
Zona de actividades recreativas	2286.00
Zona de actividades culturales	750.00
Zona de servicios complementarios	167.00
Cuadro resumen	
Total de área construida	4267.50
10% De muros	426.75
15% De circulación	640.13
Total de área libre	2046.00
Total	7380.38

Fuente: Elaboración 2022

4.3. Análisis del terreno

4.3.1. Ubicación del terreno

El terreno se encuentra en la Av. Javier Prado cruce con la Av. Guardia Civil y Ca. Las Letras, pertenece a la Urbanización Torres de San Borja. En el plano se puede ver la ubicación exacta, la localización en todo San Borja y el tipo de zonificación del terreno ver figura 10. En las figuras 11,12,13,14 se pueden ver las fotos actuales del terreno.

Figura 10

Ubicación del terreno



Fuente: Elaboración 2022

Figura 11

Fotografía exterior fachada del terreno



Nota. Vista de la fachada Izquierda frente a Av. Del Aire Cruce Con Av. Javier Prado Distrito de San Borja Lima

Fuente: Elaboración 2022

Figura 12

Fotografía exterior fachada del terreno

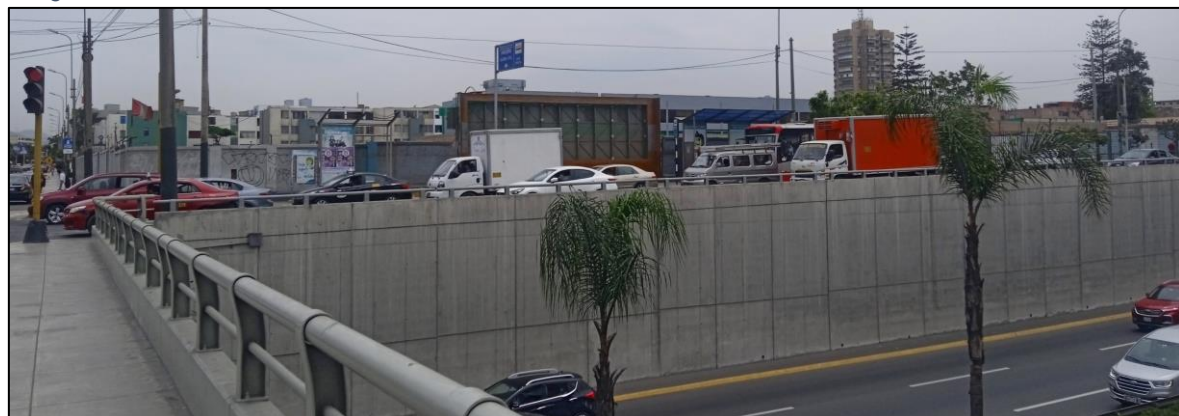


Nota. Vista del ingreso posterior frente a Calle las Letras Distrito de San Borja Lima.

Fuente: Elaboración 2022

Figura 13

Fotografía exterior fachada del terreno



Nota. Vista de la fachada frente a la Av. Javier Prado Distrito de San Borja Lima.

Fuente: Elaboración 2022

Figura 14

Fotografía del interior del terreno



Nota. Vista del del interior del terreno Av. Javier Prado N.1921 San Borja.

Fuente: Elaboración 2022

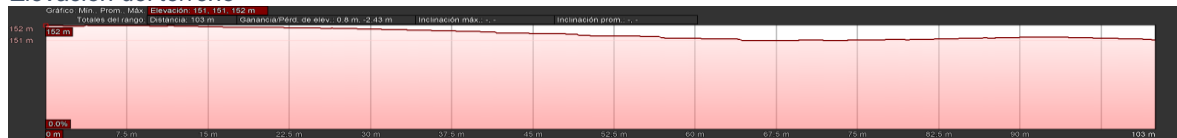
4.3.2. Topografía del terreno

Definición según el autor Clarke & Romero, la topografía es la superficie del terreno donde incluye características tales como collados, hoyos, picos y las líneas de rumbo.

Las coordenadas geográficas del terreno son con una latitud de -12.09° , longitud de 76.99° , y una elevación entre 151 y 153m ver figura 15. La topografía del terreno es esencialmente llana, en todo San Borja de igual manera es llana con una variación máxima de altitud de 18 metros en todo el distrito ver figura 16.

Figura 15

Elevación del terreno



Fuente: Google Earth

Figura 16

Topografía de San Borja



Fuente: <https://es-pe.topographic-map.com/maps/fy94/San-Borja/>

4.3.3. Morfología del terreno

Definición según el autor Chen es el estudio de la forma urbana que se define por la formación y transformación de la forma de las ciudades, pueblos y aldeas a lo largo del tiempo.

Definición según el autor Fleischmann, morfología urbana es el área que explora la forma de la ciudad y el cambio que sufre con el tiempo, tiene elementos como edificios, calles y la medición de sus caracteres morfológicos.

El terreno tiene un área de 11 291.97m² y un perímetro de 518.98m y como linderos:

- Por el frente con una línea recta de 163.10m con la calle de las letras, ver figura 17.
- Por el fondo con una línea recta de 163.10m con la Av. Javier Prado, ver figura 18.
- Por la derecha con una línea recta de 163.10 con La av. Del aire, ver figura 19.
- Por la izquierda con una línea quebrada de tres tramos de 46.20, 102.57, 58.36 colindante con propiedad de terceros, ver figura 20.

Tiene como edificaciones colindantes conjuntos habitacionales de 3 a 4 pisos y una torre de 18 pisos por el lado de la Av. Guardia Civil, por la Calle Las Letras frente al terreno también son un conjunto habitacional de 3 pisos, al costado del terreno se encuentra el laboratorio Grunenthal y por el lado de Javier Prado se encuentra un local del Ministerio de Educación.

Figura 17

Frente a Calle la Letras.



Fuente: Elaboración 2022

Figura 18

Frente a Av. Javier Prado cuadra 19



Fuente: Elaboración 2022

Figura 19

Colindante con Av. Del Aire



Fuente: Elaboración 2022

Figura 20

Colindante a la propiedad de terceros



Fuente: Elaboración 2022

4.3.4. Estructura urbana

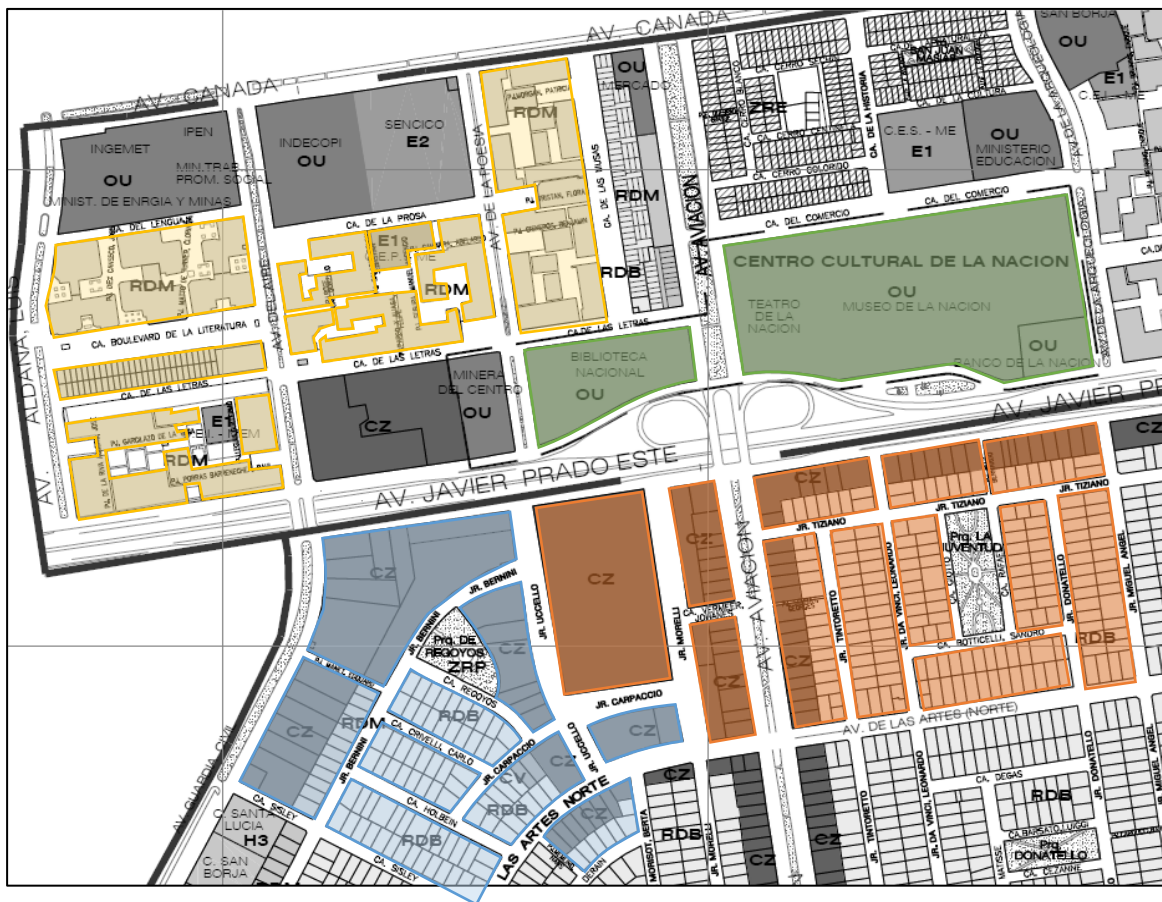
Según el autor Torre señala que la estructura urbana se define por como se establece el uso del suelo de una ciudad, perfil del cual, se puede reproducir en planta o de modo horizontal, de forma vertical o contorno.

La estructura urbana del distrito es variada, en la figura 21 se puede ver en planta una trama regular, solo entre la avenida Aviación y Guardia Civil es un poco irregular, por donde está ubicado el terreno cerca de Aviación con Javier Prado también hay una zona cultural predominante en el distrito conformado por el Museo de la Nación, el Gran Teatro Nacional y la Biblioteca Nacional.

En cuanto a la forma vertical de los colindantes al terreno, las alturas también son variadas como se ve en la figura 22, cerca al terreno hay conjuntos residenciales que manejan una altura de 3 a 4 pisos y una torre de 18 pisos aprox., frente al terreno se tienen alturas de 3 a 6 pisos dependiendo el uso que se les ha dado.

Figura 21

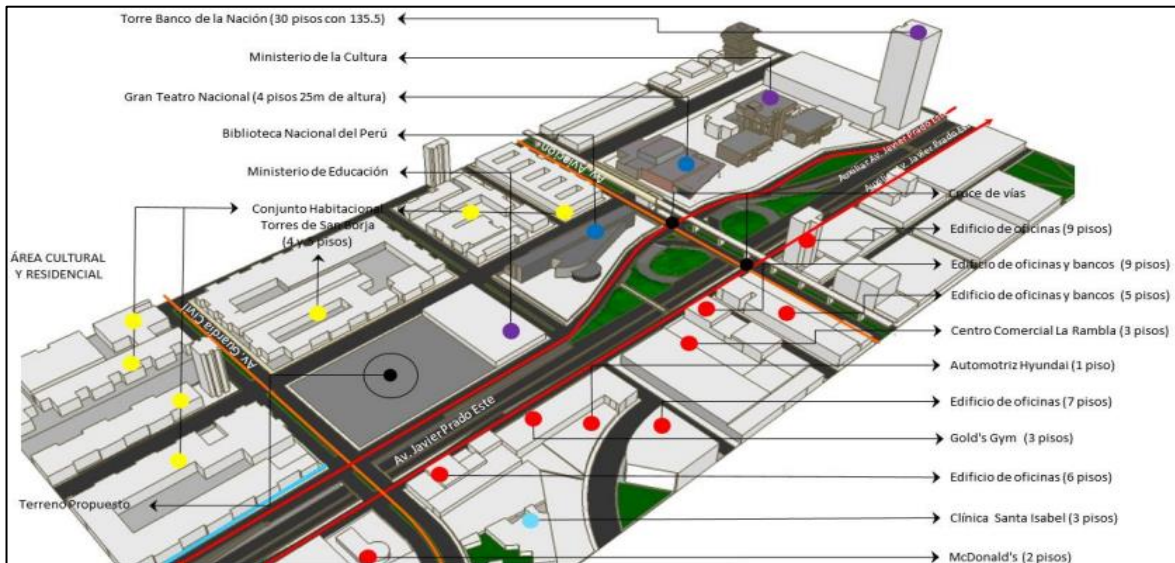
Trama urbana



Fuente: Elaboración 2022, con base en el plano de San Borja obtenido en la página de la Municipalidad.

Figura 22

Alturas de edificaciones colindantes

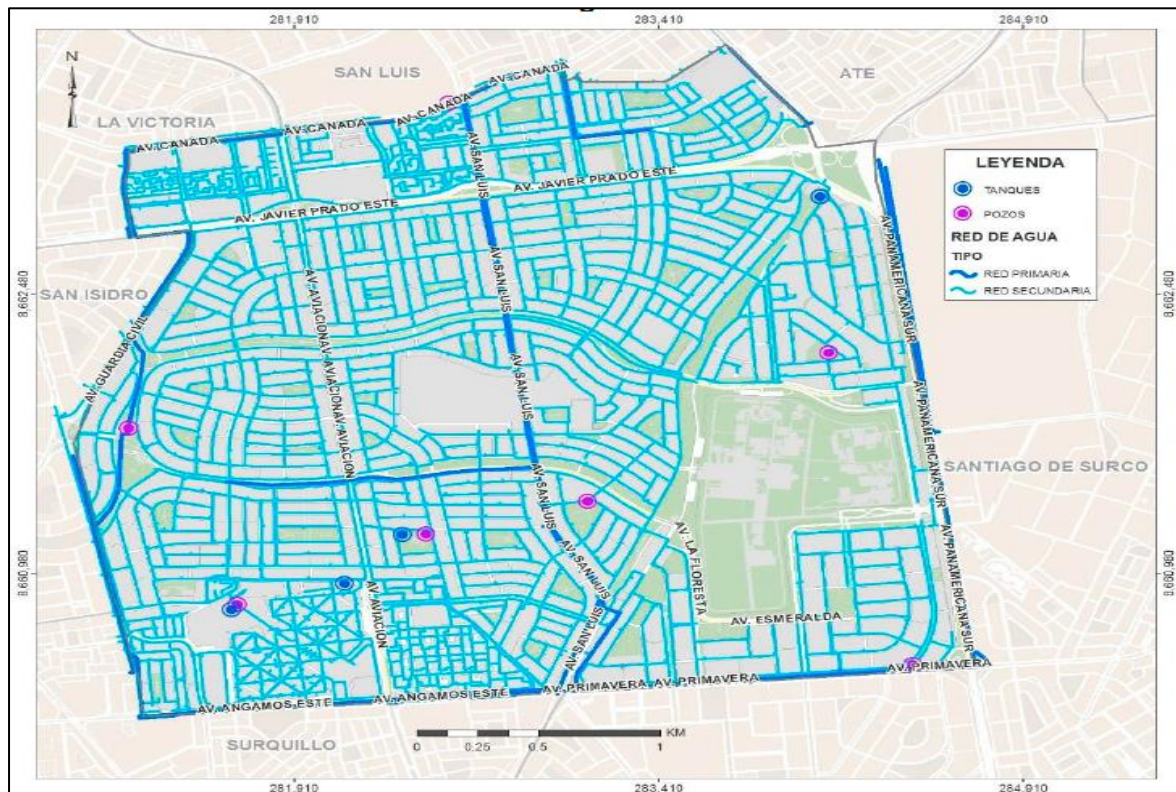


Red de agua

El distrito de San Borja esta provisto en su totalidad, por la red de agua y alcantarillado que actualmente gestiona Sedapal. Las tuberías de la red primaria son de un diámetro de 1000mm y 1400mm, las redes secundarias tienen un diámetro de 350mm, estas redes primarias y secundarias se pueden ver en la figura 23 y figura 24.

Figura 23

Red existente de agua potable en el distrito de San Borja



Fuente: Plan Urbano Distrital de San Borja 2020-2030

Figura 24

Red existente de agua potable próximos al terreno



Fuente: Plan Urbano Distrital de San Borja 2020-2030

Red de alcantarillado

La red de alcantarillado primario en San Borja tiene una longitud 15.85 km ver figura 25. Al distrito lo atiende el Colector Surco, quien encauza el mayor volumen de aguas residuales en Lima metropolitana, las tuberías primarias son de un diámetro que varía entre 1 000 y 1 600 mm las cuales recogen incluso las aguas de distintos colectores secundarios. La red secundaria de alcantarillado en San Borja tiene un total de 182.618 km de longitud, de las cuales solo 0.634 km son de concreto reforzado, 179.622 km de concreto simple normalizado y un total de 2.3616 km de tuberías de PVC.

Figura 25

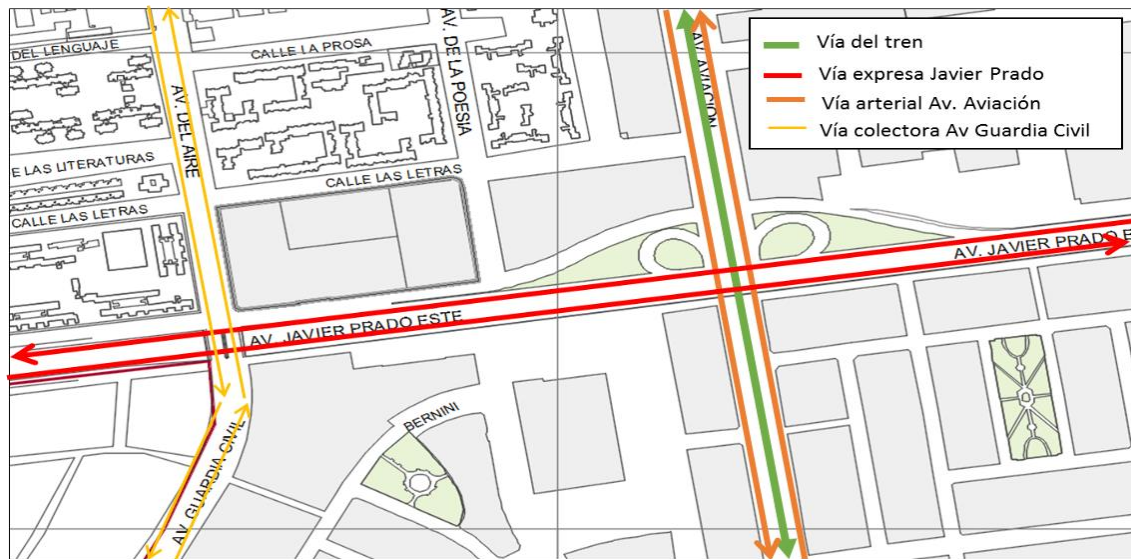
Red de alcantarillado existente



Fuente: Plan Urbano Distrital de San Borja 2020-2030

Figura 27

Jerarquía de vías próximas al terreno



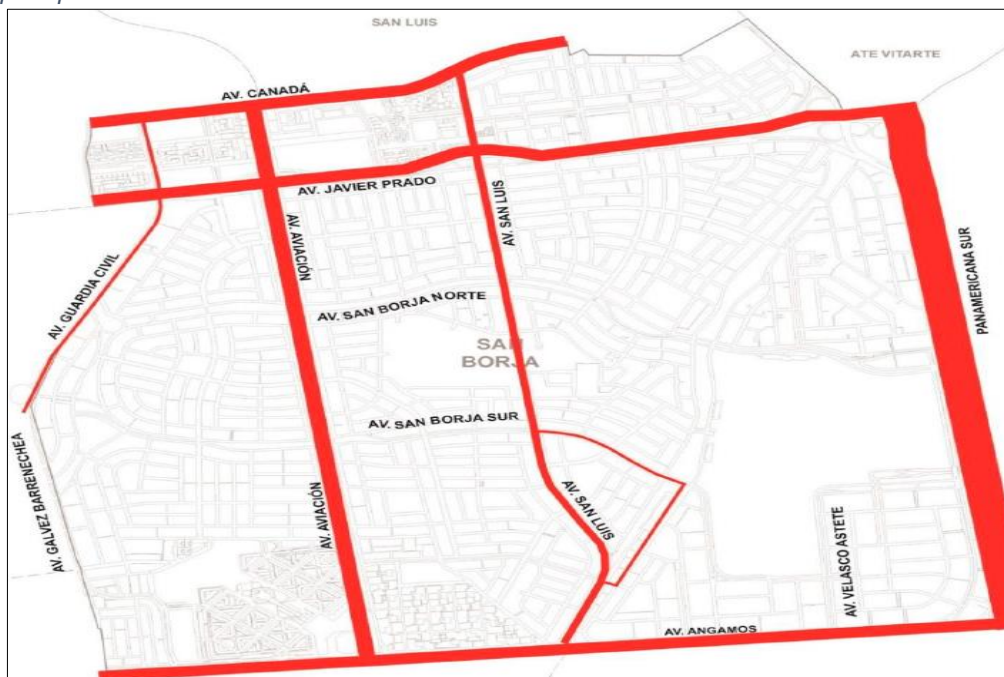
Fuente: Elaboración 2022

Vías principales de acceso y flujos peatonales

Las vías principales en el distrito de transporte urbano son: Av. Angamos, Av. Javier Prado, Av. Canadá, Av. San Luis, Av. Aviación, Av. Guardia Civil, Panamericana Sur, ver figura 28. El flujo peatonal es frecuente por la misma interconexión que existe con los distritos y el eje vial del tren eléctrico, teniendo en el distrito 3 paraderos en su territorio.

Figura 28

Vías principales del distrito

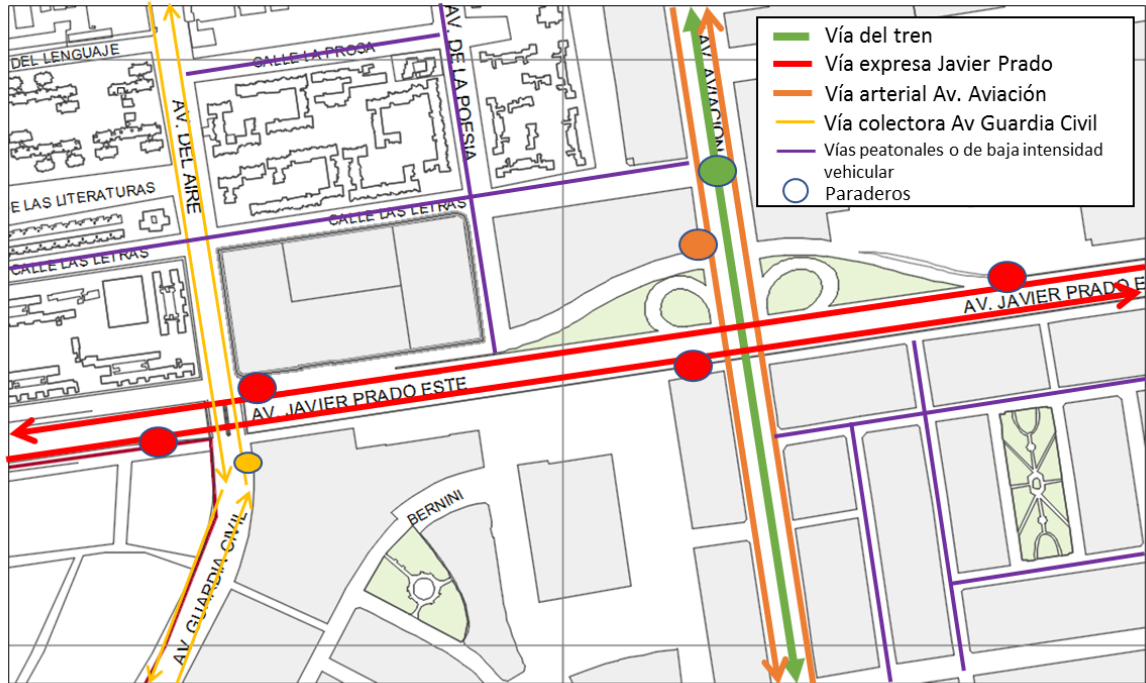


Fuente: Municipalidad de San Borja

En la figura 29 se puede ver las vías vehiculares y peatonales próximas al terreno así como los paraderos próximos.

Figura 29

Vías vehiculares y peatonales



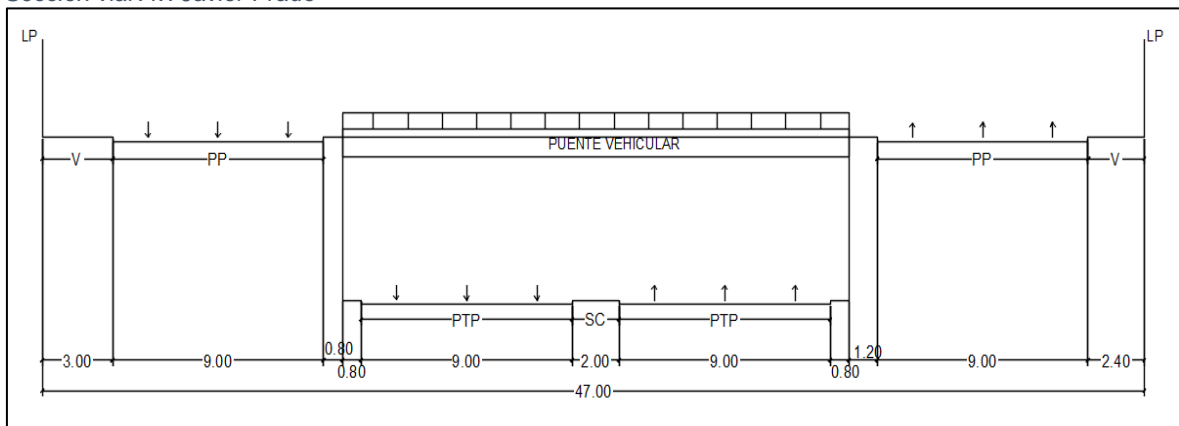
Fuente: Elaboración 2022

Secciones y tipología de vías

Las vías que limitan con el terreno son vías de doble sentido, dos de ellas son vías principales del distrito, la Av. Javier Prado que es de mayor flujo ver figura 30, la Av. Guardia Civil de menor flujo ver figura 31 pero igualmente importante y la vía Calle Las Letras ver figura 32.

Figura 30

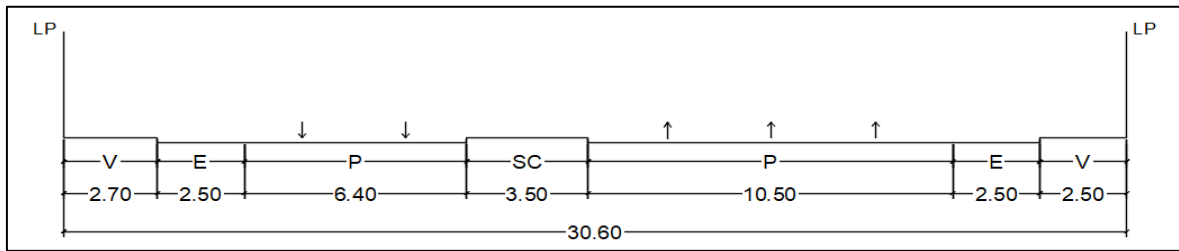
Sección vial Av. Javier Prado



Fuente: Elaboración 2022

Figura 31

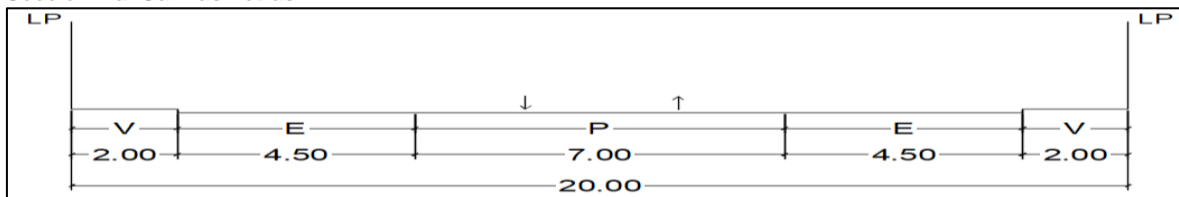
Sección vial Av. Guardia Civil



Fuente: Elaboración 2022

Figura 32

Sección vial Ca. Las Letras



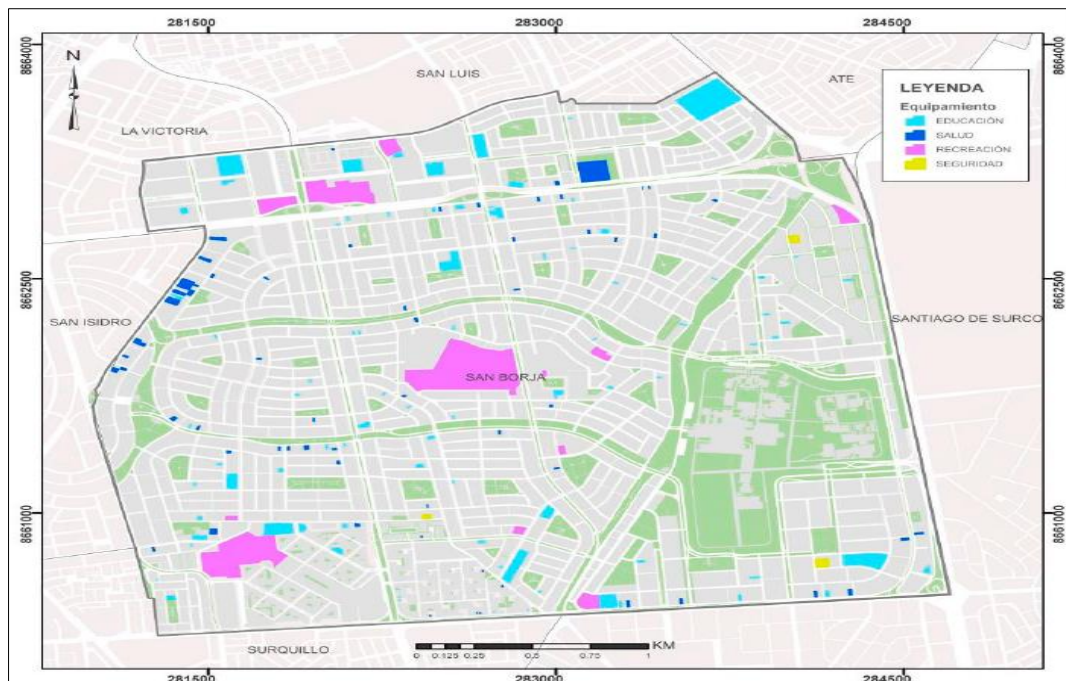
Fuente: Municipalidad de San Borja

4.3.6. Relación con el entorno

El distrito de san Borja alberga alrededor de 80 centros educativos, 53 centros médicos de los cuales uno de ellos es el instituto nacional hospitalario especializado en salud del niño, y alrededor de 15 centros de recreación al servicio de la población del distrito y zonas aledañas, ver figura 33.

Figura 33

Plano de equipamiento urbano



Fuente: Plan Urbano Distrital de San Borja 2020-2030

Siendo los más próximos al terreno del proyecto, las cuales no ofrecen servicios para el adulto mayor, ver figuras 34 y 35.

Figura 34

Biblioteca Nacional San Borja.



Fuente: Elaboración 2022

Figura 35

Nido Minimundo



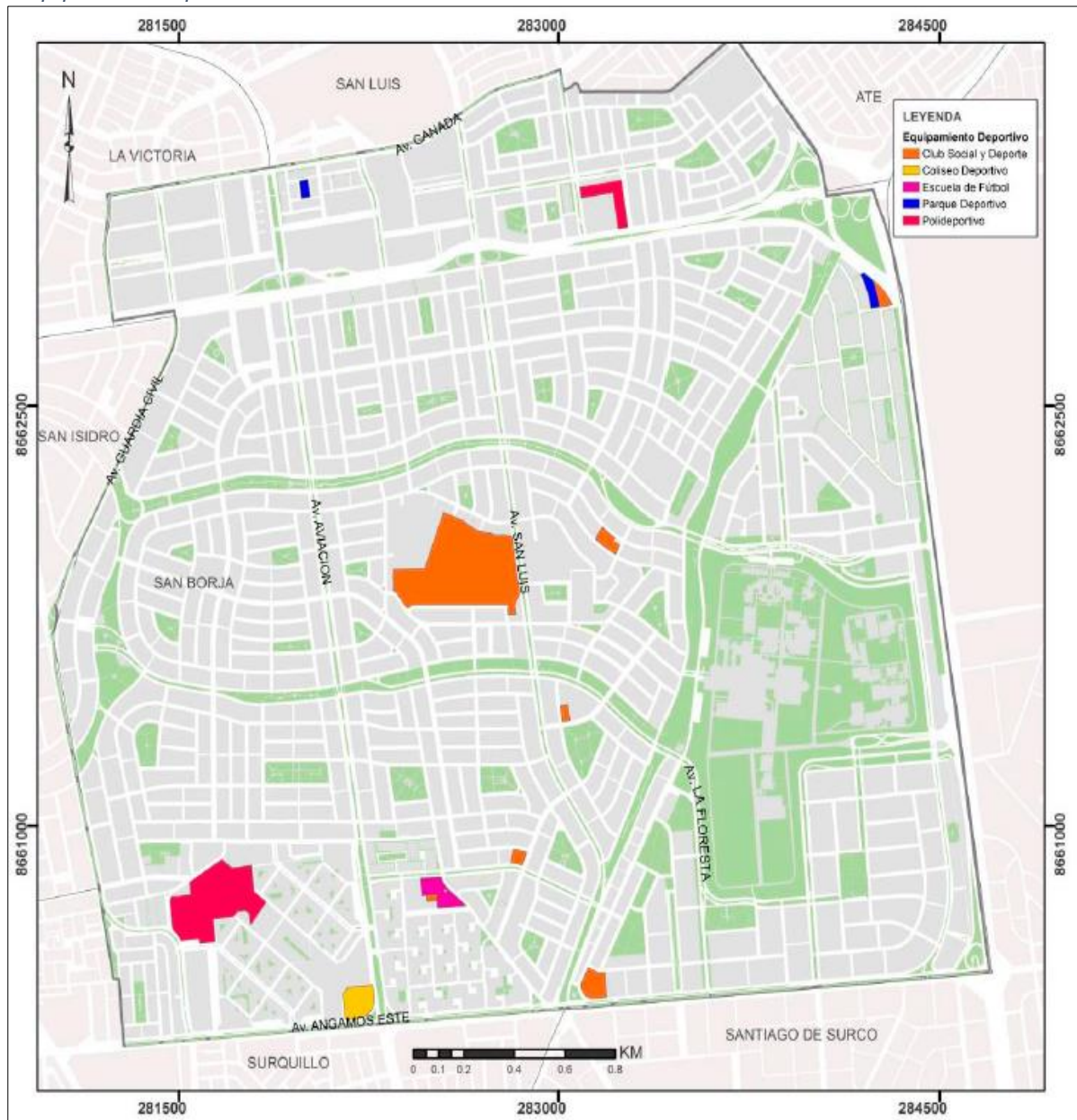
Fuente: Google Earth

Asimismo, el distrito de San Borja está equipado con zonas adecuadas para el desarrollo de actividades deportivas y actividades sociales, para las cuales cuenta con dos polideportivos, una escuela de fútbol, un coliseo deportivo con las que atiende a los

residentes del distrito y visitantes de zonas aledañas, ver figura 36, las cuales no son adecuadas para una correcta atención de la población adulta mayor.

Figura 36

Equipamiento Deportivo



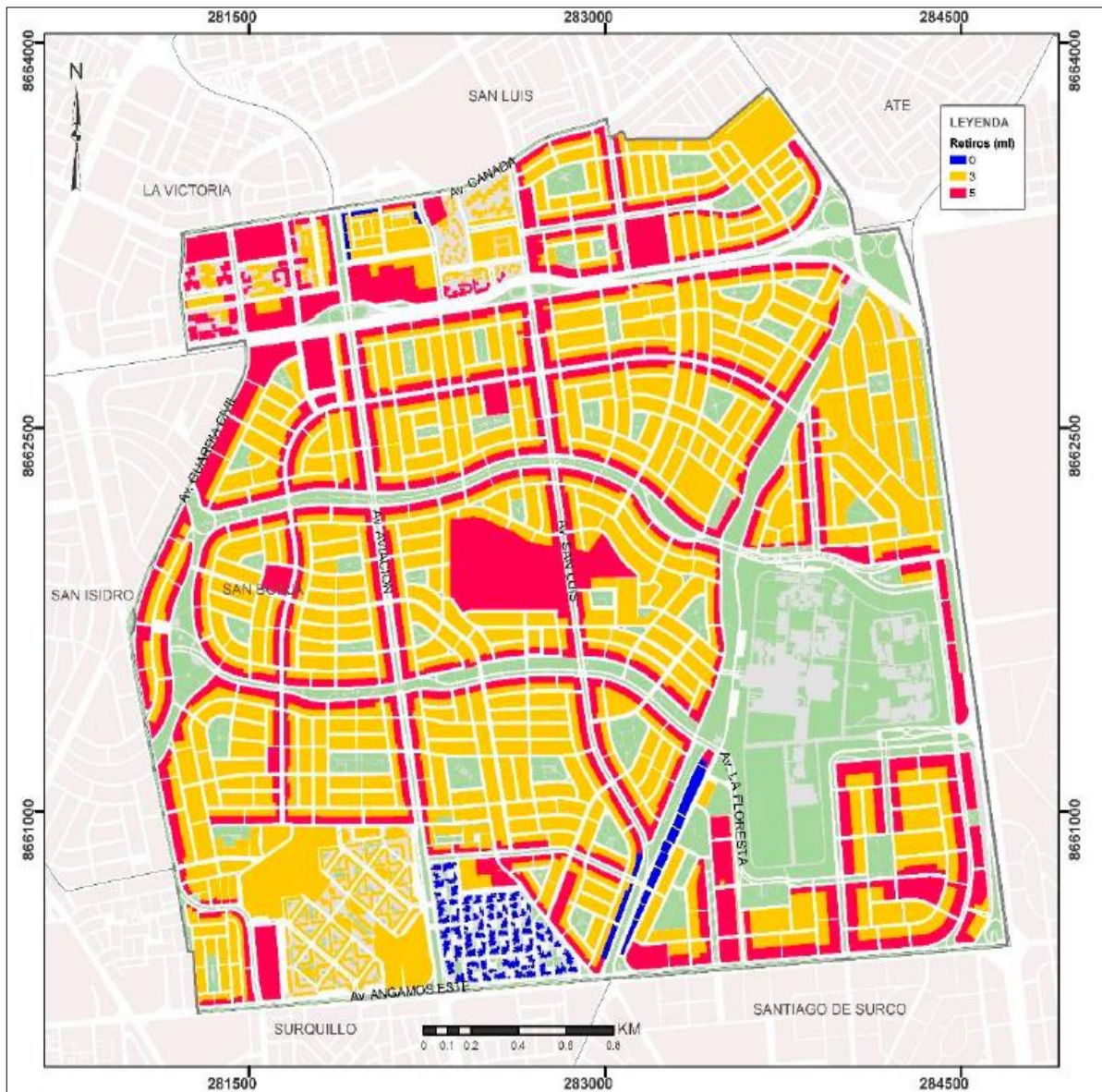
Fuente: Plan Urbano Distrital de San Borja 2020-2030

4.3.7. Parámetros urbanísticos y edificatorios

De acuerdo con las ordenanzas vigentes la autoridad edil en el distrito ha dispuesto una sectorización de Retiros normativos ver figura 37, las cuales están vigentes a la fecha, en donde señala retiros de 3 y de 5 metros para zonas residenciales contado a partir de su límite de propiedad con la excepción de un sector en la zona no urbanizada sin presentar retiro obligatorio. Los parámetros del terreno se pueden ver en la tabla 8.

Figura 37

Retiros normativos vigentes



Fuente: Plan Urbano Distrital de San Borja 2020-2030

Tabla 8

Parámetros de edificación

PARAMETROS	
Estacionamientos	1 c/ 20m ² de área de uso publico
Área libre	30% del área del lote
Altura máxima de edificación	12 pisos
Retiro	6m por lado

Fuente: Elaboración 2022

V.PROPUESTA DEL PROYECTO URBANO ARQUITECTÓNICO

5.1. Conceptualización del objeto urbano arquitectónico

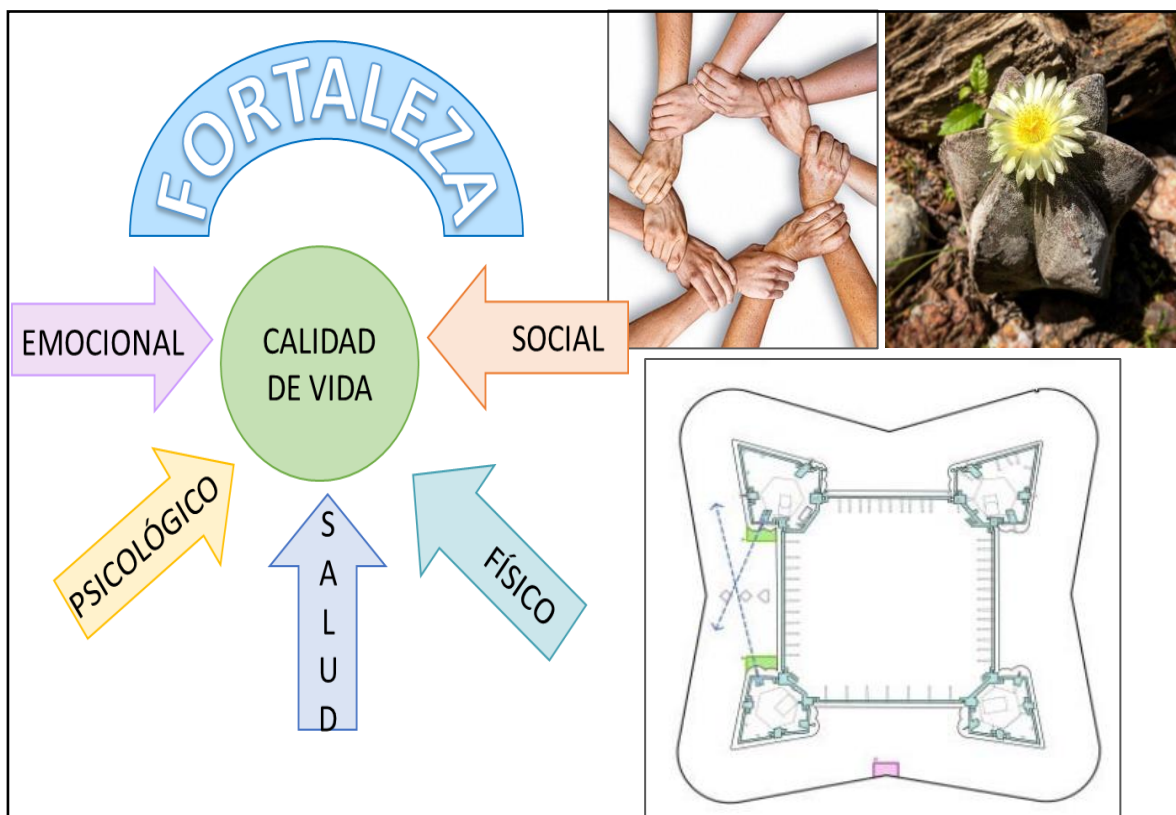
5.1.1. Ideograma conceptual

Como idea conceptual tomamos la palabra fortaleza porque las fortalezas forman parte de las aptitudes humanas con las cuales se cuentan para poder adaptarse y poder disfrutar al máximo las ventajas que ofrece el entorno social y afrontar con mejores posibilidades las desigualdades que ofrezca el mismo, por lo tanto, es importante hacer énfasis en el aspecto social, emocional, físico, psicológico mediante actividades recreativas que les permitan disfrutar y así lograr su bienestar y mejorar su calidad de vida.

Conceptualizamos esta idea con la imagen del cactus ya que es una planta que es única y diferente y porque simboliza la fortaleza a pesar del entorno, del ambiente donde se desarrolla esta planta, y se somete a varias pruebas. Es un ser vivo que es bastante longevo y a pesar de los años muestra su calidad de vida con el florecimiento de flores en ellas. Fortaleza también nos hace recordar la planimetría de los torreones de la traza italiana que al igual que el cactus tiene cierta ortogonalidad, ver figura 38.

Figura 38

Ideograma conceptual



Fuente: Elaboración 2022

5.1.2. Criterios de diseño

Aspectos funcionales

Si bien no hay una normativa exacta para el funcionamiento de centros recreativos para adultos mayores, lo que sí, se trata en este proyecto es de seguir los criterios básicos de diseño pensando en el desplazamiento que deben de tener para poder movilizarse dentro de las instalaciones del proyecto y poder acceder a todos los ambientes sin ningún inconveniente. A la vez se deberán definir bien los ejes de circulación del proyecto para que se sientan con mayor seguridad y no pierdan la orientación, estas a la vez deberán estar correctamente señaladas y con un ancho suficiente para que también circulen las personas adultas mayores con discapacidad.

Se generarán espacios con medidas de acuerdo con su antropometría en las zonas de actividades deportivas y recreativas, cumpliendo con las medias normativas de las canchas deportivas y/o piscina para que su desarrollo sea adecuado. Se tratará también de que no haya mucha diferencia de alturas entre los ambientes o de ser el caso que sean mediante rampas para un mejor acceso.

Aspectos espaciales

El diseño de los espacios debe de ser cómodos y agradables para que los adultos mayores se sientan en confort, es por eso que se toman en cuenta los factores como iluminación, circulaciones, accesos, ventilación, colores o texturas empleados.

Iluminación:

- Es recomendable tener una iluminación natural en los ambientes para tener un ambiente agradable, con vanos que permitan un campo visual desde una silla de ruedas.
- En cuanto a la iluminación artificial debe de ser adecuada a la actividad desarrollada.

Accesos:

- Evitar diferencias de alturas marcadas, de existir diferencias de niveles deben contener una rampa con un ancho libre mínimo de 1.20m.
- Las puertas deben de ser de un ancho mínimo de 1.00m para libre desplazamiento y tener un marco que pueda remarcarse como acceso.
- Las puertas deben abrirse totalmente para que no haya problemas al momento de ingresar a los ambientes ya sea caminando o en silla de ruedas, y deben tener de preferencia una chapa tipo palanca.

Circulaciones:

- Circulaciones libres sin obstáculos que interrumpan el camino, con un ancho libre mínimo de 1.20m, en algunos casos deberá haber pasamanos laterales.
- De haber cambios de alturas en ambientes deberá haber rampas que comuniquen los espacios con una pendiente no mayor de 6%, con pasamanos a ambos lados.
- Piso deberá de ser antideslizante y lo más uniforme posible.

Ventilación:

- Todos los ambientes tienen que contar con una adecuada ventilación, para esto se tomara en cuenta la ventilación cruzada que se puede generar con la apertura de vanos en sentidos opuestos y en direcciones opuesta para que circule mejor el aire.
- Se puede generar ventilación también mediante los patios o áreas libres y de apertura de vanos de los ambientes próximos a ellos.

Colores y texturas:

- De preferencia se aplicarán texturas diferentes entre los ambientes y la circulación para diferenciación y mejor orientación y desplazamiento del adulto mayor, teniendo en cuenta que ambos tiene que ser pisos antideslizantes.
- Los colores de los ambientes variara de acuerdo con el uso del espacio, pero se recomienda hacer un contraste de colores y emplear colores suaves que están relacionados con un incremento de sensación de confort.
- Se propondrá también áreas verdes para que tengan contacto con la naturaleza.

Aspectos formales

La forma de los ambientes debe ser ortogonales para un mejor aprovechamiento del espacio con relación a las actividades realizadas.

Aspectos ambientales y tecnológicos

El proyecto tendrá una orientación norte sur en sus fachadas las largas para así controlar mejor la proyección del sol y poder iluminar los ambientes de forma natural sin tener problemas térmicos.

El 30% del espacio arquitectónico estará designado para áreas verdes.

Se utilizarán materiales que protejan el medio ambiente para obtener una relación adecuada entre el entorno y el usuario.

La circulación destinada al escape o salidas de emergencia tendrán un adecuado equipamiento para emergencias y señalizaciones apropiadas para la oscuridad que permitan el libre flujo de circulación de los usuarios en caso de emergencias.

Aspectos constructivos

Se emplearán pisos de las cuales sus características físicas ofrezcan una calidad optima añadido a una buena apariencia, sencillo mantenimiento, seguridad, higiene y, que, además, sean de gran duración.

En las fachadas exteriores se utilizará ladrillo caravista o material similar que no necesite recubrimiento, ya que para los adultos mayores es importante sentir texturas ya a que es enriquecedor para su desarrollo.

Como sistema estructural se utilizó lo siguiente:

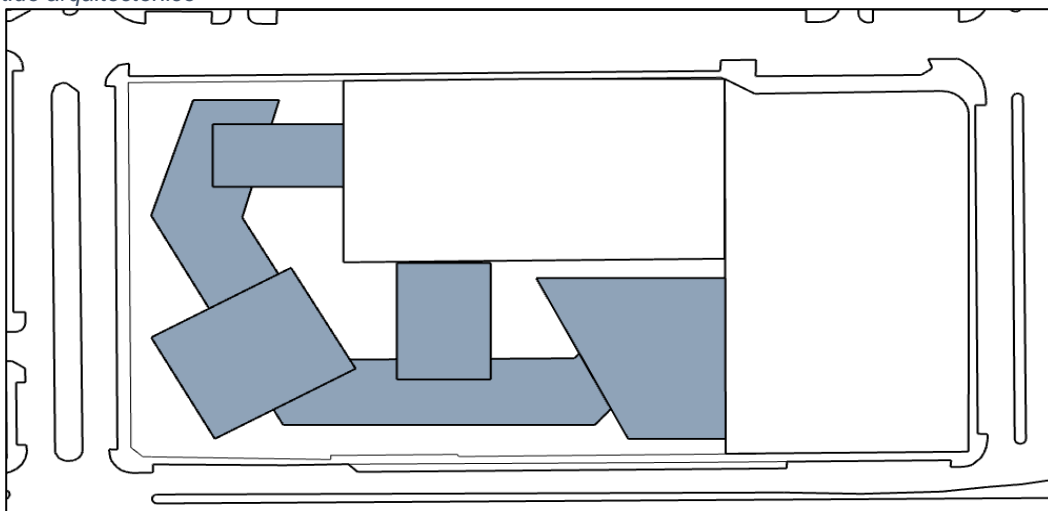
- Losas colaborantes o material de características similares que permita cubrir las grandes luces y tener áreas libres sin interrupción de columnas, y así también evitar el exceso de calor o frio.
- En el proyecto se empleará un sistema aporticado de concreto armado, que permite una distribución ideal de las cargas y esfuerzos (resistencia, ductilidad, rigidez).
- El pre-dimensionamiento de las columnas de nuestro proyecto será de 0.40m x 0.40m, las cuales darán la resistencia adecuada al componente arquitectónico.
- Se consideró el uso de juntas de dilatación de 2" por cada bloque construido con el fin de aportar una mayor resistencia antisísmica y comportamientos independientes de cada volumen ante un sismo de gran magnitud.

5.1.3. Partido arquitectónico

Tomamos como partido arquitectónico guiándonos por nuestro concepto fortaleza, tomando así la forma similar a un bastión o fuerte arquitectónico de la época 1700-1800d.C, ver figura 39.

Figura 39

Partido arquitectónico



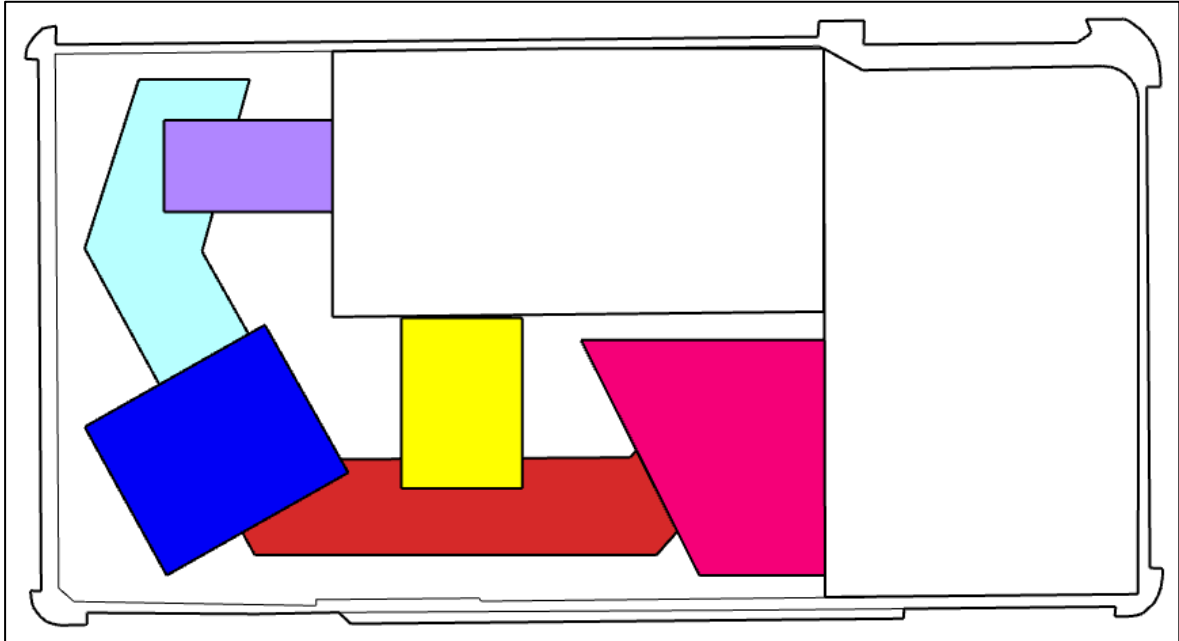
Fuente: Elaboración 2022

5.2. Esquema de zonificación

Representamos de una forma general nuestra zonificación mediante volúmenes que luego irán adaptándose a la forma del proyecto final, ver figuras 40 y 41, donde se puede ver tanto en planta como en isometría.

Figura 40

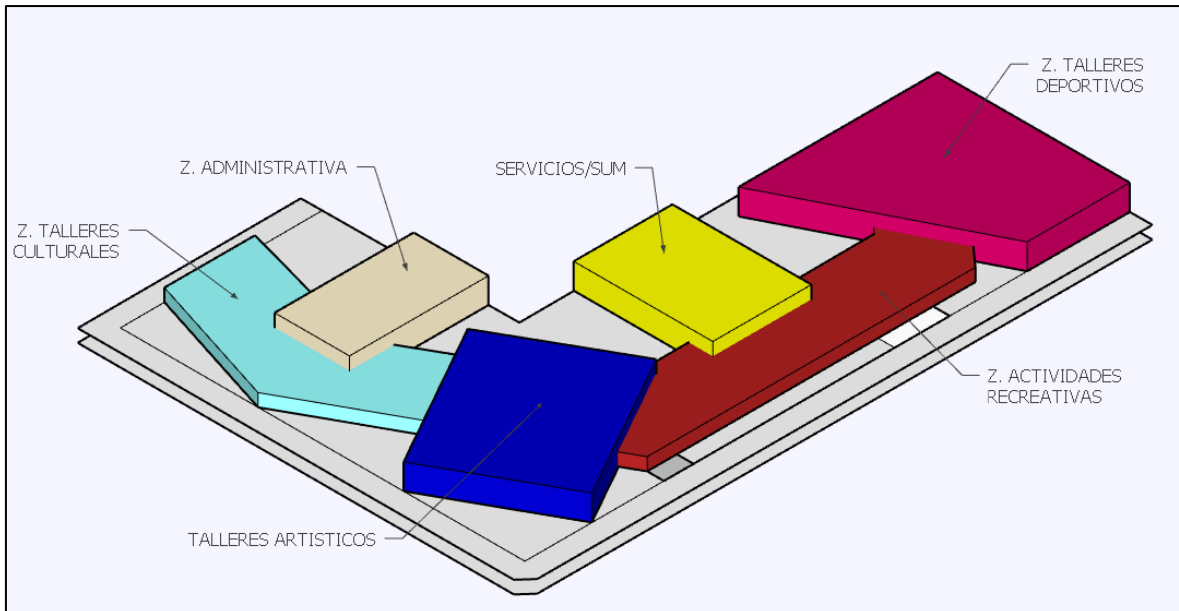
Esquema de zonificación en planta



Fuente: Elaboración 2022

Figura 41

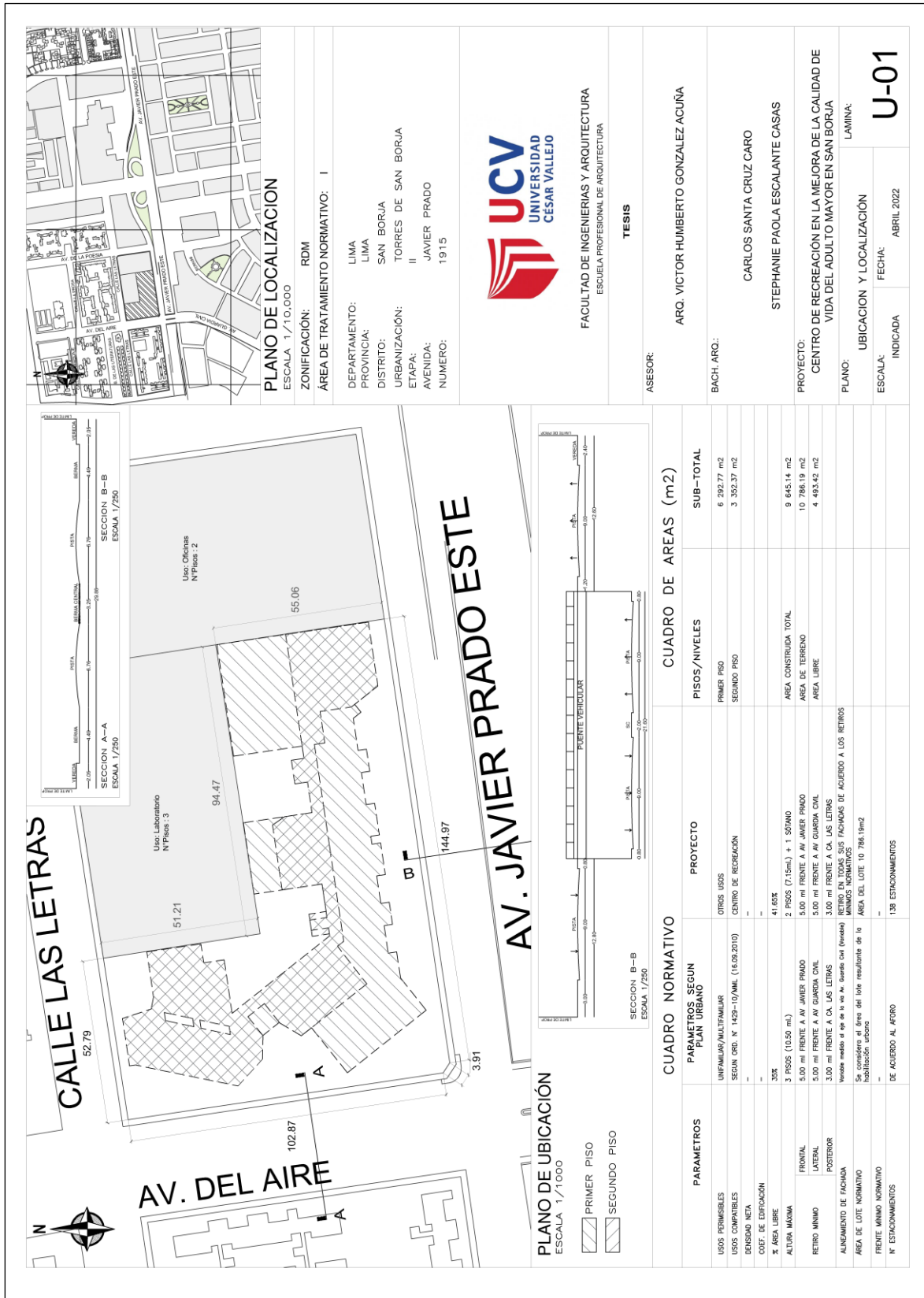
Zonificación en isometría



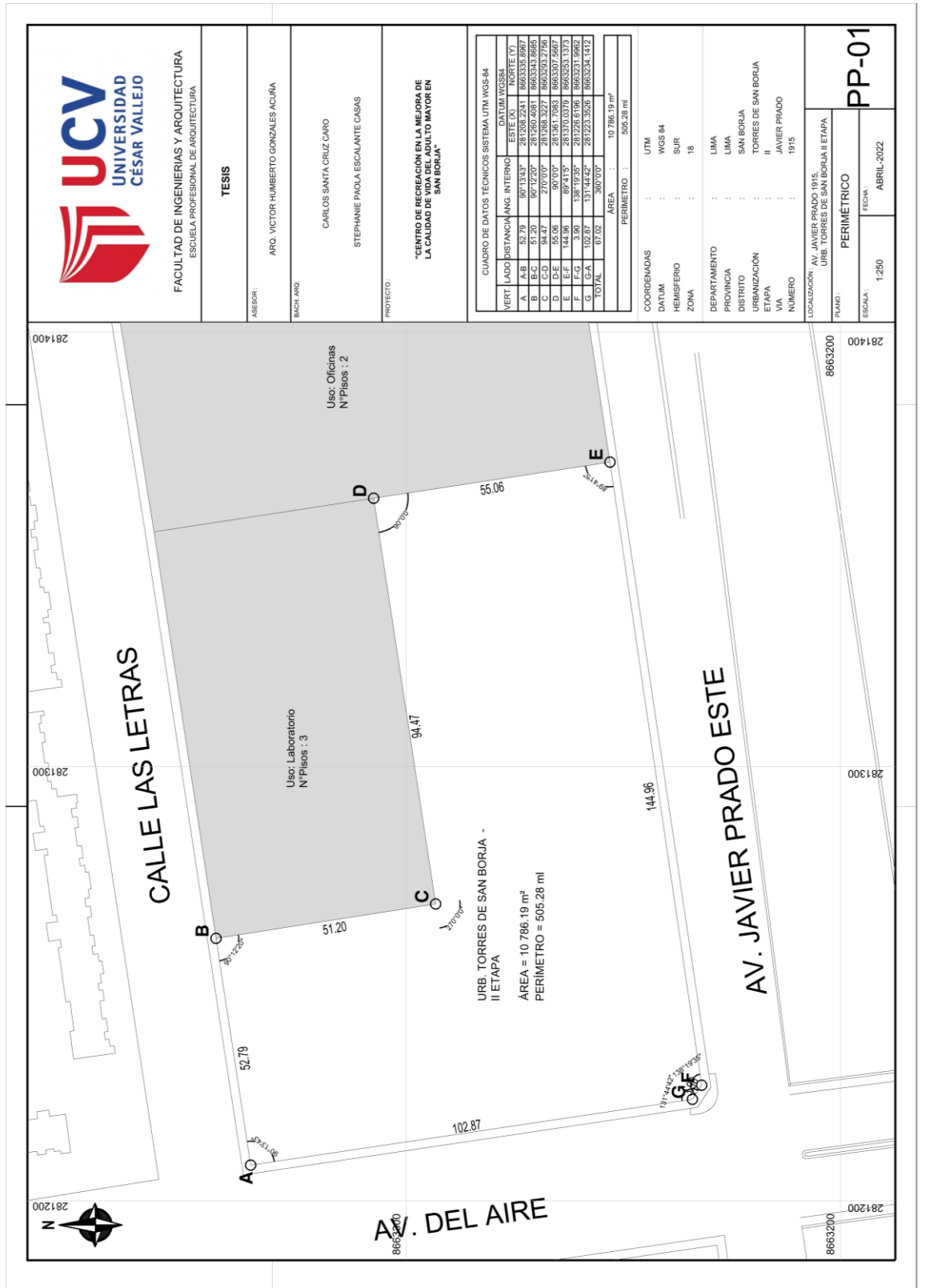
Fuente: Elaboración 2022

5.3. Planos arquitectónicos del proyecto

5.3.1. Plano de ubicación y localización



5.3.2. Plano perimétrico – topográfico





FACULTAD DE INGENIERÍAS Y ARQUITECTURA
ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

TESIS

ASESOR: ARQ. VICTOR HUMBERTO GONZALES ACUÑA

BACH. INGE CARLOS SANTA CRUZ CARO

PROYECTO: STEPHANIE PAOLA ESCALANTE CASAS

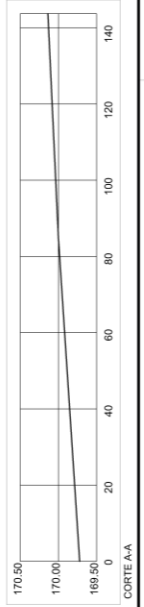
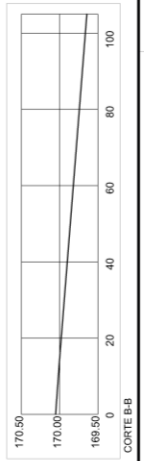
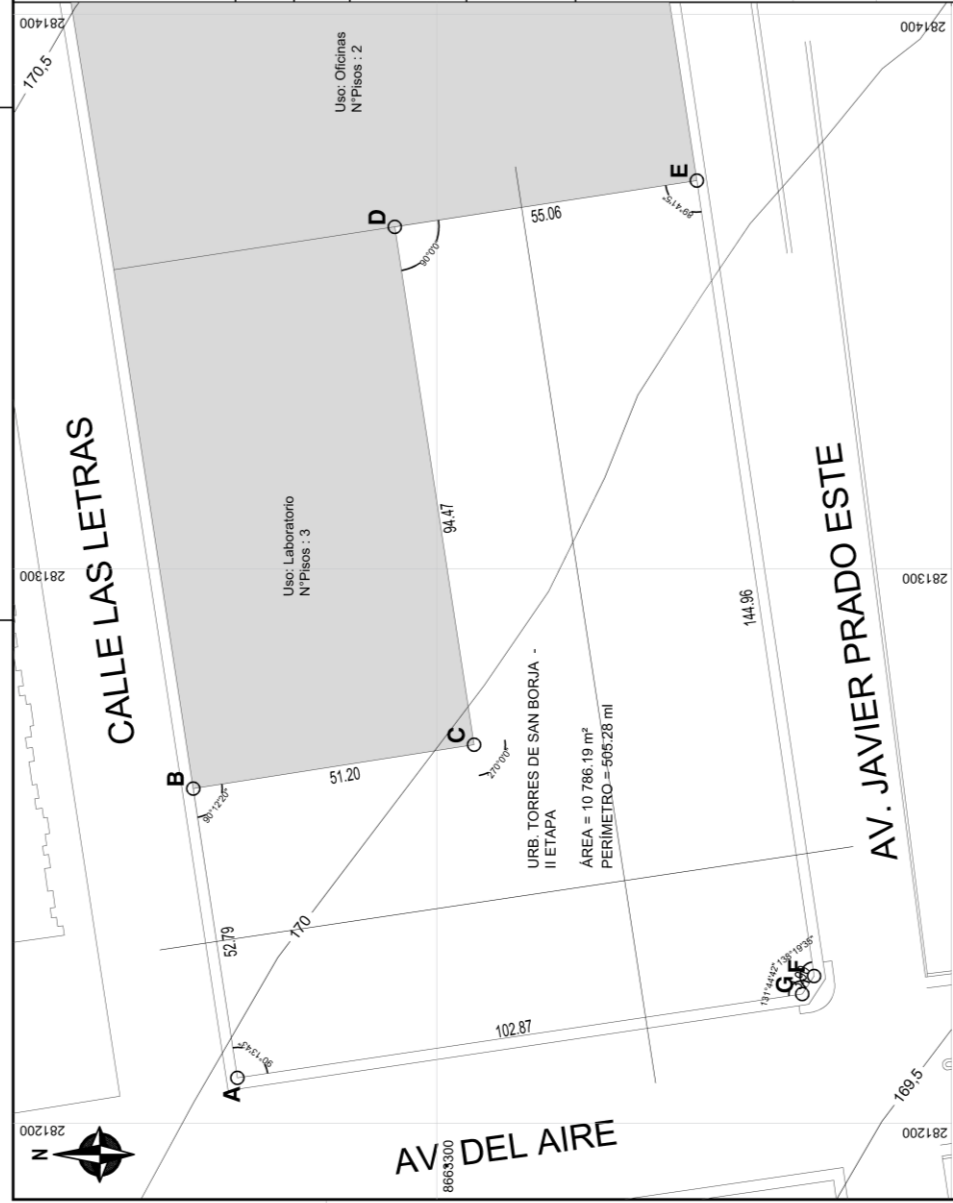
"CENTRO DE RECREACIÓN EN LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN SAN BORJA"

VERT.	LADO	DISTANCIA	ANG. INTERNO	DATUM	WGS84	ESTE (X)	NORTE (Y)
A	A-B	52.79	90°13'42"	281208.2241	8663335.8867		
B	B-C	51.20	90°13'42"	281208.2241	8663335.8867		
C	C-D	94.47	90°13'42"	281208.2241	8663335.8867		
D	D-E	55.06	160°00'00"	281361.7063	8663307.5667		
E	E-F	144.96	89°41'15"	281370.0379	8663253.1373		
F	F-G	3.90	138°19'30"	281226.8196	8663263.1962		
G	G-A	102.87	131°44'42"	281223.3526	8663234.1412		
TOTAL		67.02	360°00'00"				

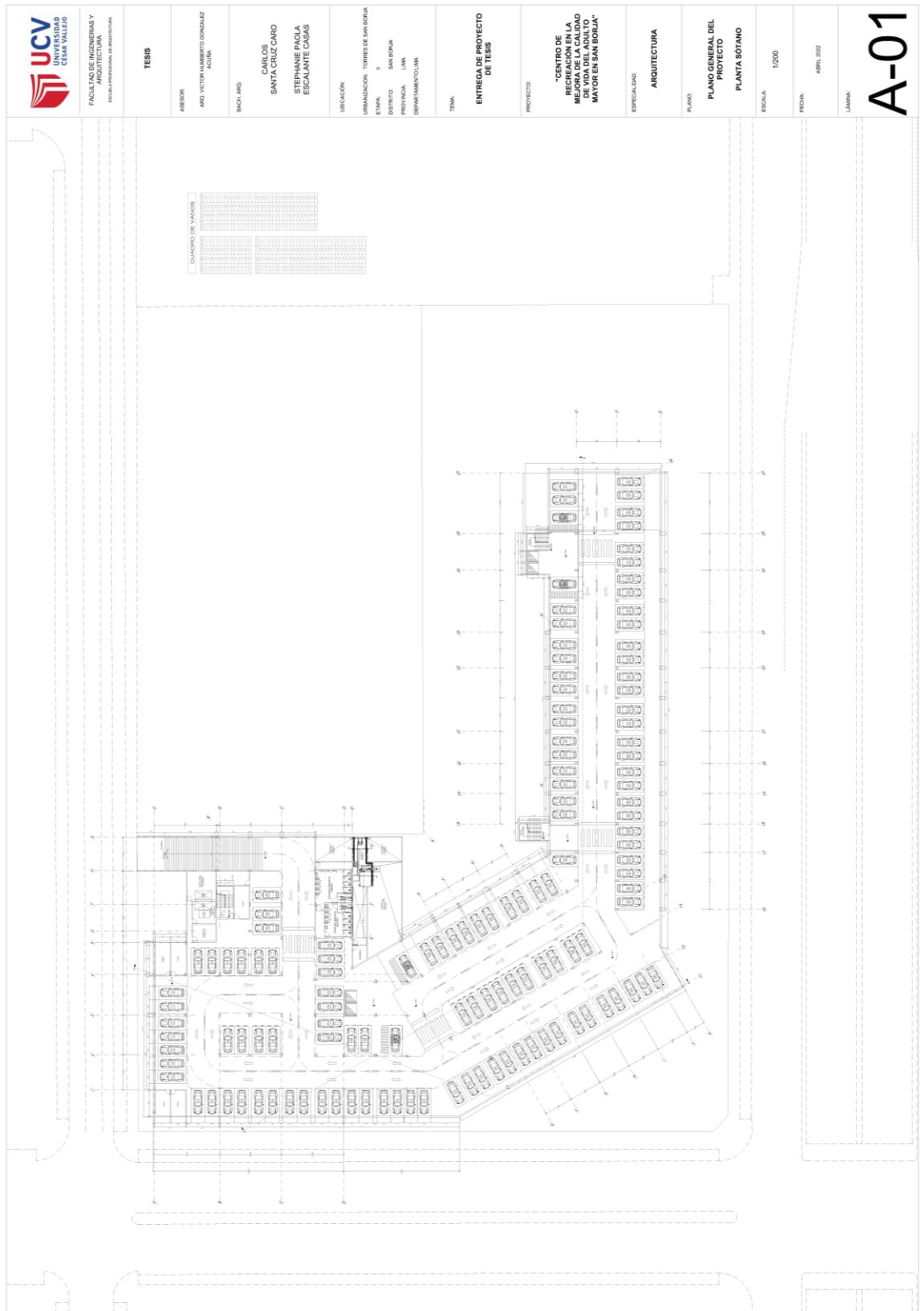
COORDENADAS	: UTM
DATUM	: WGS 84
HEMISFERIO	: SUR
ZONA	: 18
DEPARTAMENTO	: LIMA
PROVINCIA	: LIMA
DISTRITO	: SAN BORJA
URBANIZACIÓN	: TORRES DE SAN BORJA
ETAPA	: II
VIA	: JAVIER PRADO
NÚMERO	: 1915

LOCALIZACIÓN	: AV. JAVIER PRADO 1915, URB. TORRES DE SAN BORJA II ETAPA
PLANO:	TOPOGRÁFICO
ESCALA:	INDICADA
FECHA:	ABRIL-2022

PT-01



5.3.3. Plano general



FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA
ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

TEBIS

ASESOR:
ARQ. VICTOR HANBERTO GONZALEZ ALVARO

BOCH: ARQ:
CARLOS SANTA CRUZ CARO
STEPHANIE PAOLA ESCALANTE CASAS

UBICACIÓN:
URBANIZACIÓN: TORRE DE SAN BORJA II
ETAPA: II
DISTRITO: SAN BORJA
PROVINCIA: LIMA
DEPARTAMENTO: LIMA

TEMA:
ENTREGA DE PROYECTO DE TESIS

PROYECTO:
"CENTRO DE ATENCIÓN Y MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN SAN BORJA"


ESPECIALIDAD:
ARQUITECTURA

PLANO:
PLANO GENERAL DEL PROYECTO
PLANTA SÓTANO

ESCALA:
1/200

FECHA:
ABRIL 2022

LÁMINA:
A-01



UCV
UNIVERSIDAD
CERVA VALLEJO

FACULTAD DE INGENIERIAS Y
ARQUITECTURA
ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

TESIS

AMBIENTE: ABO. VICTOR RAMBERTO GONZALEZ ACUNA

BACH. ABO. CARLOS SANTA CRUZ CARO STEPHANIE PAOLA ESCALANTE CASAS

UBICACION: URBANIZACION: TORRES DE SAN BORJA
ETAPA: II
DISTRITO: SAN BORJA
PROVINCIA: LIMA
DEPARTAMENTO: LIMA

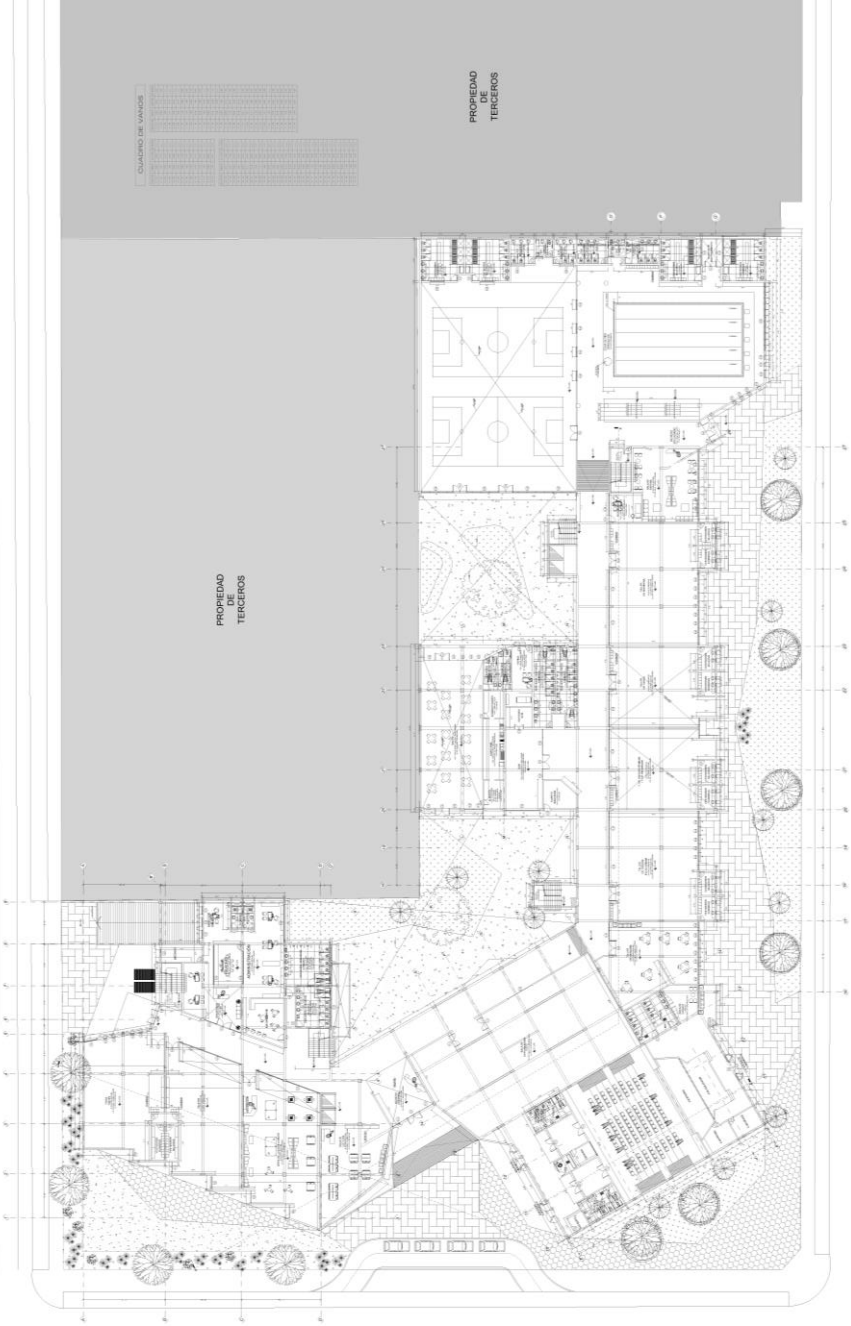
TEMA: ENTREGA DE PROYECTO DE TESIS


PROYECTO: "CENTRO DE RECREACION EN LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN SAN BORJA"

ESPECIALIZADO: ARQUITECTURA

PLANO: PLANO GENERAL DEL PROYECTO
PLANTA PRIMER PISO

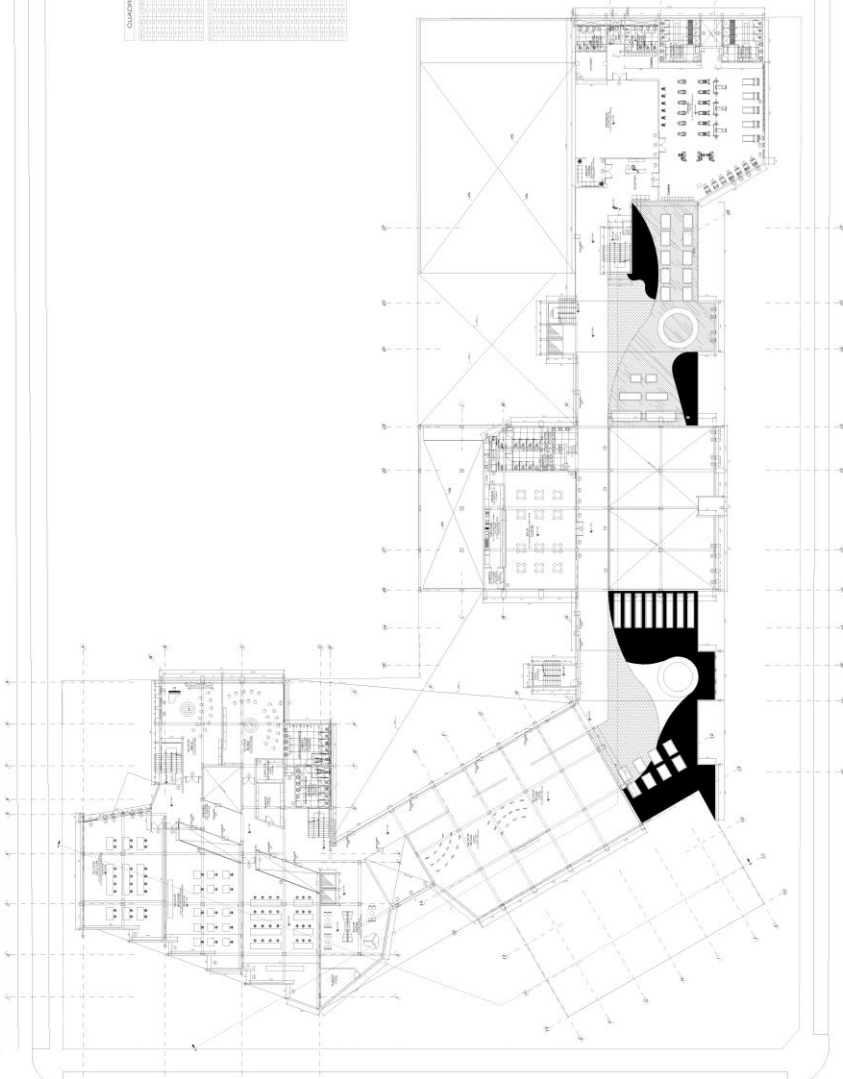
ESCALA: 1/200
FECHA: ABRIL 2022
LAMINA: A-02



 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO FACULTAD DE INGENIERÍAS Y ARQUITECTURA ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA	
TESIS	
ASESOR: ARO VICTOR HAMBERTO GONZALEZ ARQ.	BACH. ARO
CARLOS SANTA CRUZ CARO STEPHANIE PAOLA ESCALANTE CASAS	
UBICACIÓN: URBANIZACIÓN: TORRE DE SAN BONA ETAPA: II DISTRITO: SAN ROSA PROVINCIA: LIMA DEPARTAMENTO: LIMA	
TEMA: ENTREGA DE PROYECTO DE TESIS	
PROYECTO: "CENTRO DE RECREACION EN LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA PARA LA MAYORIA EN SAN BONA"	
ESPECIALIDAD: ARQUITECTURA	
PLANO: PLANO GENERAL DEL PROYECTO PLANTA SEGUNDO PISO	
ESCALA: 1:200	
FECHA: ABRIL 2022	
LÁMINA:	
A-03	

CUADRO DE VANDOS

Este cuadro muestra la distribución de los vanos en el segundo piso del proyecto. Los vanos están representados por líneas discontinuas que indican su posición y tamaño. El cuadro está dividido en secciones por ejes de referencia (A-J y 1-12) para facilitar la localización de cada elemento.





FACULTAD DE INGENIERIAS Y
ARQUITECTURA
ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

TESIS

ASESOR:
ABD. VICTOR MARIANO GONZALEZ
AGUIA

ALUMNO:
CARLOS
SANTA CRUZ CARO
STEPHANIE PAOLA
ESCALANTE CASAS

UBICACION:
URBANIZACION: TORRES DE SAN BORJA
ETAPA: II
DISTRITO: SAN BORJA
PROVINCIA: LIMA
DEPARTAMENTO: LIMA

TEMA:
ENTREGA DE PROYECTO
DE TESIS

PROYECTO:
"CENTRO DE
RECREACION EN LA
MEJORA DE LA CALIDAD
DE VIDA EN UN TERRENO
MAYOR EN SAN BORJA"

ESPECIALIDAD:
ARQUITECTURA

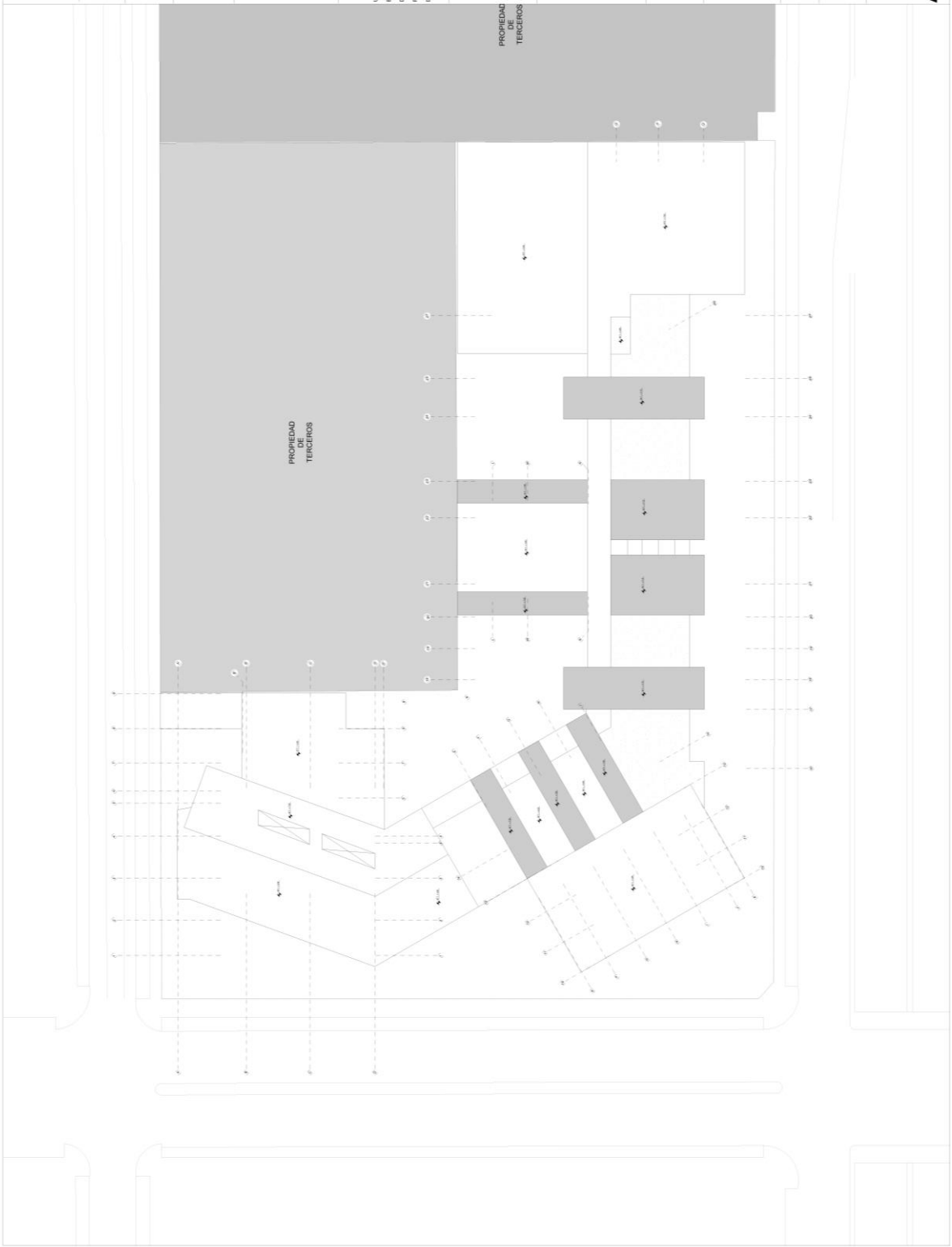
PLANO:
PLANO GENERAL DEL
PROYECTO
PLANTA DE TECHOS

ESCALA:
1:200

FECHA:
ABRIL 2022

LAMINA

A-04



TEMA

REGION:
AND. VICTOR HUMBERTO DONAZUELA
ASUN.

BACH. AND.

CARLOS
SANTA CRUZ CARO
STEPHANIE PAOLA
ESCALANTE CASAS

UBICACION

UBICACION: TORRES DE SAN ROMAN
CALLE: 11
DISTRITO: SAN ROMAN
PROVINCIA: LIMA
DEPARTAMENTO: LIMA

TEMA

ENTREGA DE PROYECTO DE TESIS

PROYECTO

"CENTRO DE REPOSICION Y MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN SAN ROMAN"

ESPECIALIDAD:

ARQUITECTURA

PLANO

PLANOS GENERALES
ELEVACIONES
Y
CORTES

ESCALA:

1:200

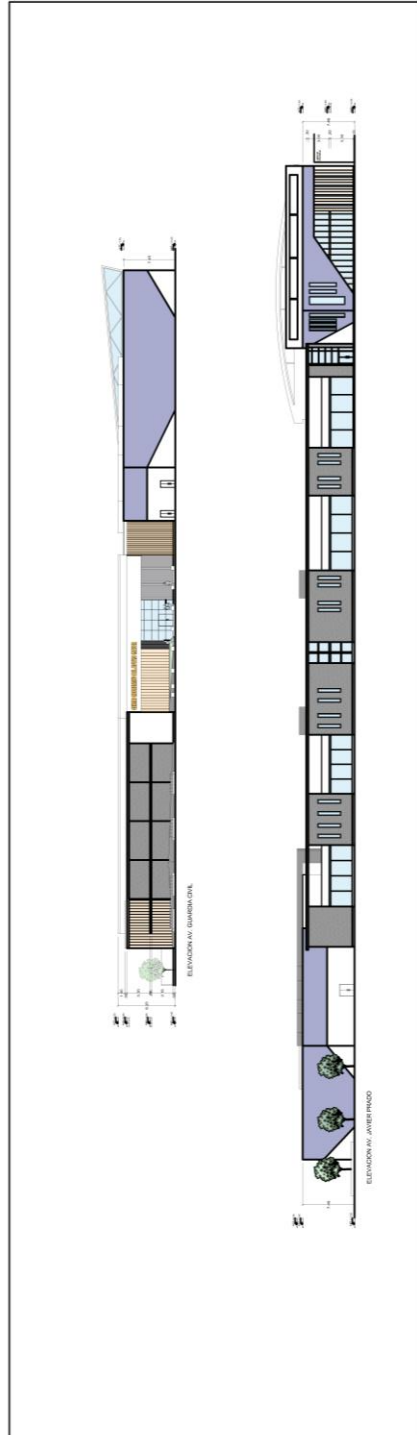
FECHA

ABRIL 2022

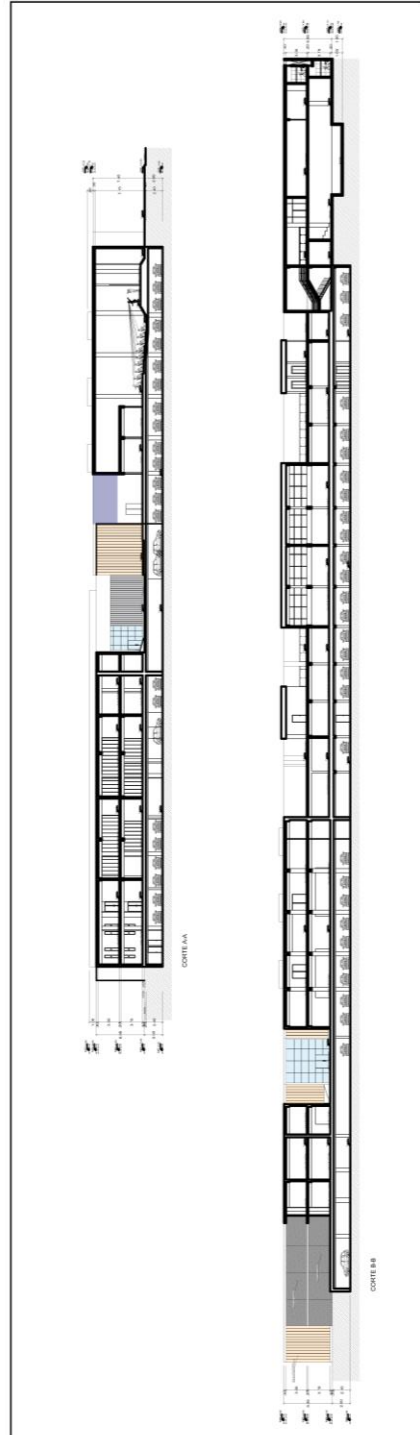
LAPINA

A-17

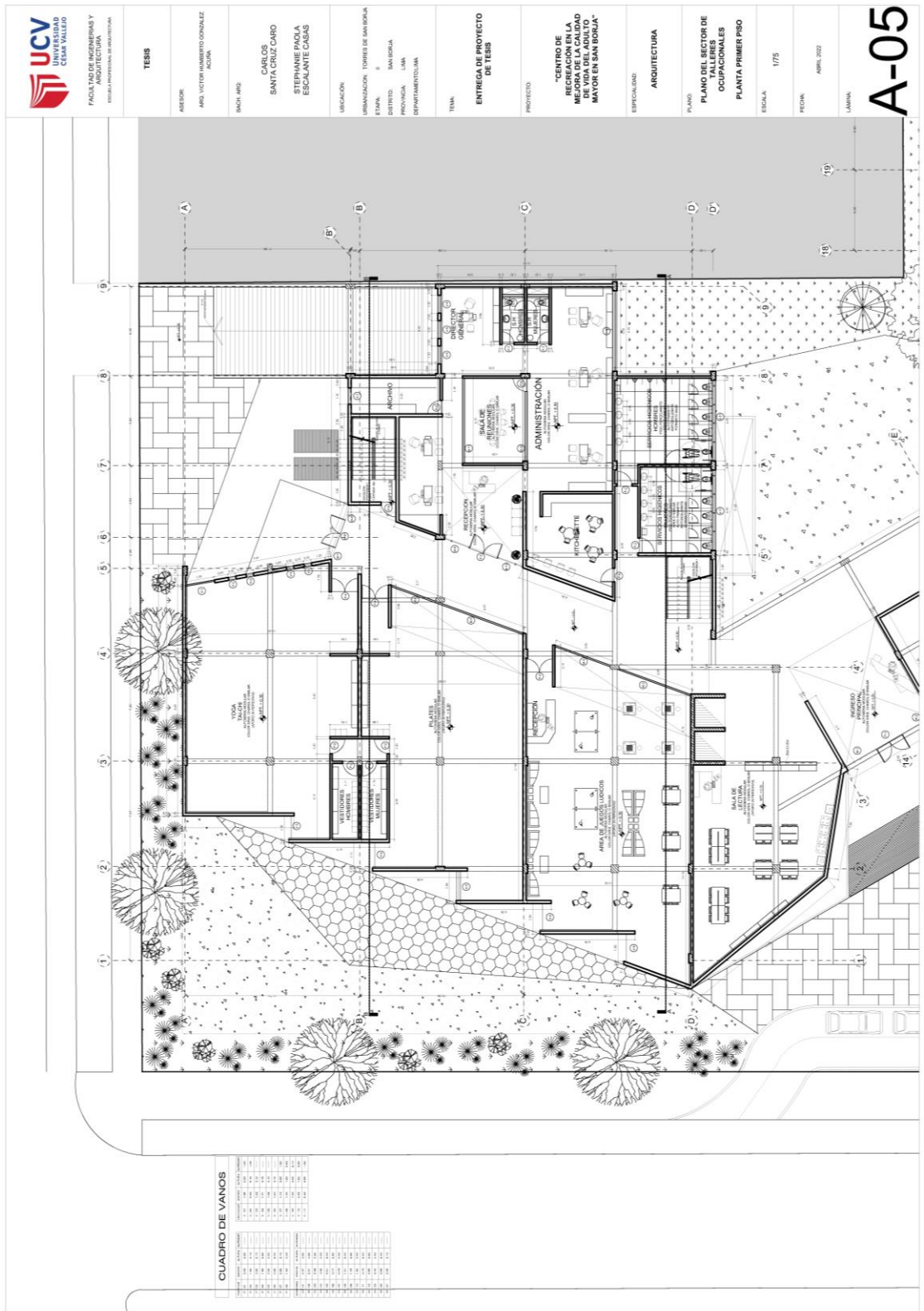
ELEVACIONES



CORTES



5.3.4. Plano de distribución por sectores y niveles



TESES

ALBERDI
ARGO VICTOR ALBERTO DONIZALEZ
ALCANA

BACH. AND
CARLOS
SANTA CRUZ CARO
STEPHANIE PAOLA
ESCALANTE CASAS

UBICACION
URBANIZACION: TORRES DE SAN ROSA
ETAPA: II
DISTRITO: SAN ROSA
PROVINCIA: LIMA
DEPARTAMENTO: LIMA

TEMA
**ENTREGA DE PROYECTO
DE TESIS**

PROYECTO

"CENTRO DE
RECREACION EN LA
MEJORA DE LA CALIDAD
DE VIDA DEL ADULTO
MAYOR EN SAN ROSA"

ESPECIALIDAD

ARQUITECTURA

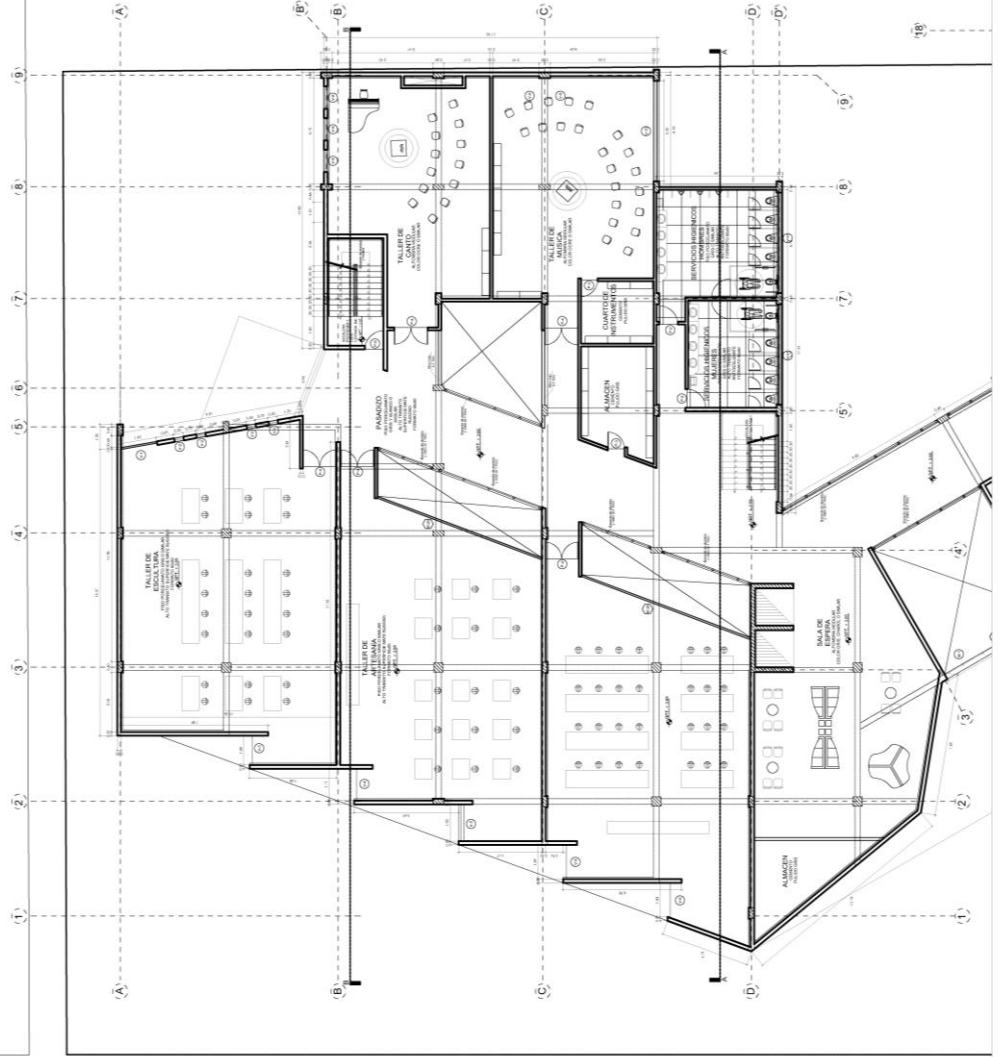
PLANO
**PLANO DEL SECTOR DE
OCCUPACIONALES**
PLANTA SEGUNDO PISO

ESCALA
1/75

FECHA
ABRIL 2022

LAMINA

A-06



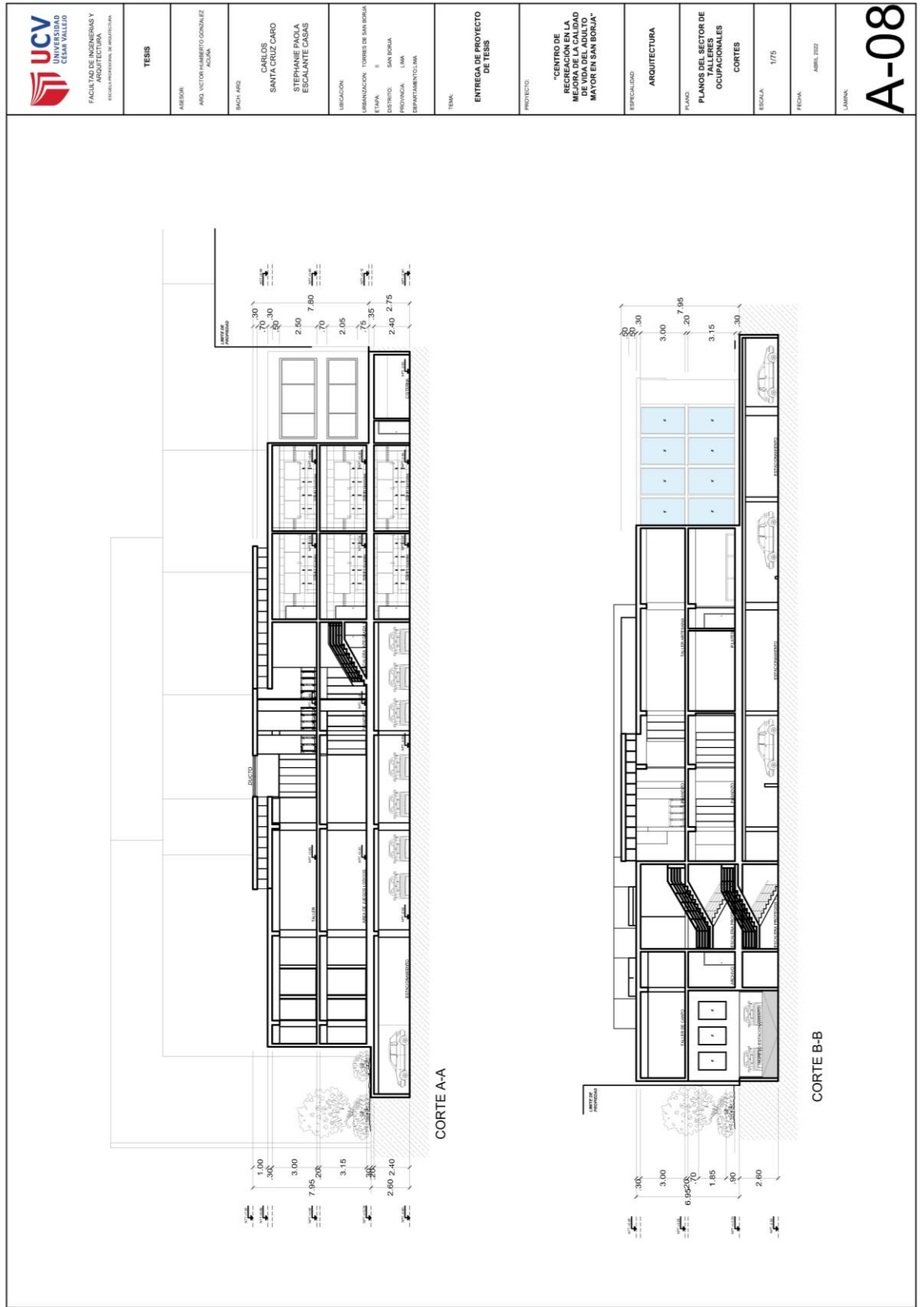
CUADRO DE VANOS

NO.	TIPO	ANCHO	ALTO	AREA	PERIMETRO	VALOR
1	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
2	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
3	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
4	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
5	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
6	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
7	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
8	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
9	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
10	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
11	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
12	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
13	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
14	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
15	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
16	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
17	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
18	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
19	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
20	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
21	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
22	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
23	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
24	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
25	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
26	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
27	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
28	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
29	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
30	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
31	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
32	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
33	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
34	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
35	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
36	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
37	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
38	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
39	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
40	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
41	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
42	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
43	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
44	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
45	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
46	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
47	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
48	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
49	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
50	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
51	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
52	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
53	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
54	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
55	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
56	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
57	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
58	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
59	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
60	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
61	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
62	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
63	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
64	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
65	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
66	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
67	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
68	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
69	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
70	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
71	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
72	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
73	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
74	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
75	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
76	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
77	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
78	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
79	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
80	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
81	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
82	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
83	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
84	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
85	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
86	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
87	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
88	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
89	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
90	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
91	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
92	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
93	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
94	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
95	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
96	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
97	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
98	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
99	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60
100	PUERTA	1.20	2.10	2.52	5.40	12.60

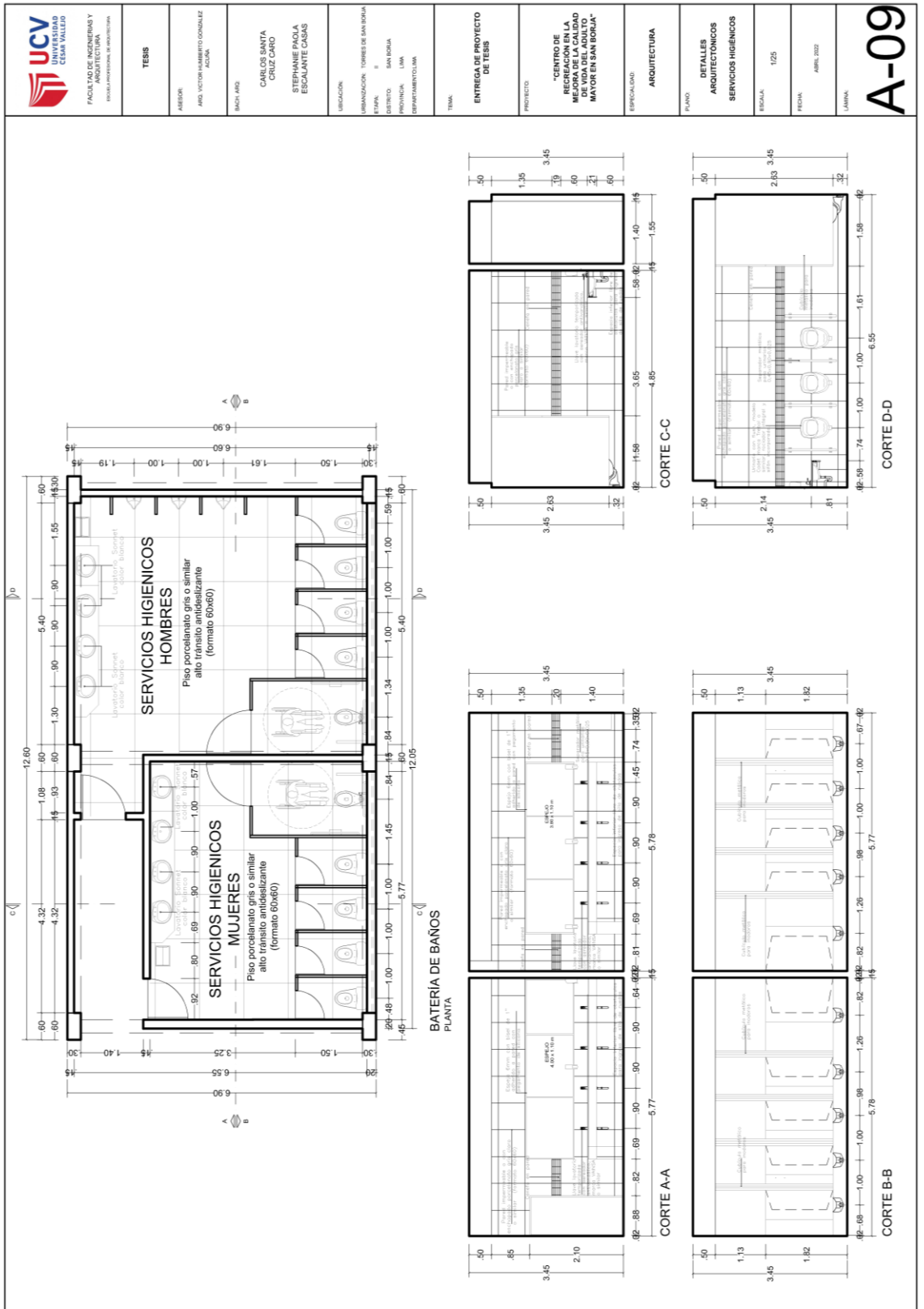
5.3.5. Plano de elevaciones por sectores




5.3.6. Plano de cortes por sectores

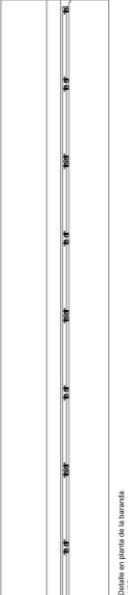


5.3.7. Plano de detalles arquitectónicos

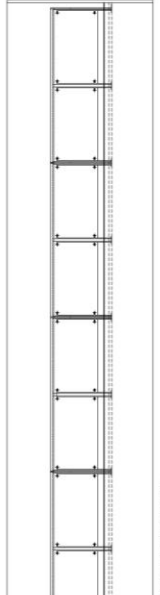


5.3.8. Plano de detalles constructivos

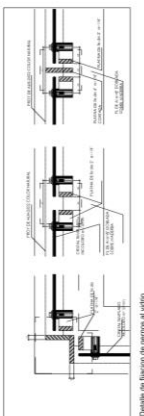
 <p>UCV UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO</p> <p>FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA ESCUELA DE INGENIERÍA DE ARQUITECTURA</p>	<p>TESIS</p> <p>AUTOR: ANDY VICTOR RAMIREZ GONZALEZ ACQUA</p> <p>BOCA: ANDY</p> <p>TÍTULO: CARLOS SANTA CRUZ CARO</p> <p>COAUTOR: STEPHANIE PAOLA ESCALANTE CRUZAS</p>	<p>UBICACIÓN:</p> <p>URBANIZACIÓN: TORREBOS DE SAN BOGUA II</p> <p>ETAPA: SAN BOGUA</p> <p>DISTRITO: SAN BOGUA</p> <p>PROVINCIA: LIMA</p> <p>DEPARTAMENTO: LIMA</p>	<p>TEMA:</p> <p>ENTREGA DE PROYECTO DE TESIS</p>	<p>PROYECTO:</p> <p>CENTRO DE RECUPERACIÓN Y MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN SAN BOGUA</p>	<p>PLANO:</p> <p>DETALLES CONSTRUCTIVOS</p>	<p>ESCALA: INDICADA</p> <p>FECHA: ABRIL 2022</p> <p>LÁMINA:</p> <h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">A-10</h1>
--	---	---	---	--	--	--



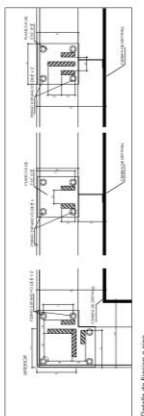
Detalle en planta de la baranda
1/25



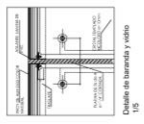
Detalle en elevación de la baranda
1/25



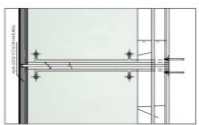
Detalle de fijación de pernos al vidrio
1/5



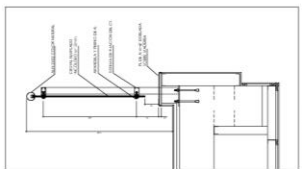
Detalle de fijación a piso
1/5



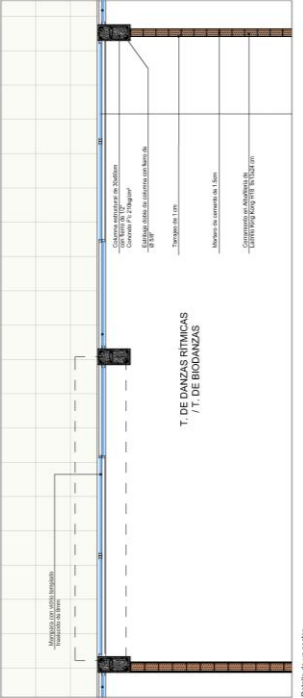
Detalle de baranda y vidrio
1/5



Detalle de baranda inferior
1/10

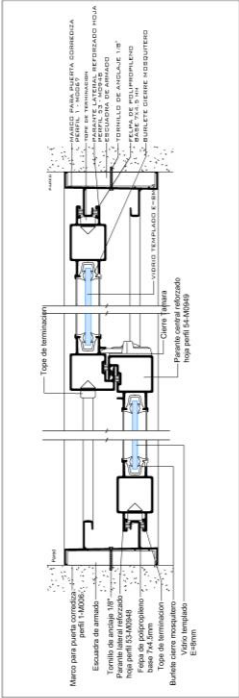


Corte de baranda
1/10

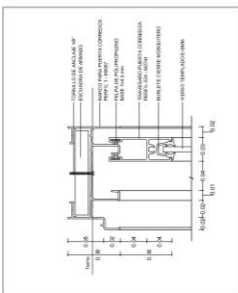


**T. DE BANIZAS RÍTMICAS
/ T. DE BORDANIZAS**

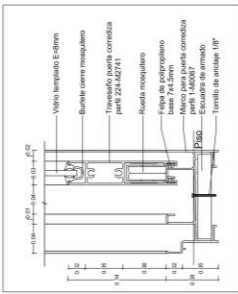
Detalle de un sector
1/25



Detalle 1: Detalle en planta de mampara
1/5



Detalle 1: Detalle en corte de mampara (sección al techo)
1/5



Detalle 1: Detalle en corte de mampara (sección al piso)
1/5

5.3.9. Plano de seguridad

5.3.9.1. Plano de señalética





FACULTAD DE INGENIERIAS Y
 ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA

TESS

ASESOR:
 ABO. VICTOR HUMBERTO GONZALEZ
 ABOGA

BACH. ANDRÉS

CARLOS
 SANTA CRUZ CARO
 STEPHANIE PAOLA
 ESCOBARTE CIGARRA

UBICACION:
 URBANIZACION: TORRES DE SAN BORJA
 ETAPA: II
 DISTRITO: SAN BORDA
 PROVINCIA: LIMA
 DEPARTAMENTO: LIMA

TEMA:
**ENTREGA DE PROYECTO
 DE TESIS**

PROYECTO:
**"CENTRO DE
 RECREACION EN LA
 INFANCIA Y LA JUVENTUD
 DE VIDA DEL ADULTO
 MAYOR EN SAN BORDA"**

ESPECIALIDAD:
ARQUITECTURA

PLANO:
**PLANO DE SEGURIDAD:
 PLANO DE SEÑALÉTICA
 PRIMER PISO**

ESCALA:
 1/75

FECHA:
 ABRIL 2022


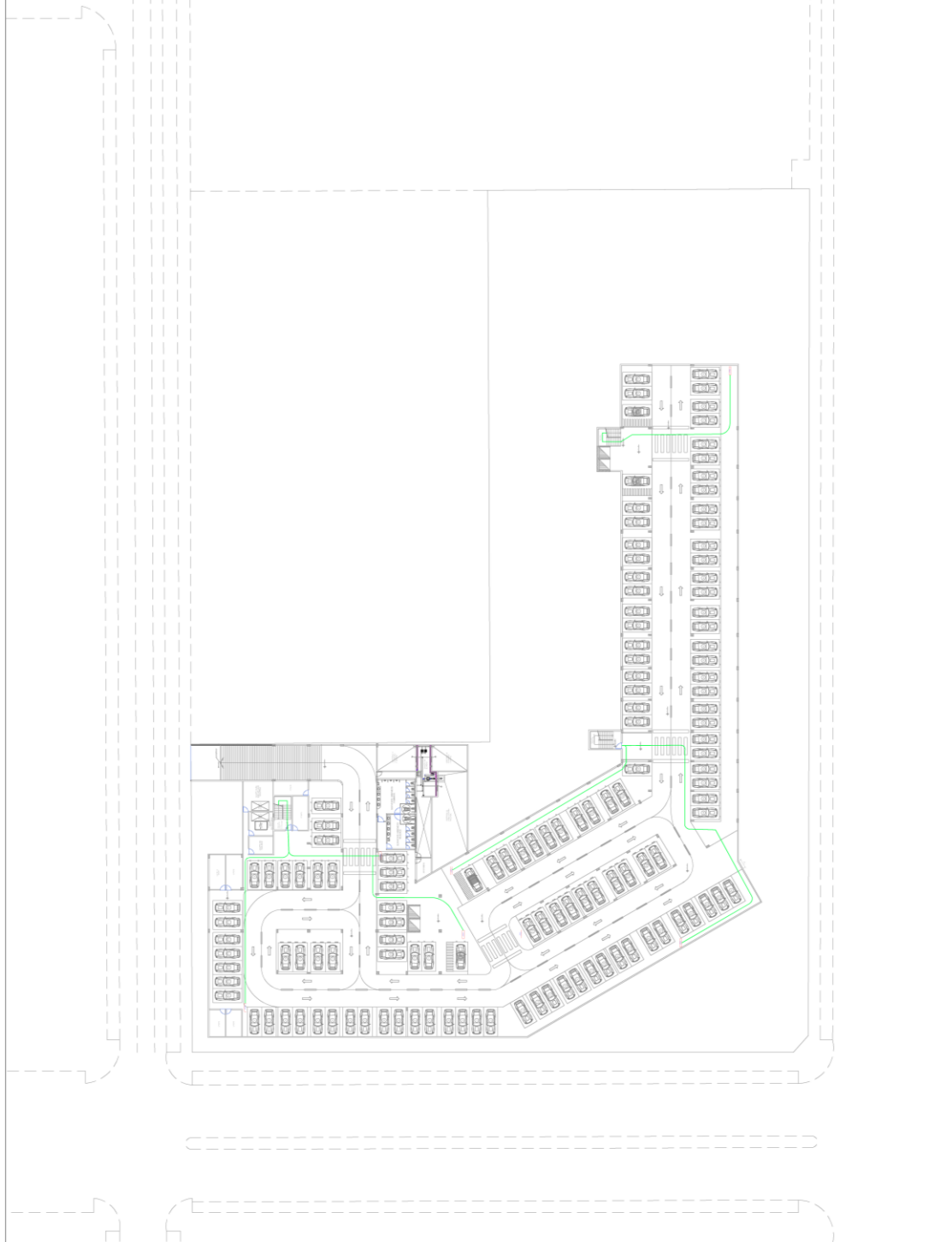
LÁMINA:
A-13

PLANO GENERAL INDICANDO EL SECTOR A
 DETALLAR

LEYENDA	
	SEÑALIZACIÓN DE EMERGENCIAS
	SEÑALIZACIÓN DE SEGURIDAD
	SEÑALIZACIÓN DE ACCESIBILIDAD
	SEÑALIZACIÓN DE INFORMACIÓN
	SEÑALIZACIÓN DE OTRAS
	SEÑALIZACIÓN DE EMERGENCIAS
	SEÑALIZACIÓN DE SEGURIDAD
	SEÑALIZACIÓN DE ACCESIBILIDAD
	SEÑALIZACIÓN DE INFORMACIÓN
	SEÑALIZACIÓN DE OTRAS
	SEÑALIZACIÓN DE EMERGENCIAS
	SEÑALIZACIÓN DE SEGURIDAD
	SEÑALIZACIÓN DE ACCESIBILIDAD
	SEÑALIZACIÓN DE INFORMACIÓN
	SEÑALIZACIÓN DE OTRAS
	SEÑALIZACIÓN DE EMERGENCIAS
	SEÑALIZACIÓN DE SEGURIDAD
	SEÑALIZACIÓN DE ACCESIBILIDAD
	SEÑALIZACIÓN DE INFORMACIÓN
	SEÑALIZACIÓN DE OTRAS


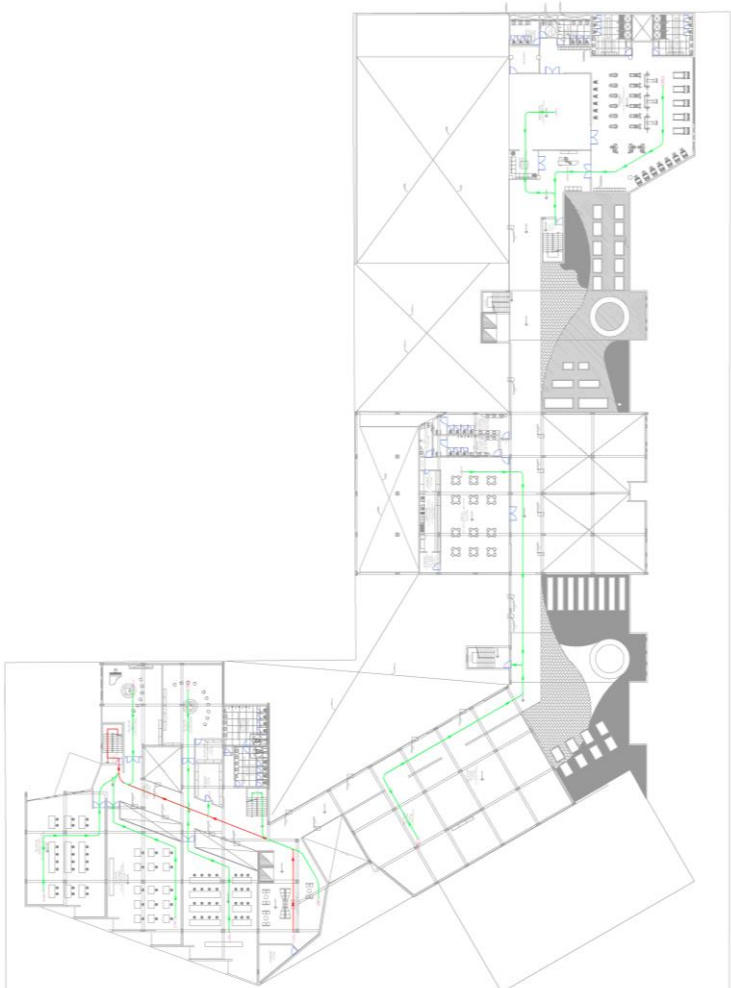
LEYENDA

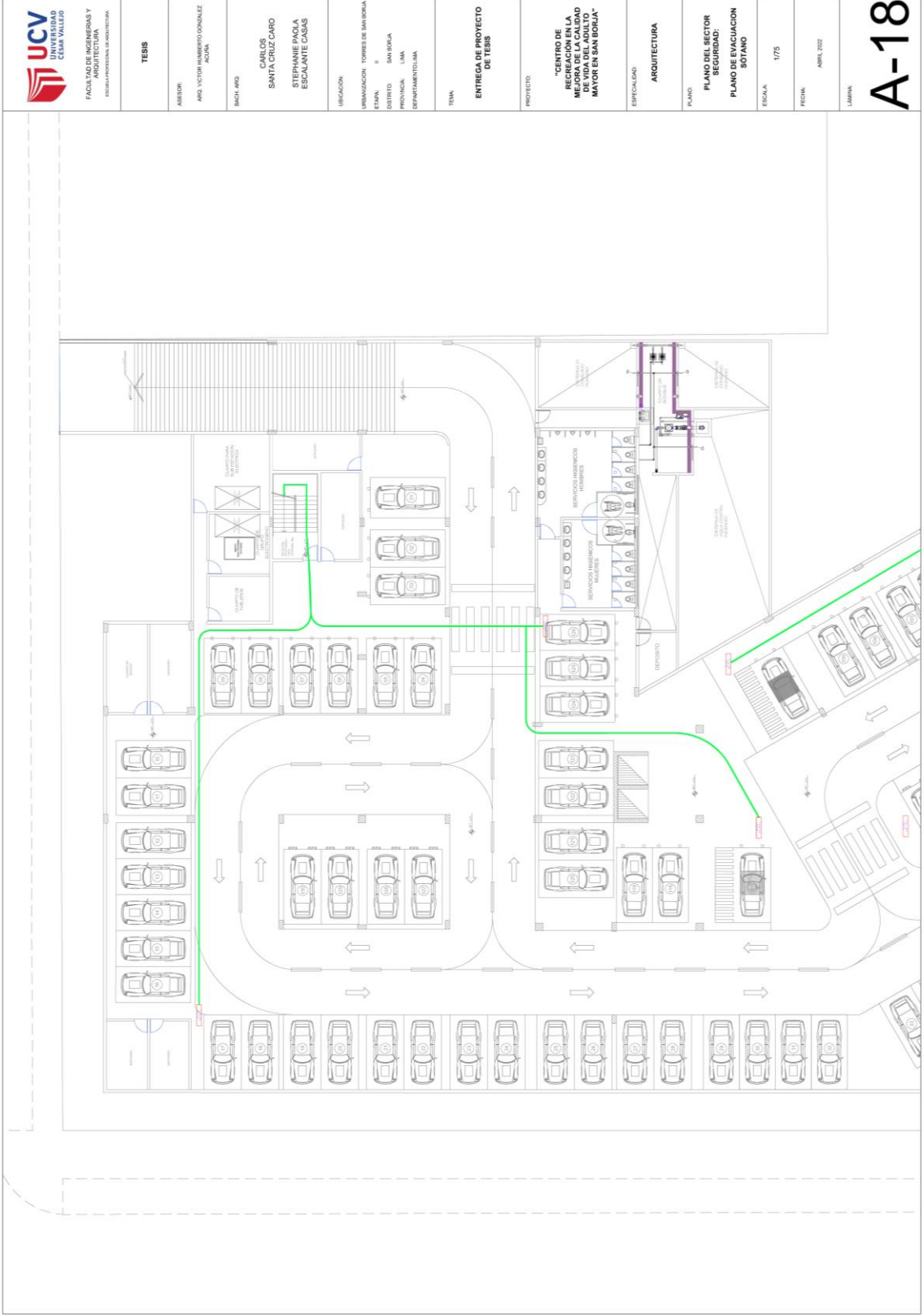
5.3.9.2. Plano de evacuación

 <p>UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO</p> <p>FACULTAD DE INGENIERÍAS Y ARQUITECTURA ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA</p>	<p>TESES</p>	<p>ASESOR ING. VICTOR HERNANDEZ GONZALEZ ARQUIT.</p>	<p>BACH. ING. CARLOS SANTA CRUZ CANO STEPHANIE PACHA ESCALANTE CASAS</p>	<p>UBICACIÓN: URBANIZACIÓN: TORRETES DE SAN ISIDORO ESTRATA: II DISTRITO: SAN ISIDORO PROVINCIA: ICA DEPARTAMENTO: ICA</p>	<p>TÍTULO: ENTREGA DE PROYECTO DE TESIS</p>	<p>PROYECTO: "CENTROS DE RECREACION EN LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN SAN BONAER"</p>	<p>ESPECIALIDAD: ARQUITECTURA</p>	<p>PLANO: PLANO GENERAL DE SEGURIDAD: PLANO DE EVACUACION SOTANO</p>	<p>ESCALA: 1:200</p>	<p>FECHA: ABRIL 2022</p>	<p>LÁMINA: A-15</p>
											

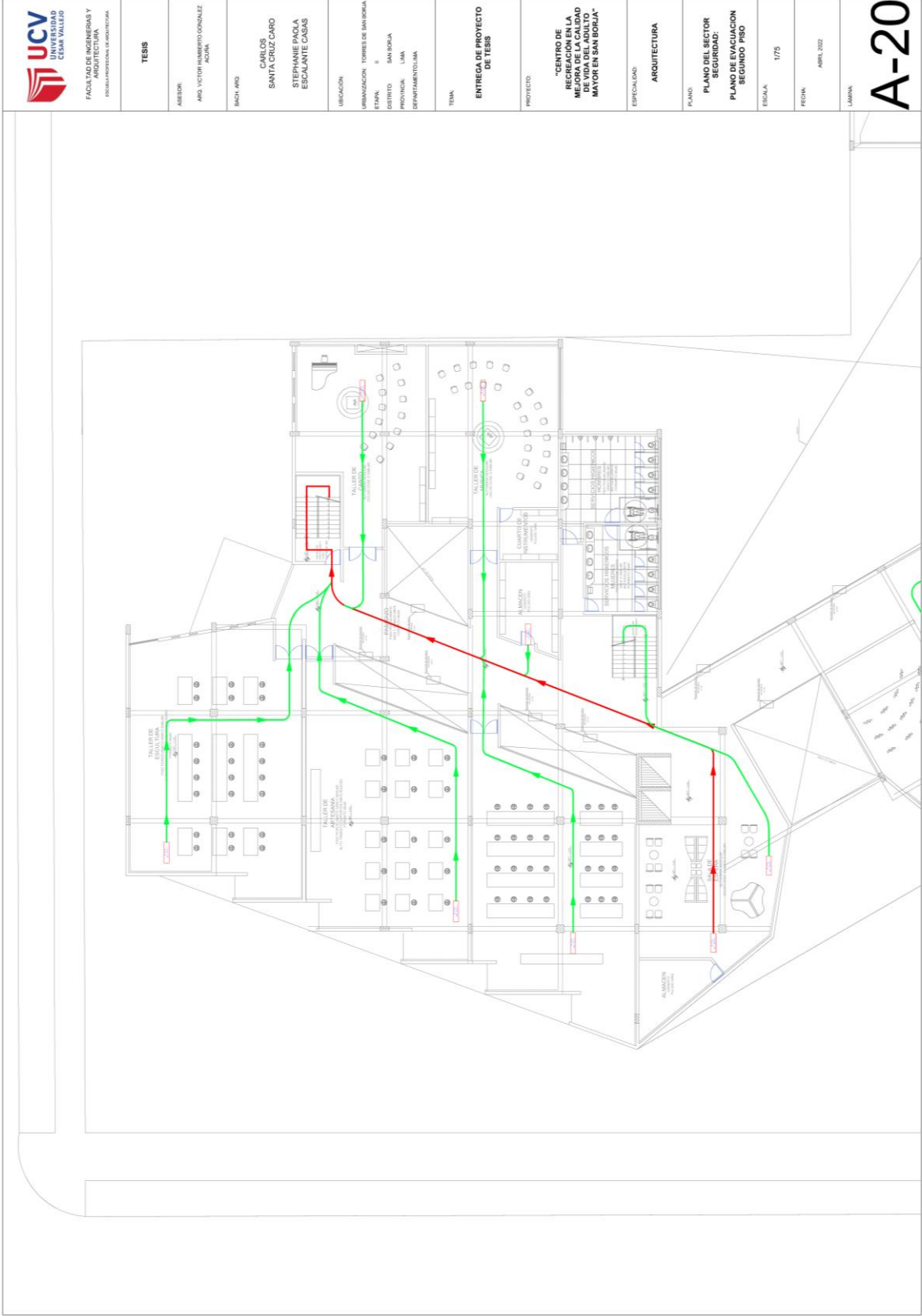


 UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	
FACULTAD DE INGENIERÍAS Y ARQUITECTURA ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA	
TESIS	
ASESOR: ARO VICTOR HILBERTO GONZALEZ ALVIRA	BACH. ARO
CARLOS SANTA CRUZ CARO STEPHANIE PAOLA ESCOBARTE CORDAZ	URBANIZACIÓN: TORRES DE SAN BORDA ETAPA: II DISTRITO: SAN BORDA PROVINCIA: LIMA DEPARTAMENTO: LIMA
TEMA: ENTREGA DE PROYECTO DE TESIS	
PROYECTO: "CENTRO DE RECREACION EN LA MEMORIA DEL DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN SAN BORDA"	
ESPECIALIDAD: ARQUITECTURA	
PLANO: PLANO GENERAL DE SEGURIDAD: PLANO DE EVACUACION PRIMER PISO	
ESCALA: 1/200	
FECHA: ABRIL 2022	
LIBRERO: A-16	

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO FACULTAD DE INGENIERÍAS Y ARQUITECTURA <small>UNIVERSIDAD DE INGENIEROS Y ARQUITECTOS</small>		TESES	
ASESOR: ING. VICTOR MANSUETO DONALDEZ ALUMNA		INCH. APO: CARLOS SANTA CRUZ CARO STEPHANIE PAOLA ESCALANTE CASAS	
UBICACION: URBANIZACION: TORRES DE SAN BORJA ETAPA: II DISTRITO: SAN BORJA PROVINCIA: LIMA DEPARTAMENTO: LIMA		TEMA: ENTREGA DE PROYECTO DE TESIS	
PROYECTO: "CENTRO DE RECREACION EN LA MAÑANA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN SAN BORJA"		ESPECIALIDAD: ARQUITECTURA	
PLANO: PLAN GENERAL DE SEGURIDAD: PLAN DE EVACUACION SEGUNDO PISO		ESCALA: 1:200	
FECHA: ABRIL 2022		LAMINA:	
		A-17	



 UCV UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO	
FACULTAD DE INGENIERIAS Y ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA	
TESIS	
AUTOR: AÑO: VICTOR RAMBERO GONZALEZ AÑO: 2022	TITULO: CARLOS SANTA CRUZ CARO STEPHANIE PAOLA ESCALANTE CASAS
UBICACION: URBANIZACION: TORRES DE SAN BORJA ETAPA: II DISTRITO: SAN BORJA PROVINCIA: LIMA DEPARTAMENTO: LIMA	TEMA: ENTREGA DE PROYECTO DE TESIS
PROYECTO: "CENTRO DE RECREACION EN LA URBANIZACION TORRES DE SAN BORJA - ETAPA II" MAYOR EN SAN BORJA	ESPECIALIDAD: ARQUITECTURA
PLANO: PLANO DEL SECTOR SEGURIDAD: PLANO DE EVACUACION SOTANO	ESCALA: 1/75
FECHA: ABRIL 2022	LIBRINA: A-18



 UCV UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO	
FACULTAD DE INGENIERIAS Y ARQUITECTURA ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA	
TESIS	
AUTOR: ABO. VICTOR RAMBERO JONANZ ACUNA	ASESOR: MCH. JHOE CARLOS SANTA CRUZ CARO STEPHANIE PAOLA ESCALANTE CASAS
UBICACION: URBANIZACION: TORRES DE SAN BORJA ETAPA: II DISTRITO: SAN BORJA PROVINCIA: LIMA DEPARTAMENTO: LIMA	
TEMA: ENTREGA DE PROYECTO DE TESIS	
PROYECTO: "CENTRO DE RECREACION EN LA VEJEZ EN EL DISTRITO DE VIDA DEL AGUILLO MAYOR EN SAN BORJA"	
ESPECIALIDAD: ARQUITECTURA	
PLANO: PLANO DEL SECTOR SEGURIDAD- PLANO DE EVacuACION SEGURIDAD PISO	
ESCALA: 1/75	
FECHA: ABRIL 2022	
LIBRINA: A-20	

5.4. Memoria descriptiva de arquitectura

1.1. Generalidades:

Este proyecto esta orientado a la recreación del adulto mayor con la finalidad de mejorar el estado físico y mental mediante las distintas actividades planteadas y a la vez fortalecerse y mejorar su calidad de vida.

1.2. Ubicación:

Se trata de un lote, ubicado en la Av Javier Prado 1927, Urb. Torres de San Borja II Etapa - Distrito de San Borja, y que posee las siguientes características:

- Por el frente con una línea recta de 163.10m con la Calle Las Letras.
- Por el fondo con una línea recta de 163.10m con la Av. Javier Prado.
- Por la derecha con una línea recta de 163.10 con la Av. Del aire.
- Por la izquierda con una línea quebrada de tres tramos de 46.20, 102.57, 58.36 colindante con propiedad de terceros.

El terreno tiene un área de 10786.19m² y un perímetro de 505.28m

1.3. Características generales del proyecto:

Área total techada = 9 645.14 m²

- Estacionamientos:
 - Sótano: 138 espacios de estacionamiento.
- Áreas Comunes en Sótano:
 - Escalera, ascensor, hall de ascensor, Cto. de basura.

a) Distribución y organización interna

Se trata de una edificación de 2 pisos y un sótano. El primer piso está conformado por la zona administrativa, talleres de yoga, pilates, zona de exposiciones, auditorio, cafetería, talleres de danzas y zona deportiva, donde están la piscina y canchas deportivas. En el segundo piso se encuentran el área de gimnasio, área de aeróbicos, cafetería, zona de talleres culturales como taller de pintura, taller de escultura, taller de música, entre otros.

b) Ingresos y circulaciones

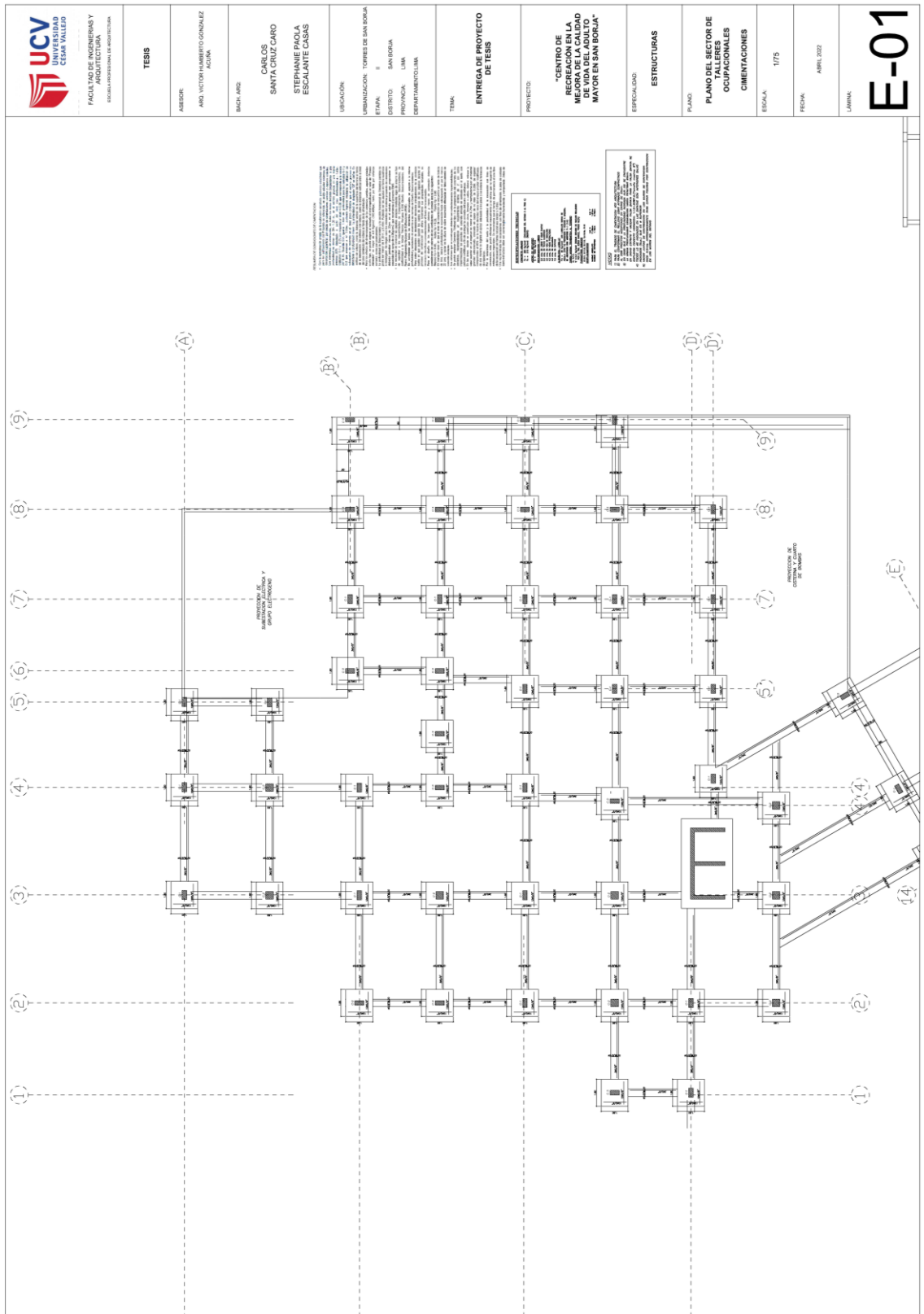
Se poseen tres ingresos diferenciados. El ingreso principal ubicado en la Av. Guardia Civil, y dos ingresos secundarios uno ubicado en la Ca. Las Letras y el otro ubicado en la Av. Javier Prado.

Acceso Vehicular: Posee un acceso vehicular desde la Ca. Las Letras con un ancho reglamentario de 6ml el cual conduce al sótano (área de estacionamiento).

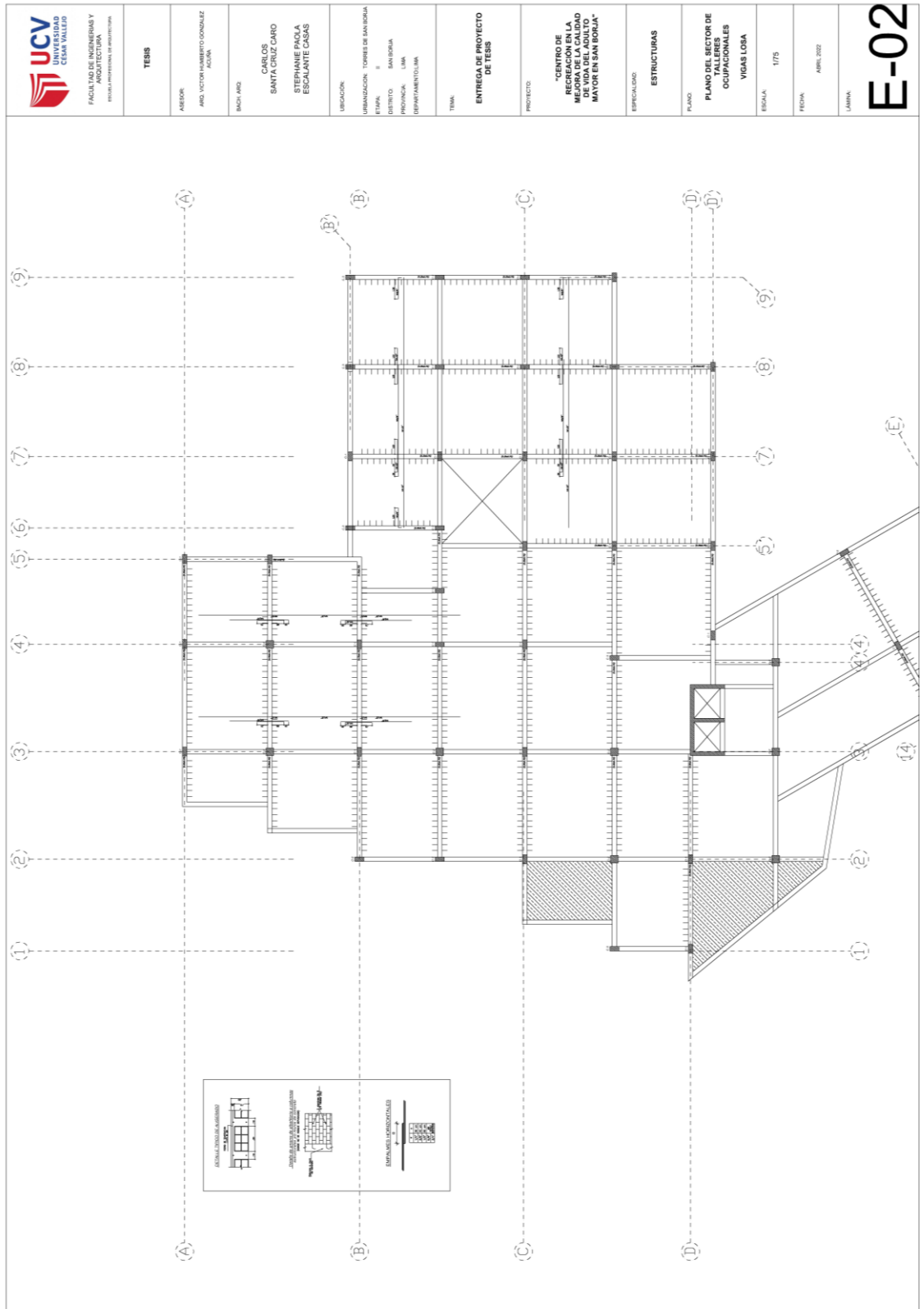
5.5. Planos de especialidades del proyecto (sector elegido)

5.5.1. Planos básicos de estructuras

5.5.1.1. Planos de cimentación

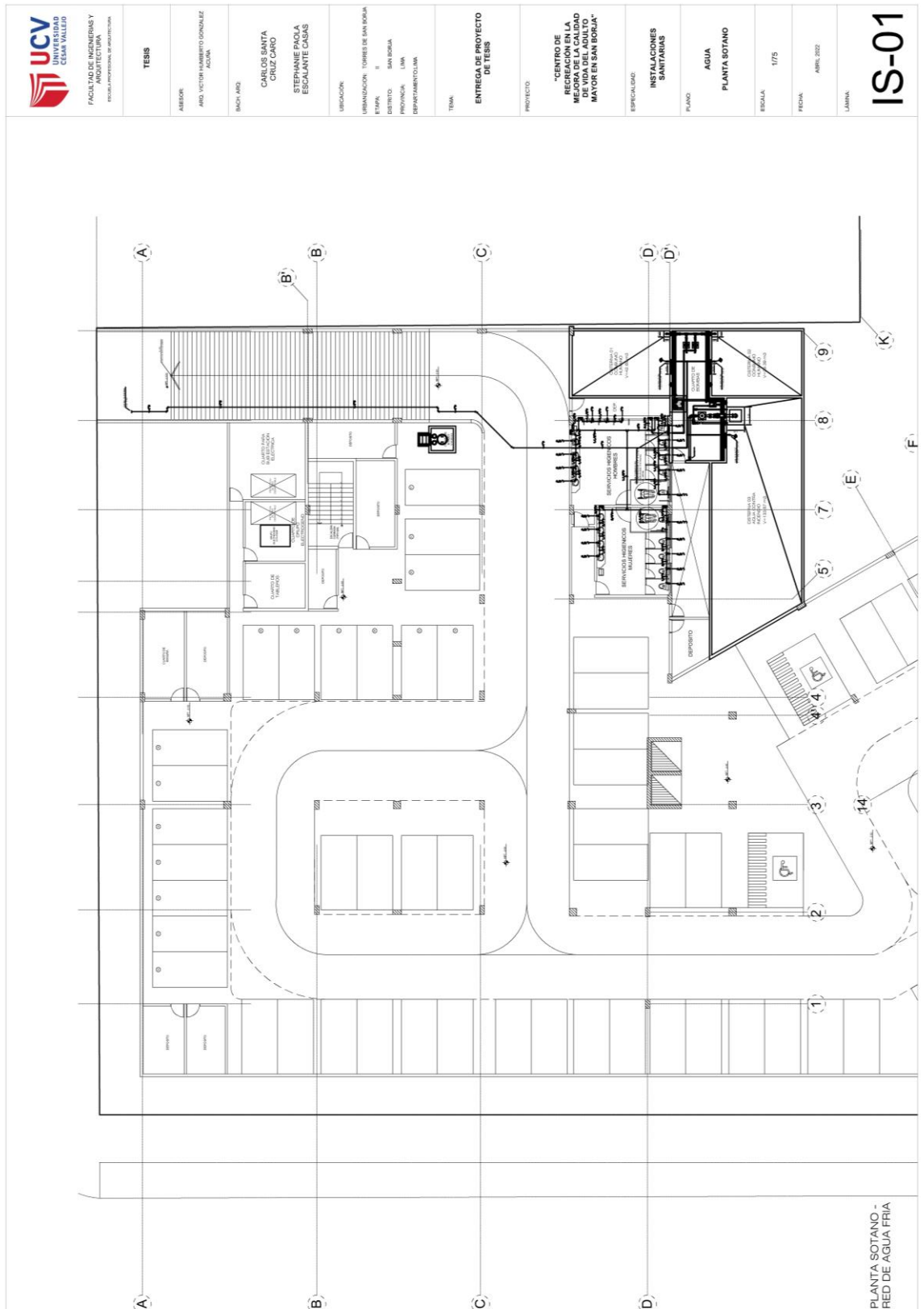


5.5.1.2. Planos de estructura de losas y techo



5.5.2. Planos básicos de instalaciones sanitarias

5.5.2.1. Planos de distribución de redes de agua potable y contra incendio por niveles



TEBIS

ASESOR:

MRO. VICTOR RAMBATO GONZALEZ
ABSA

BOCA: MRO.

CARLOS SANTA
CRUZ CASO
STEPHANIE PACA
ESCALANTE CASAS

UBICACION:

URBANIZACION: TORRES DE SAN BORJA
ETAPA: II
DISTRITO: SAN BORJA
PROVINCIA: LIMA
DEPARTAMENTO: LIMA

TEMA:

ENTREGA DE PROYECTO
DE TESIS

PROYECTO:

"CENTRO DE
RECREACION EN LA
MAYORÍA DE LOS ANCIANOS
DE VIDA DEL ADULTO
MAYOR EN SAN BORJA"

ESPECIALIDAD:

INSTALACIONES
SANTITARIAS

PISO:

AGUA
PLANTA SEGURO PISO

ESCALA:

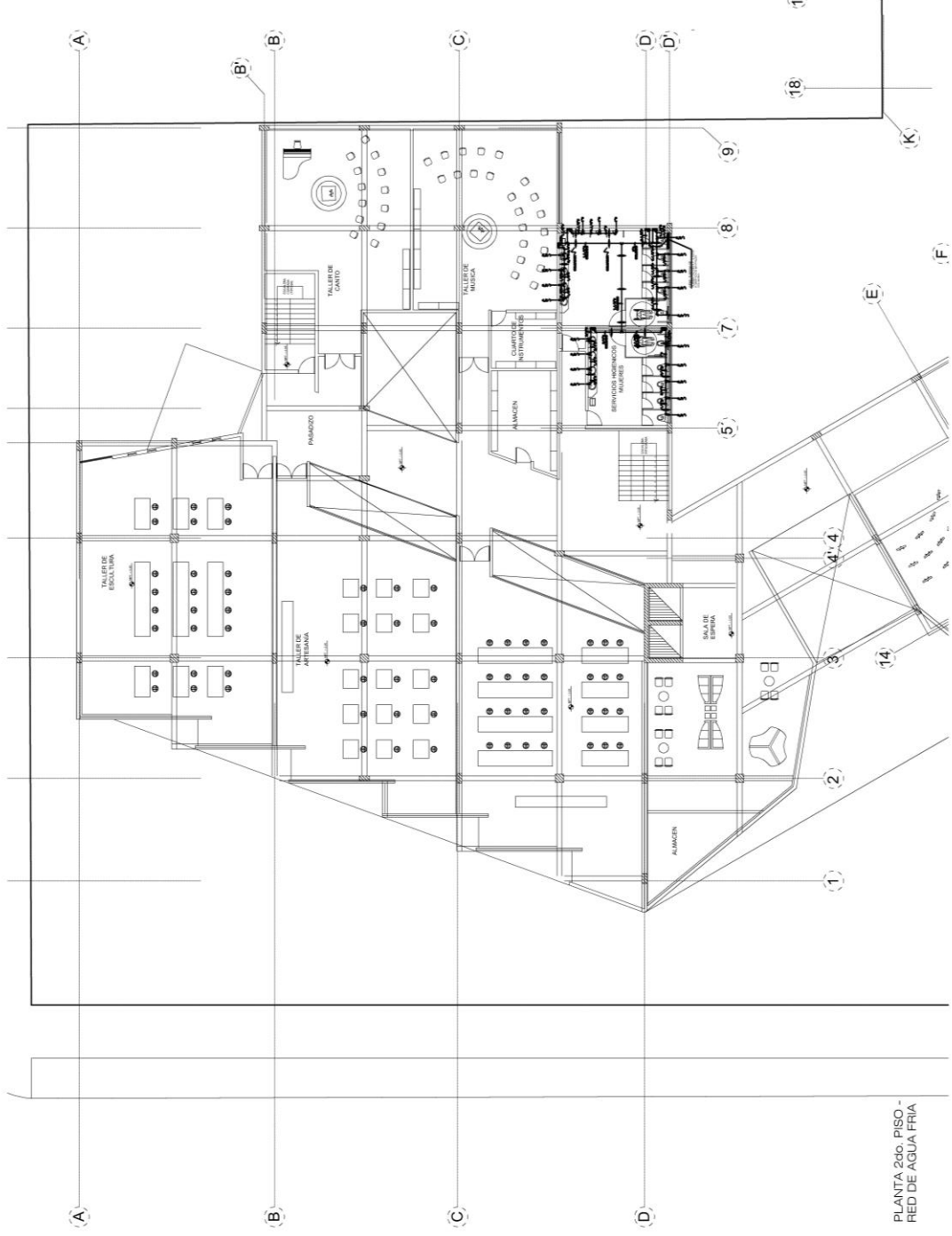
1/75

FECHA:

ABRIL 2022

LAMINA:

IS-03



PLANTA 2do. PISO -
RED DE AGUA FRÍA

TESIS

ASESOR:
ABD. VICTOR HAMBERTO GONZALEZ
ALONSO

BAJOS: ANDR.

CARLOS SANTA
CRUZ CARDI
STEFANIE PAOLA
ESCALANTE CASAS

UBICACION:

URBANIZACION: TORRE DE SAN BORJA
ETAPA: II
DISTRITO: SAN BORJA
PROVINCIA: LIMA
DEPARTAMENTO: LIMA

TEMA:

**ENTREGA DE PROYECTO
DE TESIS**

PROYECTO:

"CENTRO DE
RECREACION EN LA
IMPUNTA DEL CALVARIO
MAYOR EN SAN BORJA"

ESPECIALIDAD:

INSTALACIONES
SANITARIAS

PUNTO:

DESAGUE
PLANTA PRIMER PISO

ESCALA:

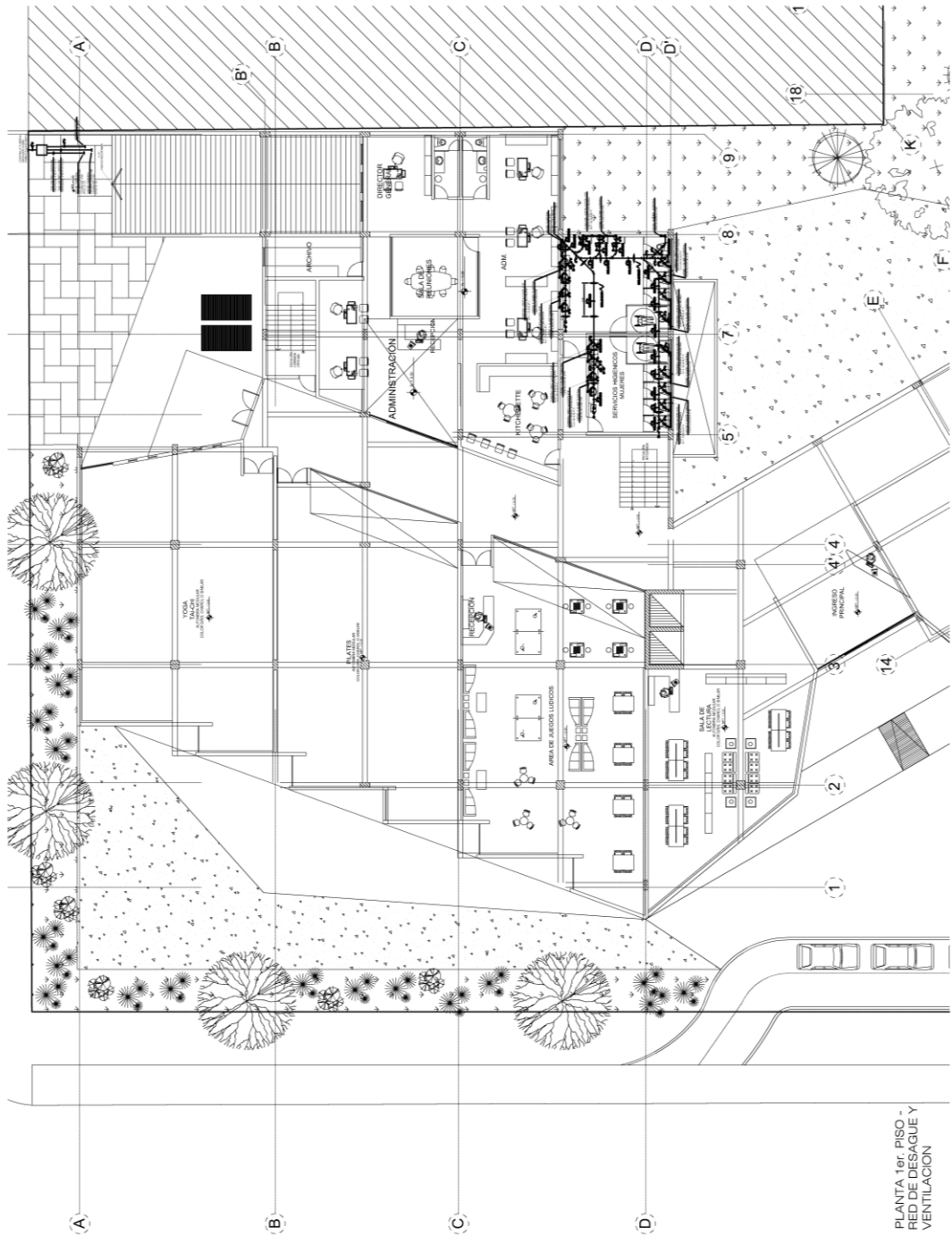
1/75

FECHA:

ABRIL 2022

LAMINA:

IS-05



PLANTA 1er. PISO -
RED DE DESAGUE Y
VENTILACION

TESIS

ASESOR:
ABD. VICTOR HAMBERTO GONZALEZ
ALONSO

BOCH. ABO.

CARLOS SANTA
CRUZ CARD

STEPHANIE PAOLA
ESCALANTE CASAS

UBICACION:

URBANIZACION: TORRE DE SAN BORJA
ETAPA: II
DISTRITO: SAN BORJA
PROVINCIA: LIMA
DEPARTAMENTO: LIMA

TEMA:

**ENTREGA DE PROYECTO
DE TESIS**

PROYECTO:

"CENTRO DE
RECREACION EN LA
IMPUNTA DEL ALTIPLANO
INDIO DE LA LOCALIDAD
MAYOR EN SAN BORJA"

ESPECIALIDAD:

INSTALACIONES
SANTITARIAS

PUNTO:

DESAGUE
PLANTA SEGUNDO PISO

ESCALA:

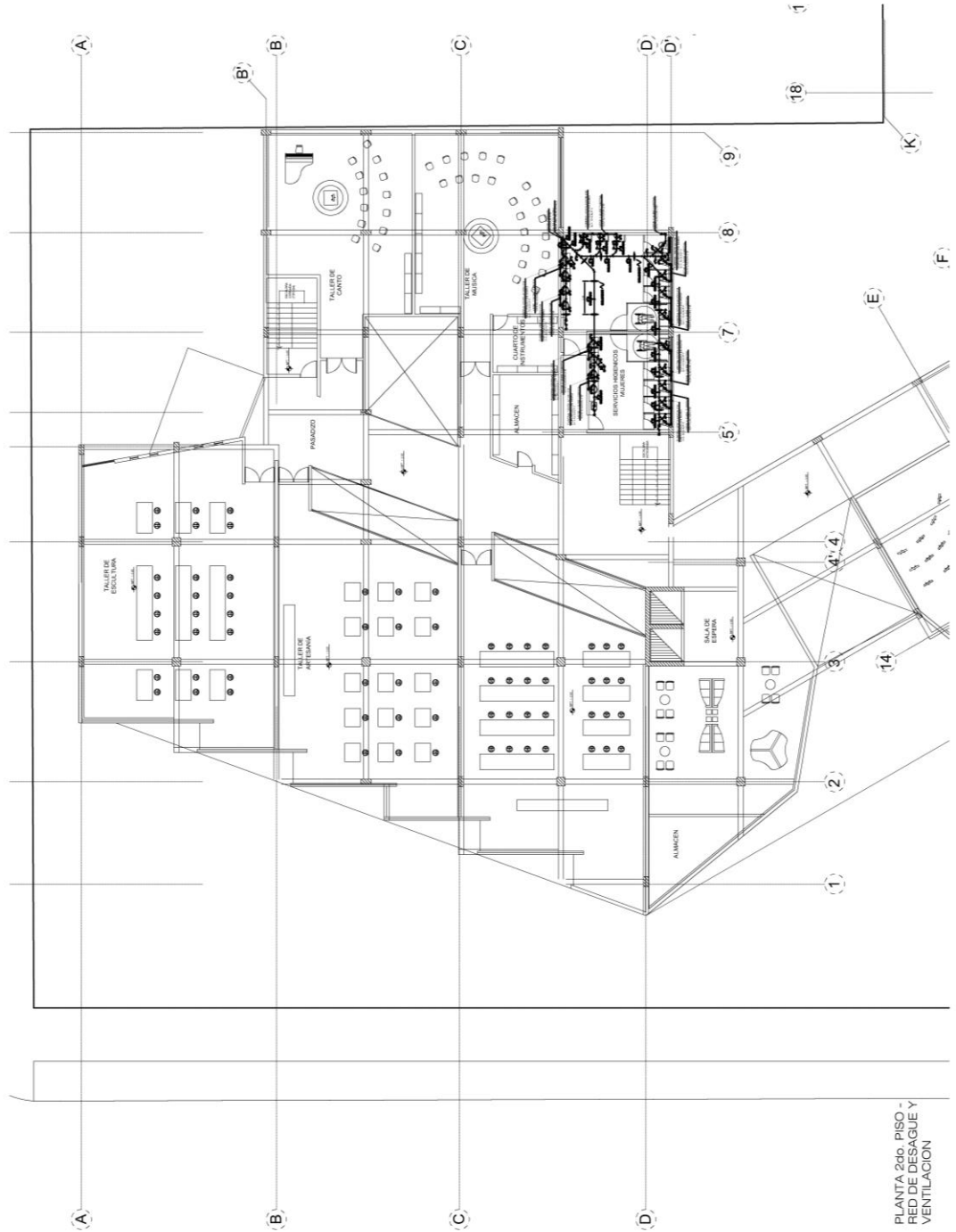
1/75

FECHA:

ABRIL 2022

LAMINA

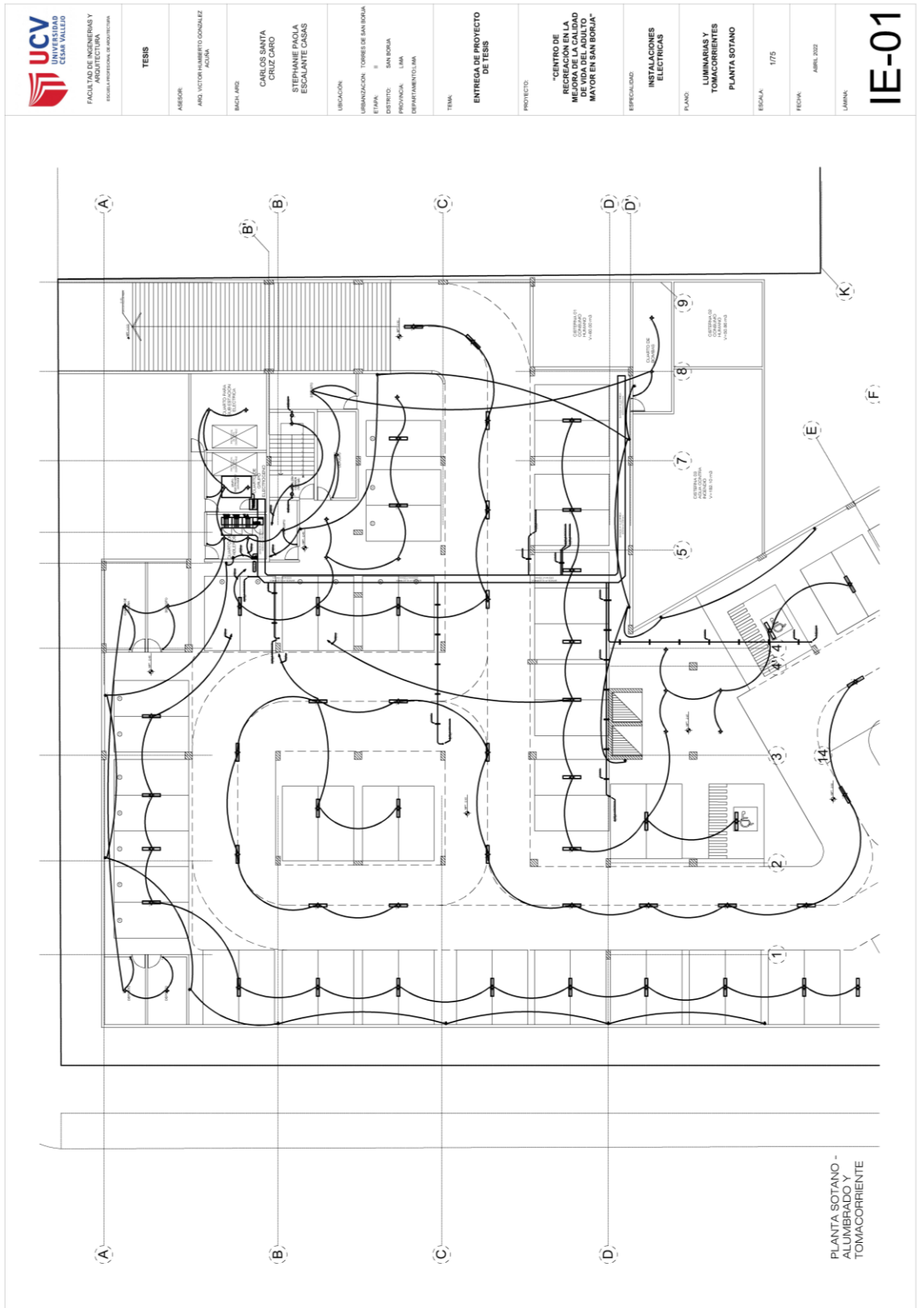
IS-06



PLANTA 2do. PISO -
RED DE DESAGUE Y
VENTILACION

5.5.3. Planos básicos de instalaciones electromecánicas

5.5.3.1. Planos de distribución de redes de instalaciones eléctricas (alumbrado y tomacorrientes)



5.6. Información complementaria

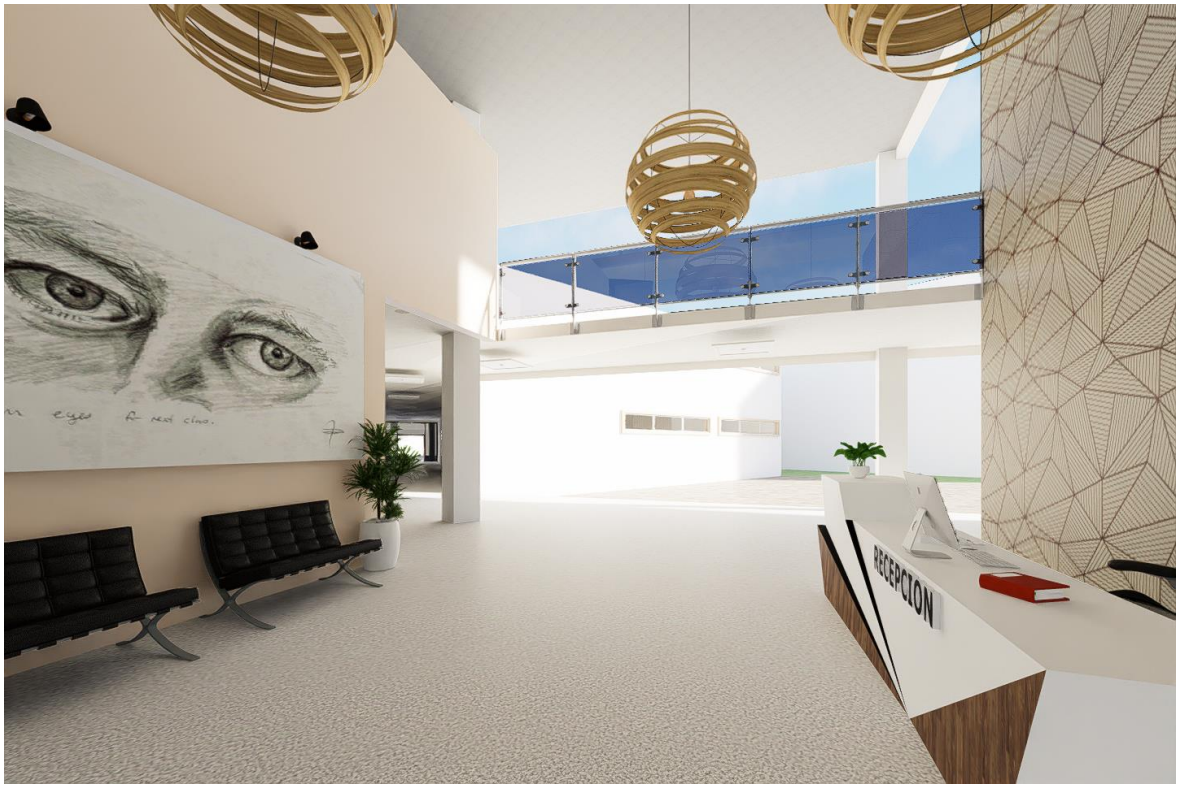
5.6.1. Animación virtual (Recorridos y 3D del proyecto)

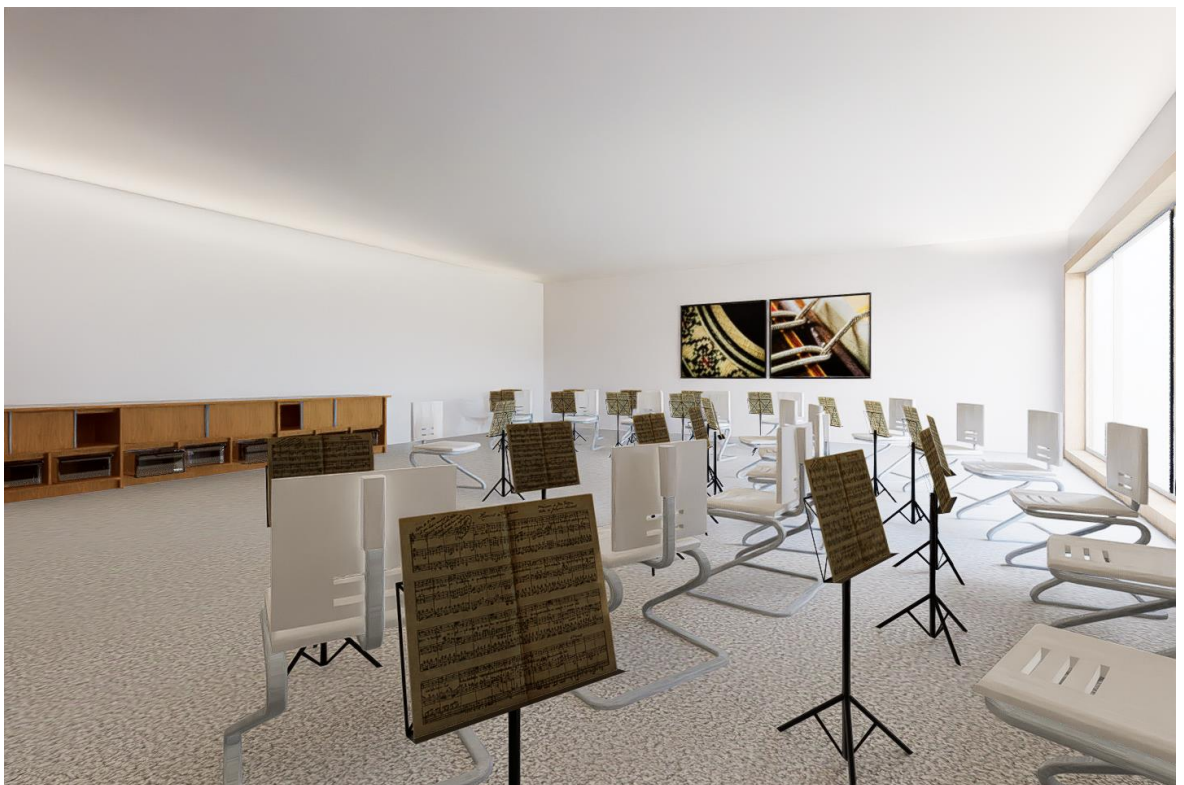












Link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=tiNbvPdSLJA>

VI.CONCLUSIONES

1. Con este trabajo se determinó la importancia de diseñar un centro de recreación en beneficio del adulto mayor, para aumentar su calidad de vida y así reducir el índice de mortalidad, habiéndose mencionado en los textos anteriores cada vez va en aumento en relación con el año anterior.
2. Se determinó que mediante las actividades físicas activas y deportivas realizadas dentro de las instalaciones del proyecto arquitectónico se incrementa su energía, la cual le permite desarrollar más cosas, reduciendo la probabilidad de dolencias físicas producto de la vejez y de una vida dependiente.
3. Se identificó que a través de las actividades pasivas aumentan su desarrollo cognitivo y así mejoran su bienestar emocional.
4. Se determinó que la interacción generacional para desarrollar distintas actividades en conjunto mejora la inclusión social.

VII.RECOMENDACIONES

1. Debido a la importancia de la recreación es recomendable no dejar de atender esta población y fomentar la promoción de la salud a través de la recreación y así contribuir con la mejora de la calidad de vida en el Municipio Distrital de San Borja, Lima, Perú.
2. Se recomienda el incremento de las actividades físicas en un ambiente controlado y asistido con personal capacitado y en un entorno motivador.
3. Se aconseja el desarrollo de actividades pasivas sea llevadas en grupo o individualmente, las cuales permitan aumentar el desarrollo cognitivo.
4. Se sugiere incrementar la interacción de actividades físicas pasivas y activas en equipo o individuales para fortalecer la integración social generacional.

REFERENCIAS

- Aguilar-Chasipanta, W. G., Analuiza-Analuiza, E. F., García-Gaibor, J. A., & Rodríguez-Torres, Á. F. (2020). Los beneficios de la actividad física en el adulto mayor: Revisión sistemática. *Polo del conocimiento*, 5(12), 680-706. doi:10.23857/pc.v5i12.2116
- Albert, J. (2019). *Recreacion educativa*. Obtenido de <https://sites.google.com/site/recreacioneducativaialbert/actividades-ludicas>
- Álvarez de la Torre, G. B. (2017). Morfología y estructura urbana en las ciudades medias mexicanas. *Región y sociedad*(68). doi:10.22198/rys.2017.68.a872
- Atelier Alter, A. (2021). *ArchDaily*. Obtenido de <https://www.archdaily.com/553442/senior-center-of-guangxi-atelier-alter#:~:text=The%20architecture%20of%20senior%20center,their%20youth%20in%20culture%20revolution.>
- Banco de Desarrollo de América Latina. (2020). CAF. Obtenido de <https://www.caf.com/es/actualidad/noticias/2020/11/en-30-anos-se-duplicara-la-poblacion-con-mas-de-65-anos-en-america-latina-cuales-son-los-desafios-en-salud-y-pensiones/#:~:text=En%20la%20actualidad%2C%20en%20Am%C3%A9rica,siglo%2C%20superar%C3%A1%20el%20>
- Baum, L., & Gomez Diaz, F. (2021). *ArchDaily*. Obtenido de <https://www.archdaily.pe/pe/773721/centro-de-atencion-personas-3a-edad-francisco-gomez-diaz-plus-baum-lab>
- Chen, F. (2021). Urban Morphology and Citizens' Life. (2, Ed.) *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, 2. doi:10.1007/978-3-319-69909-7_4080-2
- Clarke, K. C., & Romero, B. E. (2017). On the topology of topography: a review. *Cartographic and geographic information science*, 3. doi:doi.org/10.1080/15230406.2016.1164625
- Cumbria Bienestar. (2021). Obtenido de <https://www.cumbriabienestar.es/el-bienestar-social/>
- De Lima Silva, V., Carvalho, C., Coelho, B., Antunes, P., Fernandes, R., & Jamyla, S. (2017). Quality of Life, Integrative Community Therapy, Family Support,

- and Satisfaction with Health Services Among Elderly Adults with and without Symptoms of Depression. *Springer Science+Business Media*(88), 359-369. doi:10.1007/s11126-016-9453-z
- Dionigi, R. (2017). Leisure and recreation in the lives of older people. *Healthy ageing and aged care*, 204-220.
- Duran-Badillo, T., Maldonado Vidales, M. A., Gutierrez Sanchez, G., Avila Alpirez, H., & Lopez Guevara, S. J. (2020). Miento ante la muerte y calidad de vida en adultos mayores. *Enefermeria Global*, 287-295. doi:10.6018/eglobal.364291
- Éthier, S., Carbonneau, H., Bettencourt, K. J., & Verreault, K. (2017). Participation sociale et personnes ayant des atteintes cognitives et centre communautaire de loisir : une équation possible? *Canadian Journal on Aging*, 4, 472-484. doi:10.1017/S0714980817000356
- Fernández-López, J. A., Fernández-Fidalgo, M., Alarcos, & Cieza. (2010). LOS CONCEPTOS DE CALIDAD DE VIDA, SALUD Y BIENESTAR ANALIZADOS DESDE LA PERSPECTIVA DE LA CLASIFICACIÓN INTERNACIONAL DEL FUNCIONAMIENTO (CIF). *Rev Esp Salud Pública*, 84(2), 169-184.
- Fleischmann, M. (2019). Urban Morphology Measuring Toolkit. *The journal of open source software*, 4. doi:10.21105/joss.01807
- Guarnieri, C. (2018). Senior Center vs. Community Center. *Parks & Recreation*, 53(1), 20-30. Obtenido de <https://link.gale.com/apps/doc/A526315859/PPPM?u=univcv&sid=bookmark-PPPM&xid=8dbfa7b5>
- Jenkin, C., Eime, R., Westerbeek, H., O'Sullivan, G., & Van Uffelen, J. (2017). Sport and ageing: a systematic review of the determinants and trends of participation in sport for older adults. *BMC Public Health*, 1-20. doi: 10.1186/s12889-017-4970-8
- Karssemeijer, E., Aaronson, J., Bossers, W., Smits, T., & Kessels, R. (2017). Positive effects of combined cognitive and physical exercise training on cognitive function in older adults with mild cognitive impairment or dementia: A meta-analysis. *40*, 75-83. doi:10.1016/j.arr.2017.09.003

- Koolhaas, C., Dhsns, K., Vaan Rooij, F., JD, S., Hofman, A., & Franco, O. (2018). PHYSICAL ACTIVITY TYPES AND HEALTH-RELATED QUALITY OF LIFE AMONG MIDDLE-AGED AND ELDERLY ADULTS: THE ROTTERDAM STUDY. *Nutr Health Aging*, 22(2), 246-253. doi:10.1007/s12603-017-0902-7
- Ley 23604. (s.f.). Creacion del distrito de San Borja en la provincia de Lima.
- Martin Aranda, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 5, 813-825. Obtenido de <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2418>
- Martin Quintana, J. C., Aleman Ramos, P. F., & Castellano Diaz, R. (2021). Escala de envejecimiento activo. *SIPS - Pegagogia Social Revista Interuniversitaria*, 99-111. doi:10.7179/PSRI_2021.37.06
- Martínez-Heredia, N., Santaella Rodríguez, E., & odríguez-García, A.-M. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*(39). Obtenido de www.retos.org
- Matassini, S. (2021). Efectos colaterales del COVID-19: el cuidado del adulto mayor en el hogar. *Anthropologica*(47), 245-264. doi:10.18800/anthropologica.202102.009
- Mondragon Benitez, S. M., & Daniel Lopez, O. (2017). La recreacion activa, motriz y social, como medio para la mejora de la calidad de vida del adulto mayor. Gobierno del Estado de Hidalgo.
- Moral-Garcia, J. E., Orgaz Garcia, D., Lopez Garcia, S., Amatria Jimenez, M., & Maneiro Dios, R. (2018). Influencia de la actividad física en la autoestima y riesgo de dependencia en personas mayores activas y sedentarias. *Anales de psicología*, 34(1), 162-166. doi:10.6018/analesps.34.1.294541
- Municipalidad de La Molina. (2021). *Municipalida de La Molina*. Obtenido de <https://www.munimolina.gob.pe/ciam/>
- Municipalidad de San Borja. (s.f.). *sanborja.com*. Obtenido de sanborja.com/datos-generales/historia.htm
- Nałęcz, H., Ostrowska-Tryzno, A., & Pawlikowska–Piechotka, A. (2018). OUTDOOR GYMS AS AN EXAMPLE OF OUTDOOR RECREATION

- ACTIVITY IN URBANIZED AREAS. *Sciendo*, 65-71. doi:10.2478/tour-2018-0008
- Onose, D., Ioja, C., Razvan, M., Ovidiu, G., & Popa, A. M. (2020). Too Old for Recreation? How Friendly Are Urban Parks for Elderly People? *MDPI, Sustainability*, 12(790). doi:10.3390/su12030790
- Organizacion Mundial de la Salud. (2017). *Percepción de la calidad de vida*. Mexico.
- Perez Sanchez, A. (2014). *Recreación: fundamentos teóricos metodológicos*.
- Plawecki, A., Bobian, M., Kandinov, A., Svider, P., Folbe, A., Anderson, J., & Carron, M. (2017). Recreational Activity and Facial Trauma Among Older Adults. *JAMA Facial Plastic Surgery*, 6, 457-458. doi:10.1001/jamafacial.2017.0332
- Putriutami, T., Sihombing, A., Rachmawati, T., & Kusuma, N. (2020). Affordance of sitting place in parks as a support for passive and active recreation . *IOP Publishing*, 452. doi:10.1088/1755-1315/452/1/012159
- Queirolo Ore, S., Barboza Palomino, M., & Ventura-Leon, J. (2020). Measuring the quality of life in institutionalized seniors in Lima. *Enfermería Global*(60), 274-288. doi:10.6018/eglobal.420681
- Rivera Mateos, M. (2018). Turismo activo, recreación al aire libre y deportes de naturaleza: una lectura geográfica. *Boletín de la Asociación de Geógrafos Españoles*(77), 462-492. doi:10.21138/bage.2548
- Ronzi, S., Orton, L., Pope, D., Valtorta, N., & Bruce, N. (2018). What is the impact on health and wellbeing of interventions that foster respect and social inclusion in community-residing older adults? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *Systematics Reviews*, 7(26). doi:10.1186/s13643-018-0680-2
- Sanchez, D. (2021). Obtenido de <https://www.tipos.co/tipos-de-recreacion/>
- Sevilla Caro, M., Salgado Soto, M. d., & Osuna Millán, N. d. (2015). Envejecimiento activo. Las TIC en la vida del adulto mayor. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 6(11). Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=498150319034>
- Tarpuk, E., Cáceres Sánchez, C., Ambato Campos, N., & German Campos, C. (2020). ACTIVIDAD FISICA, RECREATIVA Y CULTURAL, ALTERNATIVA

PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES RURALES. *Revista Digital de Educación Física*(62). Obtenido de <http://emasf.webcindario.com>

Thornton, C., Kerr, J., Conway, T., Saelens, B., Sallis, J., Ahn, D., . . . King, A. (2017). Physical Activity in Older Adults: an Ecological Approach. *The Society of Behavioral Medicine*, 51, 159-169. doi:10.1007/s12160-016-9837-1

Vallejo, U. C. (2021). *referencia de gráficos*. Lima: Navarrete.

Vega, E. (2020). *Las personas mayores de 60 años han sido las más afectadas por la COVID-19 en las Americas*. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Obtenido de <https://www.paho.org/es/noticias/30-9-2020-personas-mayores-60-anos-han-sido-mas-afectadas-por-covid-19-americas>

World Health Organization. (2020). *Active Ageing*.

ANEXOS

Anexo n°1: Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA						
Título: Centro de recreación para la para la mejora de la calidad de vida del Adulto Mayor en San Borja, 2022						
Autor: Carlos Santa Cruz Caro, Stephanie Paola Escalante Casas						
Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores			
Problema General: ¿Cómo influye el centro de recreación en la mejora de la calidad de vida del adulto mayor en el distrito de San Borja, en el año 2022?	Objetivo general: Diseñar un centro de recreación que influye en la mejora de la calidad de vida del adulto mayor en el distrito de San Borja en 2022.	Hipótesis general: El centro de recreación influye en la mejora de la calidad de vida del adulto mayor en el distrito de San Borja en 2022.	Variable 1-Independiente: Centro de recreación			
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>Dimensiones</th> <th>Indicadores</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>-Recreación activa</td> <td>- Recreación deportiva - Recreación al aire libre</td> </tr> <tr> <td>-Recreación pasiva</td> <td>- Recreación cultural -Recreación social</td> </tr> </tbody> </table>	Dimensiones	Indicadores	-Recreación activa
Dimensiones	Indicadores					
-Recreación activa	- Recreación deportiva - Recreación al aire libre					
-Recreación pasiva	- Recreación cultural -Recreación social					
Problemas Específicos: ¿Cómo influye el centro de recreación en el bienestar físico del adulto mayor? ¿Cómo influye el centro de recreación en el bienestar emocional del adulto mayor? ¿Cómo influye el centro de recreación en la inclusión social del adulto mayor?	Objetivos específicos: Demostrar que el centro de recreación influye en el bienestar físico del adulto mayor. Demostrar que el centro de recreación influye en el bienestar emocional del adulto mayor. Demostrar que el centro de recreación influye en la inclusión social del adulto mayor.	Hipótesis específicas: El centro de recreación influye en el bienestar físico del adulto mayor. El centro de recreación influye en el bienestar emocional del adulto mayor. El centro de recreación influye en la inclusión social del adulto mayor.	Variable 2 – Independiente: Calidad de vida			
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>Dimensiones</th> <th>Indicadores</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>- Bienestar físico</td> <td rowspan="3">Escala de Fumat</td> </tr> <tr> <td>-Bienestar emocional</td> </tr> <tr> <td>- Inclusión social</td> </tr> </tbody> </table>	Dimensiones	Indicadores	- Bienestar físico
Dimensiones	Indicadores					
- Bienestar físico	Escala de Fumat					
-Bienestar emocional						
- Inclusión social						

Fuente: Elaboración 2022

Anexo n° 2: Cuadro cuantificador de referencias

Nro	Tipo	Idioma	Título	Autor	año	
1	artículo	otros	Los beneficios de la actividad física en el adulto mayor	Aguilar-Chavez	2020	
2	otros	otros	Recreacion educativa	Albert, J	2019	
3	artículo	otros	Morfología y estructura urbana en las ciudades modernas	Alvarez de la Cruz	2017	
4	otros	Inglés	Senior Center og Guangxi	ArchDaily	2021	
5	otros	otros	Los sistemas de pensiones y salud en América Latina	Banco de desarrollo	2020	
6	otros	otros	Centro de atención para personas de 3ra edad	Baum, L., & G	2021	
7	artículo	Inglés	Urban Morphology and Citizens' Life	Chen, F	2021	
8	artículo	Inglés	On the topology of topography: a review vsrtogra	Clarke, K.C.;	2017	
9	otros	otros	El bienestar social	Cumbria ble	2021	
10	artículo	Inglés	Quality of Life, Integrative Community Therapy, f	De Lima Silv	2017	
11	artículo	Inglés	Leisure and recreation in the lives of older people	Dionigi	2017	
12	artículo	otros	Miedo ante la muerte y calidad de vida en adulto mayor	Duran-Badillo	2020	
13	artículo	otros	Participation sociale et personnes ayant des atteintes	Éthier, Soph	2017	
14	artículo	otros	Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar	Fernández-L	2010	
15	artículo	Inglés	Urban Morphology Measuring Toolkit	Fleischmann	2019	
16	artículo	Inglés	Senior Center vs. Community Center	Guarnieri, C	2018	
17	artículo	Inglés	Sport and ageing a systematic review of the dete	Jenkin, C Ein	2017	
18	artículo	Inglés	Positive effects of combined cognitive and physical	Karssemelje	2017	
19	artículo	Inglés	Physical activity types and health-related Quality	Koolhaas, C.	2018	
20	artículo	otros	Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor	Martin Aran	2018	
21	artículo	otros	Escala de envejecimiento activo	Martin Quin	2020	
22	artículo	otros	Beneficios de la actividad física para la promoción de	Martínez-He	2021	
23	artículo	otros	Efectos colaterales del COVID-19: el cuidado del	Matassini, S	2021	
24	tesis	otros	La recreacion activa, motriz y social, como medio	Mondragon	2017	
25	artículo	otros	Influencia de la actividad física en la autoestima y	Moral-García	2018	
26	artículo	Inglés	Outdoor gym as an ezample of outdoor recreation	Nalęcz, H., C	2018	
27	artículo	Inglés	Too Old for Recreation? How Friendly Are Urban	Onose, D., K	2020	
28	otros	otros	Percepcion de la calidad de vida	OMS	2017	
29	otros	otros	Recreacion: fundamentos teoricos metodologicos	Perez Sanch	2014	
30	artículo	Inglés	Recreational Activity and facial trauma among older	Plawecki, A.;	2017	
31	artículo	Inglés	Affordance of sitting place in parks as a support for	Putriutami, ;	2020	
32	artículo	Inglés	Measuring the quality of life in institutionalized older	Queirolo Or	2020	
33	artículo	otros	Turismo activo, recreación al aire libre y deportes	Rivera Mate	2018	
34	artículo	Inglés	What is the impact on health and wellbeing of inter	Ronzi, S; Ort	2018	
35	otros	otros	Tipos de recreacion	Sanchez, De	2021	
36	artículo	otros	Envejecimiento activo. Las TIC en la vida del adulto	Sevilla Caro,	2015	
37	artículo	otros	Actividad física, recreativa y cultural, alternativa p	Tarpuk, E., C	2020	
38	artículo	Inglés	Physical Activity in Older Adults: an Ecological Ap	Thomton, C.	2017	
39	otros	otros	Las personas mayores de 60 años han sido las más	Vega, Enriqu	2020	
40	otros	otros	Active Ageing	World Healt	2020	
	Tipo	Cant	%	Idioma	Cant	%
	artículo	29	72.50%	Inglés	17	42.50%
	libro	0	0.00%	otros	23	57.50%
	tesis	1	2.50%	TOTAL	40	100.00%
	otros	10	25.00%			
	TOTAL	40	100.00%	años	Cant	%
				>=2017	37	92.50%
				<2017	3	7.50%
				TOTAL	40	100.00%