

# Tesina de grado

Universidad Nacional de Rosario  
Facultad de Ciencias Política y RRH

Licenciatura en Comunicación Social

REGRESAR 2023

# FUNES ACTIVA

UN PODCAST PARA VIVIR TU CIUDAD EN MOVIMIENTO



Estefania Brachetta  
estefaniabrachetta@hotmail.com

**Directora:** Andrea Mansilla

Rosario, 2025

# ÍNDICE

1. Introducción a la tesina “Funes Activa”	Pág. 3
2. Fundamentación. ¿Por qué y para qué este trabajo?	Pág. 5
3. Antecedentes. Podcast precedentes y sonoridades de Funes.	Pág. 9
4. Objetivos	Pág. 11
5. Marco Teórico	Pág. 11
6. Etapas de producción y posproducción	Pág. 15
a. Desarrollo del proyecto sonoro	
• Episodio 1: Funes, la ciudad que se mueve	
• Episodio 2: Funes en Movimiento	
• Episodio 3: Funes te Inspira	
• Episodio 4: Funes en Comunidad	
• Episodio 5: El Impacto del Ejercicio en la Salud	
• Episodio 6: Un Futuro Saludable para Funes	
b. Descripción del proceso técnico y creativo de grabación.	
c. Herramientas utilizadas en la edición del podcast.	
7. Conclusiones	Pág. 25
8. Bibliografía	Pág. 28
9. Anexos	Pág. 30
a. Guión 1° Episodio	Pág. 30
b. Entrevistas y declaraciones	Pág. 33
b1. Vecina Funes Romina Pfurr	Pág. 33
b2. Intendente Roly Santacroce	Pág. 34
b3. Entrenador Fisico Ivan Gallardo	Pág. 36
b4. Vecina Laura Colnaghi	Pág. 38
b5. Vecino Tomás Cenitagoya	Pág. 39
b6. Vecino Martin Cenitagoya	Pág. 40
b7. Médica clínica Ana Clara Montagna	Pág. 41
b8. Médico psiquiatra Luciano Degani	Pág. 43

# Introducción

La presente tesina correspondiente a la carrera de Comunicación Social de la Facultad de Ciencia Política y Relaciones Internacionales, de la Universidad Nacional de Rosario propone un proyecto comunicacional en formato de podcast titulado "Funes Activa". El propósito del mismo es promover el acercamiento a los espacios públicos de la ciudad de Funes, Santa Fe, como lugares destinados a la actividad física y al bienestar comunitario. Esta iniciativa surge en el marco del crecimiento urbano, pasando de ser una localidad tranquila a una ciudad en expansión con más de 43.000 habitantes. En este contexto de transformación, donde el aumento de la población y la urbanización acelerada pueden generar problemas como la reducción de espacios verdes, el sedentarismo y la pérdida de cohesión comunitaria, resulta fundamental diseñar estrategias que fortalezcan la calidad de vida de sus residentes. El fomento de hábitos saludables y el uso responsable de los espacios públicos no solo contribuyen al bienestar físico y mental de la población, sino que también promueven un sentido de pertenencia y participación activa en la comunidad.

Este podcast está estructurado para ofrecer una experiencia auditiva que combine información práctica, testimonios de residentes y expertos locales, así como narrativas que inspiren a las y los oyentes a adoptar hábitos más saludables. Cada episodio se centra en un aspecto diferente del uso de los espacios públicos para la actividad física: desde conocer la infraestructura disponible en Funes hasta escuchar historias inspiradoras de personas que han mejorado su calidad de vida a través del ejercicio al aire libre. Este enfoque permite abordar la promoción de la salud desde diferentes ángulos, integrando perspectivas de planificación urbana, salud comunitaria y comunicación estratégica.

El desarrollo del TIF permite explorar la comunicación sonora como un formato atractivo y efectivo. La narrativa auditiva es accesible y además tiene el poder de conectar emocionalmente con la audiencia. En un mundo donde la comunicación digital es cada vez más predominante, el uso de podcasts para la educación y la sensibilización ofrece una vía para presentar información de manera atractiva. La elección de este formato se basa en su capacidad para llegar a diversas audiencias, ofreciendo contenido que puede ser consumido en momentos de conveniencia personal, como caminando, viajando o realizando tareas cotidianas.

En el desarrollo de este TIF, se profundizará en los diferentes aspectos del proceso de producción de “Funes Activa”, desde la investigación y el diseño de contenido hasta la grabación y edición. El proyecto se centrará en cómo construir una narrativa sonora que informe y motive a las y los oyentes a reflexionar sobre el uso de los espacios públicos y su propia participación en la comunidad. El análisis de la estructura narrativa del podcast también permitirá entender cómo diferentes técnicas de comunicación pueden potenciar el impacto de los mensajes en la población objetivo.

# Fundamentación

La fundamentación del proyecto "Funes Activa" radica en la necesidad de explorar formas de comunicación que puedan contribuir a la promoción de la salud pública y al desarrollo comunitario.

Aquí se habla de salud pública en los términos definidos por la Organización Mundial de la Salud: "un concepto social y político destinado a mejorar la salud, prolongar la vida y mejorar la calidad de vida de las poblaciones mediante la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad y otras formas de intervención sanitaria" (Organización Mundial de la Salud 1998, 12).

De acuerdo a datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística y Censos, en 2010 Funes contaba con 23.520 habitantes, cifra que aumentó a 38.274 habitantes según los resultados del censo de 2022. Este rápido crecimiento poblacional, junto con la urbanización acelerada, ha generado diversos desafíos para la ciudad, especialmente en términos de preservar su identidad local y su calidad de vida.

En una ciudad como Funes, que históricamente ha sido una localidad tranquila, la expansión urbana está modificando no solo su paisaje, sino también los lazos identitarios de su población. Como señala la Doctora en Geografía de la Universidad de Sevilla Marta María Lorente Velasco (2014), la identidad de una comunidad se ve fuertemente afectada por el crecimiento urbanístico cuando este no tiene en cuenta los rasgos endógenos del lugar, aquellos construidos por la interacción de sus habitantes con el territorio a lo largo del tiempo. En el caso de Funes, el crecimiento y la proliferación de nuevas construcciones pueden llevar a la homogeneización del paisaje urbano y a la pérdida de elementos identitarios que han definido a la ciudad.

Esta situación de transformación hace fundamental el diseño de estrategias que promuevan no solo el uso responsable de los espacios públicos, sino también la participación activa de la comunidad en la preservación de su identidad. Los podcast, como el propuesto, pueden desempeñar un papel estratégico en la creación de conciencia sobre la importancia de estos espacios y en la movilización de los habitantes hacia estilos de vida más saludables y conectados con su entorno urbano. El proyecto "Funes Activa" se inserta en este contexto como una herramienta para visibilizar y reforzar estos lazos, proponiendo una serie de episodios que invitan a los residentes a redescubrir su ciudad a través de la actividad física y el uso compartido de los espacios públicos.

La actividad física es reconocida como un factor clave para la prevención de enfermedades crónicas y la promoción del bienestar general. Diversos estudios han demostrado que el ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades como la hipertensión, la diabetes tipo 2, y ciertos tipos de cáncer, además de mejorar la salud mental al reducir los síntomas de ansiedad y depresión. Sin embargo, para que estas recomendaciones de salud pública se traduzcan en cambios de comportamiento, es necesario un enfoque que no solo informe, sino que también conecte emocionalmente con la audiencia. Es aquí donde la comunicación desempeña un papel fundamental.

En este proyecto, se propone el empleo del podcast como un recurso accesible para comunicar mensajes de salud pública en el contexto de la ciudad de Funes. Este medio es accesible y cada vez más popular entre diversas audiencias, permitiendo una narrativa envolvente que puede capturar la atención del/la oyente y facilitar la comprensión y retención de la información. A través de una serie de episodios, "Funes Activa" busca demostrar cómo se puede construir una narrativa que motive a los habitantes de Funes a utilizar los espacios públicos para la actividad física y a participar activamente en la construcción de una comunidad más saludable y cohesionada.

Además, el presente TIF se apoya en la comunicación participativa, que postula que los mensajes de cambio social deben ser construidos con la comunidad, no solo para ella. Este enfoque entiende la comunicación no como un proceso de transmisión unidireccional (emisor-receptor), sino como un proceso dialógico, horizontal, que involucra a las comunidades en la construcción de los mensajes y en la toma de decisiones sobre su propio desarrollo. Como señala Luis Ramiro Beltrán, este modelo propone "el reemplazo de la comunicación vertical, centrada en la difusión persuasiva, por una comunicación democrática, horizontal y participativa" (Beltrán, 1981, p. 29).

Esto implica la inclusión de voces locales en el desarrollo del contenido del podcast, desde testimonios de residentes que utilizan los parques y senderos de Funes, hasta entrevistas con profesionales de la salud y expertos en urbanismo que pueden ofrecer perspectivas sobre los beneficios del ejercicio al aire libre y la importancia de los espacios verdes en la planificación urbana. La participación de estas voces enriquece el contenido del podcast y legitima el mensaje, haciéndolo más relevante y creíble para la audiencia local.

"Funes Activa", como proyecto académico, también permite explorar cómo los medios digitales amplían las posibilidades de comunicación social en contextos comunitarios. En lugar de centrarse únicamente en la difusión de información, el proyecto busca crear una

experiencia de aprendizaje que involucre a los oyentes en una reflexión más profunda sobre sus hábitos de vida y el uso de los espacios públicos. Este enfoque se alinea con las tendencias actuales de la educación superior, que promueven el aprendizaje basado en proyectos y la integración de tecnologías digitales como métodos efectivos para enseñar y comunicar temas de relevancia social.

La elección del podcast también se fundamenta en su capacidad para ofrecer flexibilidad en la narración. A diferencia de otros medios más tradicionales, el aquí propuesto permite una estructura narrativa que puede adaptarse a diferentes objetivos y audiencias. En esta producción sonora, cada episodio está diseñado para abordar un tema específico relacionado con la promoción de la actividad física, desde la descripción de la infraestructura disponible hasta el impacto positivo del ejercicio en la salud física y mental. Esta flexibilidad permite que el contenido se presente de manera clara y atractiva, facilitando que los oyentes se conecten con los temas abordados y se motiven a tomar acción.

Este proyecto constituye un aporte específico al campo de la Comunicación Social en tanto examina la relación entre formatos digitales y prácticas de salud comunitaria. Lo que se presenta es la posibilidad de utilizar un recurso narrativo que no solo informa, sino que también interpela e involucra a la audiencia. Como sostiene la Guía de Podcast del Grupo Pharos, “los podcast pueden ser un valioso recurso para expresarnos, dar voz a quienes no suelen tener visibilidad, trabajar en equipo, armar comunidad y generar herramientas de participación ciudadana” (Guía de Podcast, 2021, p. 7). En este sentido, Funes Activa demuestra cómo la disciplina puede ampliar sus horizontes hacia la creación de relatos sonoros que promueven cambios sociales concretos, articulando comunicación, salud y territorio.

El presente trabajo ofrece una oportunidad para explorar las posibilidades del podcasting como herramienta de investigación y desarrollo en el campo de la comunicación social. A través de la creación de este desarrollo, se busca generar un modelo replicable que pueda ser utilizado en otros contextos urbanos que enfrenten desafíos similares en la promoción de la salud pública y el uso de espacios comunitarios. La experiencia adquirida en la producción de este podcast buscará proporcionar información valiosa sobre las mejores prácticas para diseñar y desarrollar contenidos que promuevan cambios sociales positivos, además de contribuir al debate académico sobre el papel de los medios digitales en la educación y la comunicación para el desarrollo. Se consolida, así, una línea de trabajo para

que comunicadores y comunicadoras exploren nuevas formas de producción colaborativa, donde los podcast se transformen en dispositivos de mediación entre las instituciones, la ciudadanía y las políticas públicas. Esta proyección reafirma al trabajo no solo como una práctica final académica, sino como un modelo con capacidad de transferencia a otros territorios y actores sociales.

Finalmente, esta tesina es también un aporte a la ciudadanía que se expresa en la creación de un medio accesible, gratuito y de fácil circulación, que promueve la apropiación de los espacios públicos y la incorporación de hábitos saludables. En un contexto de urbanización acelerada, la comunicación se convierte en un factor clave para preservar la cohesión social y estimular el sentido de pertenencia. Como se sostiene en la Guía de Podcast, “comunicar es construir pertenencia, es generar encuentro, es recuperar la palabra y hacerla colectiva” (2021, p. 9). De este modo, Funes Activa ofrece a la población de Funes una herramienta concreta para reflexionar sobre su entorno, fortalecer vínculos comunitarios y participar activamente en la construcción de un futuro más saludable.

# Antecedentes

Este podcast se inserta en un contexto de exploración del formato sonoro de no ficción narrativa. La primera aproximación a este tipo de producciones se dio a través de la escucha de trabajos previos que, aunque no abordaban la temática específica de la ciudad de Funes, resultaron fundamentales para delinear la estructura, los ejes y los recursos narrativos de la producción.

La obra “Viralización y escrache en redes: una producción documental en formato podcast sobre el caso del Dios Punk” (Maggi & Parodi, 2021) constituyó un ejemplo revelador sobre el potencial del podcast para reconstruir acontecimientos complejos y problematizar fenómenos sociales. Este podcast documental sobre un caso de viralización y escrache virtual en Rosario mostró cómo un hecho puntual puede ser abordado desde la perspectiva de la comunicación, la narrativa y el análisis social, estableciendo capítulos claros, alternando voces y organizando recursos sonoros de manera estratégica para mantener la atención del/la oyente y generar un hilo narrativo coherente. La escucha de este podcast permitió comprender la importancia de definir ejes temáticos precisos, así como la necesidad de organizar los episodios de manera que cada uno aporte a la comprensión global de la historia. Además, mostró cómo los sonidos —voces, silencios, efectos y música— se combinan para construir tensión, empatía y ritmo narrativo, elementos esenciales para que el oyente pueda seguir la trama sin apoyo visual. Aunque la temática de aquel trabajo se centraba en un caso mediático y no en la vida cotidiana de una ciudad, su enfoque en la estructura narrativa y la construcción de sentido a partir del sonido sirvió como referencia metodológica para la presente producción.

Posteriormente, se accedió a otras tesinas de la Escuela de Comunicación Social que aportaron aprendizajes complementarios sobre la organización del contenido sonoro. Se identificó como antecedente conceptual relevante el TIF sobre el podcast “¿Quién es Julio Pagano?” (Pagano & Pagano). Si bien no fue posible acceder al material completo, la presentación y descripción teórica del proyecto resultaron útiles para comprender la aproximación del formato de no ficción narrativa y cómo puede organizarse un podcast a nivel conceptual, inspirando la selección de temáticas y la definición de ejes narrativos en esta producción.

Otro precedente clave fue la tesina “Rosario en el tiempo” (Garbarino & Rodríguez), cuyo proceso de desarrollo detallado permitió entender cómo construir una narrativa serializada en podcast. En este trabajo, las autoras definieron primero el público objetivo, establecieron

los personajes y sus fichas, seleccionaron los lugares emblemáticos de la ciudad y crearon guiones que atravesaban distintos tiempos y espacios. Este procedimiento resultó inspirador para pensar la organización de capítulos y la relación entre ellos, así como la manera de construir ejes temáticos que conecten al oyente con la historia local, sin necesidad de recurrir a contenido turístico o meramente descriptivo. Esta producción también permitió apreciar la relevancia de los recursos sonoros como vehículo de inmersión y transporte narrativo. El uso de voces de actores, la ambientación sonora y la estructura de episodios sirvieron para ilustrar cómo un podcast puede trasladar al oyente a distintos contextos temporales y espaciales, estimulando su imaginación y generando un vínculo emocional con la historia. En consecuencia, aunque el presente trabajo no se centra en Rosario ni adopta la totalidad de la metodología de la tesina mencionada, los principios observados en su desarrollo fueron determinantes para delinear las estrategias de producción, la selección de temáticas y la organización narrativa.

A partir de la revisión de estas producciones, se tomó la decisión de que el podcast sobre la vida en Funes adoptara un enfoque propio, inspirado en la estructura de capítulos y en la integración de sonidos para marcar transiciones, construir atmósferas y establecer ritmos narrativos. La ausencia de antecedentes directos sobre Funes se transformó en una oportunidad para desarrollar un formato original, tomando como guía las estrategias observadas en otras temáticas. De este modo, la producción se consolidó como un ejercicio de exploración del formato sonoro, que combina investigación local, construcción narrativa y selección cuidadosa de recursos auditivos, todo orientado a ofrecer al oyente una experiencia inmersiva y significativa.

Aunque no se identificaron podcasts, TIF, programas radiales, etc. que abordaran específicamente la vida en Funes, la escucha de producciones documentales y de no ficción narrativa permitió establecer un marco de referencia para la creación de este podcast. La revisión de los mencionados antecedentes aportó herramientas conceptuales y técnicas que guiaron la planificación de la estructura narrativa, la definición de ejes temáticos, la selección de capítulos y la organización de recursos sonoros. Cada etapa del proceso creativo se apoyó en la comprensión de cómo un relato sonoro puede ser construido para generar interés, empatía y comprensión, asegurando que la historia de la vida en Funes desde la perspectiva de la promoción de salud se cuente de manera atractiva y rigurosa a través de la voz de sus protagonistas.

# Objetivo

Desarrollar un podcast para promover la apropiación de espacios públicos y la actividad física en la ciudad de Funes.

## Marco Teórico

El presente marco teórico tiene como meta fundamentar el proyecto del podcast Funes Activa, enmarcándolo dentro de las teorías contemporáneas de la comunicación comunitaria, la educación mediática y la comunicación para la salud. Se busca establecer una conexión entre la producción sonora local y la comunidad, considerando el podcast como una herramienta estratégica para la difusión de contenidos educativos y la promoción de la salud.

La comunicación comunitaria se entiende como un proceso participativo y bidireccional que permite a las y los miembros de una comunidad intercambiar información, expresar sus necesidades y construir conocimiento colectivo. Según Servaes (2007), este enfoque promueve la participación activa de la audiencia, reconociendo su capacidad para generar contenidos significativos que respondan a sus realidades y contextos específicos. Además, la comunicación comunitaria se basa en principios de equidad, inclusión y respeto por la diversidad cultural, buscando fortalecer el tejido social y empoderar a las y los individuos y grupos en su capacidad de incidencia social.

En el contexto de Funes Activa, la producción del podcast se concibe como un espacio de expresión para las y los habitantes de Funes, donde pueden compartir sus experiencias, inquietudes y conocimientos relacionados con la salud y el bienestar. Este enfoque permite que el contenido del podcast sea relevante y resonante para la audiencia local, fomentando un sentido de pertenencia y participación activa en los procesos comunicativos.

Los espacios públicos también se consideran fundamentales en este marco, ya que constituyen ámbitos donde se construye y consolida la comunidad. Según Ramírez Kuri y Perló (2003), los espacios públicos permiten reconstruir la ciudadanía, fortalecer la identidad

colectiva y promover la cohesión social, al brindar lugares donde los habitantes pueden encontrarse, dialogar y colaborar en proyectos comunes. Fonseca Rodríguez (2014) agrega que la apropiación de estos espacios no se limita al uso físico, sino que implica la participación activa de la ciudadanía en actividades culturales, recreativas y sociales, generando vínculos que consolidan la comunidad.

Los podcasts, como Funes Activa, pueden complementar esta función al documentar, difundir y visibilizar los procesos de construcción de sentido que ocurren en los espacios públicos, mostrando cómo las personas interactúan y se apropian de estos entornos colectivos.

El podcast ha emergido como una herramienta educativa eficaz, especialmente en contextos donde la accesibilidad y la flexibilidad son prioritarias. Según Fernández (2010), los podcasts ofrecen la posibilidad de acceder a contenidos educativos en cualquier momento y lugar, facilitando el aprendizaje autónomo y la revisión de información según las necesidades del oyente.

El “podcasting” es una de las principales herramientas de comunicación digital en la era contemporánea, facilitando la distribución y consumo de contenido en formato de audio de manera flexible y accesible (Bonini, 2015). El término “podcast” surge de la combinación de las palabras “iPod” y “broadcast”, haciendo referencia a la posibilidad de escuchar archivos de audio a demanda en dispositivos portátiles, transformando la experiencia de la audiencia.

Desde su origen, esta tecnología ha evolucionado hasta convertirse en un medio de masas digital, donde los usuarios no sólo consumen, sino también producen contenido, convirtiendo al podcast en una plataforma de comunicación bidireccional que permite la interacción directa con los oyentes. El podcast se destaca por su versatilidad, permitiendo producciones independientes y comerciales, y por su capacidad de segmentación de audiencia, convirtiéndolo en una herramienta ideal para la comunicación educativa y social (Bonini, 2015). Este autor describe la “segunda era del podcasting” como una etapa en la que se consolida como una alternativa a los medios tradicionales, profesionalizando la producción y normalizando el consumo de contenido especializado.

La convergencia de medios también respalda el uso del podcast. Según Igarza (2008), la convergencia implica la integración de distintas formas de contenido en un mismo medio, permitiendo a las y los usuarios acceder a contenidos cuando y donde lo deseen. Los podcasts aprovechan esta convergencia al combinar audio, narrativa y plataformas digitales, generando experiencias de escucha autónomas, interactivas y personalizadas. Además,

pueden adaptarse a diferentes estilos, combinando elementos auditivos, narrativos y musicales que enriquecen la experiencia del o la oyente. Esta multimodalidad permite que quienes lo escuchan se involucren activamente con el contenido, promoviendo una comprensión más profunda y significativa de los temas tratados.

En Funes Activa, el podcast se utiliza para abordar temas de salud y bienestar de manera accesible y atractiva, utilizando un lenguaje claro y cercano que facilita la comprensión de conceptos. La estructura de los episodios se diseña para mantener el interés del oyente, incorporando entrevistas, testimonios y consejos prácticos que enriquecen el contenido y fomentan la participación de la audiencia.

La comunicación para la salud se refiere al uso estratégico de la comunicación para influir en las actitudes, creencias y comportamientos relacionados con la salud. Según Hernández (2011), este enfoque implica la creación y difusión de mensajes que promuevan prácticas saludables, prevengan enfermedades y mejoren la calidad de vida de las personas.

Este enfoque reconoce la importancia de considerar los determinantes sociales, culturales y económicos de la salud, adaptando los mensajes a las características y necesidades específicas de cada comunidad. Además, promueve la participación activa de la audiencia en la creación y difusión de contenidos, fortaleciendo la eficacia y relevancia de las intervenciones comunicativas.

Según la Organización Mundial de la Salud (1998), la “nueva salud pública” se centra en cómo los estilos y condiciones de vida influyen en la salud, destacando la importancia de invertir recursos estratégicamente en políticas, programas y servicios que fomenten hábitos saludables y ambientes que los respalden.

García González (2023) agrega que la comunicación debe orientarse a fortalecer procesos locales que promuevan cambios en conocimientos, actitudes y prácticas en la población, permitiendo la autorresponsabilidad y la adopción de hábitos saludables. En Funes Activa, la comunicación para la salud se implementa mediante la difusión de información basada en el conocimiento de profesionales de la salud y la educación física, presentada de manera comprensible y contextualizada para la audiencia local. Se abordan temas como la prevención de enfermedades y la promoción de hábitos saludables, utilizando el podcast como un medio accesible y efectivo para llegar a la comunidad.

La participación y el empoderamiento son conceptos clave en la comunicación comunitaria y para la salud. Según Mari Sáez (2015), la participación activa de la comunidad en los procesos comunicativos fortalece la cohesión social y promueve el cambio social positivo.

Este enfoque reconoce que las personas son agentes activos en su propio desarrollo y bienestar, y que su involucramiento en la creación y difusión de contenidos puede generar un sentido de pertenencia y responsabilidad compartida. Además, la participación activa permite que los mensajes sean más relevantes y efectivos, ya que reflejan las realidades y necesidades de la comunidad.

La producción sonora emergente de este trabajo fomenta la participación de la audiencia mediante la inclusión de sus voces en los episodios, la recopilación de testimonios y la invitación a compartir experiencias y conocimientos. Este enfoque participativo no solo enriquece el contenido del podcast, sino que también empodera a las y los miembros de la comunidad, dándoles una plataforma para expresar sus inquietudes y contribuir al bienestar colectivo.

La producción sonora y las decisiones narrativas son fundamentales en la creación de un podcast efectivo. Según Guala (2023), la calidad técnica y la estructura narrativa de un podcast influyen significativamente en la experiencia del oyente y en la eficacia del mensaje transmitido. Las elecciones relacionadas con el diseño sonoro, la edición y la estructura de los episodios deben alinearse con los objetivos comunicativos y las características de la audiencia. Una narrativa clara y coherente, combinada con una producción de calidad, facilita la comprensión del contenido y mantiene el interés a lo largo del episodio. En la producción se prestó especial atención a la estructura de los episodios, que fueron planificados cuidadosamente, incorporando introducciones, desarrollos y conclusiones que guían al oyente a través del contenido de manera lógica y atractiva.

El presente marco teórico establece las bases conceptuales para el desarrollo del podcast Funes Activa, integrando diversos enfoques de comunicación. Esto permite que no solo informe, sino que también sea formativo y promueva la participación activa de la comunidad en temas de salud y bienestar. El trabajo se propone como una herramienta efectiva para la difusión de información relevante, la promoción de hábitos saludables y el fortalecimiento del tejido social local, articulando teoría, práctica y participación comunitaria.

# Etapas de producción y posproducción

El proceso de producción y posproducción del podcast Funes Activa constituyó una de las instancias centrales del trabajo, ya que permitió transformar los objetivos comunicacionales en un producto sonoro concreto. En esta instancia se articularon decisiones de orden técnico, narrativo y metodológico, que buscaron garantizar la coherencia del relato y la calidad del resultado final.

## a. Desarrollo del proyecto sonoro

Disponible en:

<https://open.spotify.com/episode/6tGeBw7i116OjyUnMhkwjs?si=hbCqqbafSMuDsPlu-OnnN>

El podcast Funes Activa está pensado para inspirar a la comunidad de Funes, en la provincia de Santa Fe, a aprovechar al máximo los espacios públicos disponibles para la actividad física al aire libre. Con un enfoque que destaca los beneficios para la salud y el bienestar, cada episodio busca mostrar las oportunidades que ofrecen parques, plazas y otros lugares de la ciudad como escenarios ideales para el ejercicio y la recreación.

Esta narrativa sonora será una invitación abierta a las y los residentes de Funes y sus alrededores para redescubrir estos espacios, explorando las múltiples formas en que el movimiento al aire libre contribuye no solo a la salud física, sino también al equilibrio emocional y mental.

El recorrido comenzará con un primer episodio a modo de introducción, que presentará a la ciudad y sus espacios saludables resaltando sus características y potencial. Esta entrega inicial ofrecerá un panorama general que anticipa lo que desarrollara los capítulos siguientes. Luego, cada episodio profundizará en distintos aspectos: ofrecerá una guía práctica de los principales lugares donde los habitantes pueden hacer ejercicio al aire libre; se compartirán testimonios inspiradores de personas que han experimentado mejoras en su salud aprovechando estos espacios, así como la experiencia de grupos locales que se reúnen para actividades como caminatas, yoga o ciclismo, destacando el sentido de pertenencia y los beneficios de ejercitarse en comunidad. En otro episodio, se analizará el impacto del ejercicio en la salud mediante entrevistas con profesionales locales, quienes aportarán perspectivas valiosas.

Finalmente, se realizará una reflexión que integre todos los temas abordados y vislumbre el futuro de Funes, con la opinión de expertos en urbanismo, salud y bienestar sobre cómo la

ciudad puede seguir creciendo como referente en el uso de sus espacios públicos para promover la salud.

### **Las partes del todo**

El podcast "Funes Activa" se compone de una serie de seis episodios que, juntos, abordan de manera integral la importancia de la actividad física y el uso de los espacios públicos en la ciudad de Funes, Santa Fe. A través de diferentes enfoques y perspectivas, cada episodio se interrelacionan para construir un relato coherente que invita a las y los oyentes a reflexionar sobre el valor de una vida activa y saludable en su comunidad. Desde una introducción general hasta reflexiones de expertos sobre el futuro, el podcast no solo informa sino que también busca inspirar, movilizar y educar a la audiencia sobre cómo pueden aprovechar los recursos locales para mejorar su bienestar.

Cada episodio del podcast "Funes Activa" aporta una perspectiva única y complementaria sobre la actividad física y el uso de los espacios públicos en Funes. El conjunto de episodios está diseñado para ofrecer una visión completa y multidimensional del tema, abordando la importancia de la salud pública desde diferentes ángulos: introducción y contexto general, guía práctica, inspiración personal, vida comunitaria, respaldo científico y proyección futura. Al integrar estos enfoques diversos, el podcast crea un discurso cohesivo que no solo informa, sino que también inspira y motiva a la acción.

El enfoque progresivo del podcast permite a la audiencia comprender cómo los diferentes aspectos del uso de los espacios públicos en Funes se entrelazan para promover un estilo de vida más saludable. Desde conocer los recursos disponibles hasta escuchar cómo estos espacios han transformado vidas, el podcast lleva a los oyentes en un viaje que busca generar conciencia, fomentar la participación y, en última instancia, construir una comunidad más activa y saludable en Funes.

### **Breve descripción conceptual de los episodios**

#### ***Episodio 1. Funes, la ciudad que se mueve: Introducción a la ciudad.***

El primer episodio, "Funes, la ciudad que se mueve", establece las bases para toda la serie al presentar a las y los oyentes la ciudad de Funes, destacando su historia, evolución urbana y la creciente relevancia de sus espacios verdes y saludables. Este capítulo ofrece un recorrido inicial por la ciudad, introduciendo a la audiencia a los parques, plazas y senderos que son utilizados como recursos comunitarios para promover la salud y el

bienestar. Con una descripción general de estos espacios se prepara el terreno para explorar en profundidad cómo la infraestructura de Funes respalda un estilo de vida activo.

Este episodio es fundamental porque proporciona un marco introductorio que permite conocer la importancia de los espacios públicos en Funes y cómo estos contribuyen a una mejor calidad de vida. A través de narraciones y entrevistas con residentes locales, se presenta una visión de la ciudad como un lugar comprometido con la salud y la comunidad. De esta manera, la primera entrega no solo orienta a la audiencia sobre el contenido del podcast, sino que también establece el tono y el enfoque del conjunto.

Este proyecto explorará la vida activa y el bienestar en la ciudad de Funes a través de entrevistas con voces clave de la comunidad, abordando temas como la infraestructura para el ejercicio al aire libre, la relación con el entorno natural y los hábitos de vida saludable. La primera entrevista presentará a un vecino de Funes, quien describirá cómo es vivir en una ciudad en crecimiento, la transformación urbana hacia espacios verdes y los hábitos de ejercicio que ha incorporado a su rutina. A continuación, el intendente de Funes compartirá la visión municipal sobre la importancia de contar con infraestructura para la actividad física, las políticas que la respaldan y cómo estas iniciativas aportan a la convivencia comunitaria y promueven un estilo de vida activo. Luego, un entrenador local y profesor de educación física ofrecerá su perspectiva sobre las ventajas de entrenar al aire libre en comparación con espacios cerrados, comentará sobre la creciente cultura "fit" en Funes y reflexionará sobre cómo estos espacios contribuyen a la salud de la ciudad. Por último, se sumará la mirada de médicos locales, quienes nos contarán sobre los beneficios de realizar actividad física al aire libre en Funes, aportando fundamentos desde la salud integral y reforzando la idea de que el movimiento en contacto con la naturaleza mejora la calidad de vida de toda la comunidad.

Las entrevistas se realizarán en espacios emblemáticos de Funes, como parques con estaciones saludables, sendas peatonales arboladas y puntos estratégicos de las rutas de ejercicio, permitiendo que cada participante comparta sus experiencias y perspectivas rodeado del ambiente natural característico de la ciudad. Esto brindará a los oyentes una experiencia inmersiva, invitándolos a imaginar estos espacios mientras escuchan sobre los temas abordados en cada entrevista.

## ***Episodio 2. Funes en Movimiento: guía de los principales lugares para hacer ejercicio.***

El segundo episodio, "Funes en Movimiento", actúa como una guía práctica que detalla los principales lugares de la ciudad donde las y los habitantes pueden realizar actividad física. Se construye sobre la base introducida en el primero y profundiza en la infraestructura específica destinada al ejercicio físico, como estaciones de ejercicio en parques, circuitos para correr. Aquí, el objetivo es proporcionar información útil que permita a las y los oyentes conocer más a fondo los recursos disponibles en su entorno local para mantener una vida activa.

Esta propuesta es importante dentro del conjunto del podcast porque proporciona a la audiencia las herramientas necesarias para pasar de la teoría a la acción. Mientras que el primer episodio ofrece una visión general de la ciudad y su desarrollo, "Funes en Movimiento" desglosa la información en puntos específicos de interés, brindando recomendaciones y sugerencias para diferentes niveles de actividad física, desde principiantes hasta avanzados. Este enfoque más práctico complementa el panorama general proporcionado en el primer episodio y prepara a las y los oyentes para los temas más personales y comunitarios que se abordarán en los siguientes episodios.

Contará con la participación de referentes locales y expertos en actividad física, quienes compartirán información detallada sobre la infraestructura de ejercicio en Funes, las rutas y circuitos más populares, y recomendaciones prácticas para diferentes niveles de entrenamiento. Un referente municipal ofrecerá una descripción sobre la ubicación estratégica de las estaciones saludables, y otros detalles de las mismas.

Un referente de un grupo de entrenamiento, especializado en educación física y running, hablará sobre los senderos más utilizados en la ciudad, con una breve descripción de cada circuito en términos de distancia y características, facilitando a los oyentes una visión clara de las opciones disponibles. Por último, una entrenadora local especializada en educación física describirá las actividades adecuadas para diferentes niveles de condición física —principiantes, intermedios y avanzados— y ofrecerá recomendaciones para cada grupo sobre cómo maximizar los beneficios de los espacios públicos en función de sus objetivos y experiencia.

Las entrevistas se realizarán en las estaciones de ejercicio y en los distintos circuitos recomendados, como las sendas arboladas y los parques, que permiten a las y los oyentes imaginar y ubicar estos espacios clave dentro de Funes mientras escuchan consejos de los expertos.

### ***Episodio 3. Funes te Inspira: testimonios de personas que mejoraron su salud usando estos espacios.***

"Funes te inspira", la tercera entrega de la serie, cambia el enfoque a una perspectiva más humana y emotiva al presentar testimonios de personas que han experimentado mejoras significativas en su salud al utilizar los espacios públicos de Funes para el ejercicio y la recreación. Tiene como objetivo inspirar a la audiencia al demostrar cómo la actividad física puede transformar vidas. A través de historias personales, las y los oyentes pueden identificarse con las experiencias narradas y sentirse motivados a adoptar hábitos más saludables.

Este episodio aporta una dimensión personal y empática al tema tratado. Mientras que los anteriores se centran en la infraestructura y las oportunidades disponibles, "Funes te inspira" humaniza el contenido al destacar las vivencias de ciudadanos de la ciudad. Esta perspectiva promueve un sentido de comunidad y pertenencia a la ciudad y su gente.

En este episodio se entrevistará a tres personas de la comunidad que compartirán cómo los espacios públicos de Funes han impactado en su vida cotidiana. Se hablará con un ciclista que destaca los beneficios de los recorridos al aire libre y cómo estos han mejorado su resistencia y conexión con la naturaleza. Esta entrevista se realiza al aire libre, en uno de los corredores para ciclismo de la ciudad. También se entrevistará a una corredora habitual, quien desde uno de los circuitos más utilizados, relatará cómo los circuitos disponibles han influido en su rutina de entrenamiento y en su bienestar general. Finalmente, un vecino de Funes hablará en la vía pública, sobre cómo estos espacios le han permitido incorporar el ejercicio en su vida de forma accesible y amigable. Estos testimonios buscan motivar a la audiencia, mostrando cómo la actividad física en entornos públicos puede contribuir al bienestar y fortalecer el sentido de comunidad.

### ***Episodio 4. Funes en Comunidad: grupos locales que se reúnen para caminar, correr, hacer yoga, o andar en bicicleta.***

El cuarto episodio, "Funes en comunidad", profundiza en el aspecto social de la actividad física, centrándose en los grupos locales que se reúnen regularmente para realizar actividades como caminar, correr, hacer yoga o andar en bicicleta. Resalta el sentido de pertenencia y los beneficios de hacer ejercicio en grupo, tales como el apoyo social, la motivación colectiva y la creación de redes de amistad y colaboración. La importancia de esta entrega radica en la promoción de la cohesión social a través del ejercicio físico,

mostrando cómo el uso de los espacios públicos no solo beneficia a nivel individual sino también a nivel comunitario

Este episodio plantea la idea de que la actividad física no es solo un esfuerzo personal, sino también una experiencia compartida que puede fortalecer el tejido social de la ciudad. Además, se conecta con los anteriores episodios al mostrar cómo la infraestructura y los recursos de Funes pueden ser utilizados para fomentar la interacción social y el bienestar colectivo, fortaleciendo así el sentido de identidad comunitaria.

En este cuarto episodio, se destacará cómo los grupos locales que se reúnen para realizar actividades físicas como caminar, correr, hacer yoga o andar en bicicleta, contribuyen a fortalecer el tejido social de la ciudad. Se entrevistará a una entrenadora de un equipo de running local, quien explicará cómo estos grupos fomentan la motivación y el compromiso entre sus miembros. La entrevista se realizará al aire libre durante uno de los entrenamientos. También se hablará con el director de Funes Bike, un grupo de ciclismo de la ciudad, que detallará cómo la actividad en grupo potencia la experiencia del ejercicio y promueve el compañerismo. Esta entrevista se realizará durante un entrenamiento del equipo. Además, una psicóloga desde su consultorio en el centro de la ciudad de Funes, comentará sobre los beneficios psicológicos de realizar actividad física en grupo, subrayando cómo estas interacciones sociales no solo ayudan a mantener la constancia en la actividad física, sino que también enriquecen la experiencia al realizarse en entornos al aire libre. Este episodio busca inspirar a la audiencia a unirse a estos grupos y experimentar los beneficios tanto físicos como sociales de la actividad comunitaria.

#### ***Episodio 5. El impacto del Ejercicio en la Salud: entrevistas a profesionales de la salud locales.***

En "El impacto del ejercicio en la salud", el quinto episodio de la serie, se ofrece una visión más científica y técnica del tema al incluir entrevistas con profesionales de la salud locales, como profesionales de la medicina, fisioterapeutas y nutricionistas. Explora los beneficios específicos del ejercicio físico desde una perspectiva médica, destacando cómo actividades como caminar, correr o hacer yoga pueden ayudar a prevenir enfermedades crónicas, mejorar la salud mental y aumentar la calidad de vida.

Así, se añade una capa de evidencia científica al podcast al proporcionar un respaldo profesional y técnico que refuerza los mensajes principales del podcast.

Se entrevistará a una médica clínica, que explicará cómo actividades como caminar o correr contribuyen a la prevención de enfermedades crónicas y al mantenimiento de una vida saludable. Esta entrevista se realizará en el interior de su consultorio. También participará un kinesiólogo, que hablará sobre el papel de la actividad física en la prevención de lesiones y en la recuperación funcional del cuerpo. La entrevista se realizará en la sección gimnasio de un centro de rehabilitación kinesiológica. Por último, una vecina de la ciudad, en una plaza de Funes, compartirá su testimonio personal sobre cómo ha experimentado mejoras en su salud desde que incorporó el ejercicio a su rutina diaria.

***Episodio 6. Un Futuro Saludable para Funes: reflexión final que engloba todo lo abordado.***

El episodio final, "Un futuro saludable para Funes", reúne todos los temas tratados en los capítulos anteriores y ofrece una reflexión integral sobre el futuro de la ciudad como un modelo de salud y bienestar en el uso de espacios públicos. Expertas/os locales en urbanismo, salud y bienestar comparten sus visiones sobre cómo Funes puede continuar desarrollándose como una ciudad que promueve la salud pública y la actividad física. Se abordan temas de planificación urbana, sostenibilidad y políticas públicas, ofreciendo una visión a largo plazo que invita a las y los oyentes a imaginar y participar activamente en la construcción de un futuro saludable para Funes.

Este episodio cierra el círculo iniciado en "Funes, la ciudad que se mueve", brindando una perspectiva más amplia que no solo mira al presente, sino que también proyecta hacia el futuro. Actúa como un marco de síntesis que conecta todos los puntos discutidos a lo largo de la serie, uniendo la información práctica, las experiencias personales, los aspectos comunitarios y los fundamentos científicos en un mismo mensaje.

Con las voces de un referente de la municipalidad, una vecina activa en la ciudad, y un especialista en urbanismo, se destacan los avances tangibles y las oportunidades futuras para hacer de Funes un modelo de vida saludable.

El referente municipal compartirá las políticas actuales y proyectos en curso que respaldan el acceso a espacios públicos saludables. La entrevista se realizará en una oficina del municipio. La vecina, desde un parque, aportará una mirada cercana sobre el impacto directo de estas iniciativas en la vida cotidiana, reflejando cómo estos recursos ya están mejorando la calidad de vida de los habitantes. Por su parte, el especialista en urbanismo ofrecerá una visión amplia y estratégica sobre las posibilidades de crecimiento sostenible

que consolidarían a Funes como una ciudad donde el bienestar de sus residentes es parte central del desarrollo urbano. La entrevista se realizará en la vía pública en el centro de la ciudad.

#### **b. Descripción del proceso técnico y creativo de grabación**

La elección del formato podcast fue el resultado de una instancia de búsqueda en torno a las posibilidades comunicacionales que mejor se ajustaran al objetivo del TIF. Si bien inicialmente la autora no era consumidora habitual de este tipo de producciones, durante la etapa exploratoria identificó el potencial del podcast como recurso narrativo flexible y accesible. La escucha de diferentes producciones permitió observar cómo la combinación de relato, entrevistas y recursos sonoros posibilitaba construir narrativas cercanas a la comunidad, en un lenguaje directo y atractivo para diversos públicos.

A partir de esta decisión, el trabajo se organizó en torno a la escritura de guiones que otorgaran una secuencialidad narrativa al proyecto. Los guiones fueron diseñados para que cada episodio abordara una dimensión distinta de la temática central, pero manteniendo entre ellos un hilo conductor que facilitara la comprensión y el acompañamiento del público. En la práctica, los textos fueron ajustados a medida que avanzaba la investigación, en función de los testimonios recogidos y de la disponibilidad de fuentes relevantes, lo cual dotó al proyecto de un carácter dinámico y adaptativo.

Una cuestión relevante en términos creativos fue la elección de la voz de la locución. Se optó por que la narración principal estuviera a cargo de la propia autora del trabajo, lo cual se consideró adecuado tanto por la cercanía que tiene con la ciudad de Funes como por el objetivo de ofrecer un relato en primera persona de la experiencia comunitaria. Desde la perspectiva de la comunicación, esta opción buscó otorgar legitimidad al discurso y reforzar el carácter testimonial del podcast, transmitiendo proximidad y autenticidad en la narración.

En paralelo al relato principal, el proyecto incorporó entrevistas a referentes locales vinculados con distintos aspectos de la problemática abordada: representantes institucionales, profesionales de la salud, entrenadores deportivos y vecinos de la ciudad. Para la producción de estas entrevistas se recurrió a la técnica de los cuestionarios semiestructurados, propia de la investigación cualitativa. Este formato combina preguntas previamente diseñadas con la posibilidad de abrir el diálogo hacia temas emergentes a partir de las respuestas de los entrevistados. Según Kvale y Brinkmann (2015), la entrevista semiestructurada “busca obtener descripciones del mundo vivido de los entrevistados con respecto a la interpretación de los significados de los fenómenos descritos” (p. 27), lo que la

convierte en una herramienta apropiada para indagar en percepciones y experiencias concretas. En este proyecto, permitió mantener una línea temática común y, al mismo tiempo, atender a los matices propios de cada testimonio.

Las grabaciones de la voz en off se realizaron con micrófono en un entorno doméstico controlado, lo que permitió asegurar una buena calidad del registro y reducir la presencia de ruidos externos. En cuanto a las entrevistas, la mayoría fueron realizadas de manera presencial en los espacios habituales de las personas que participaron—consultorios médicos, despachos institucionales, gimnasios, hogares particulares— mientras que en algunos casos se recibieron audios grabados por los propios participantes. Este criterio de trabajo favoreció que las entrevistadas y los entrevistados se sintieran cómodos en su entorno y brindaran respuestas más espontáneas y naturales.

El registro sonoro se concentró en entrevistas y locución, sin incorporar grabaciones de ambientes urbanos. Esta decisión respondió tanto a limitaciones técnicas como a la búsqueda de un relato centrado en las voces de los actores sociales, entendidas como el recurso más genuino para dar cuenta de la temática.

### **c. Herramientas utilizadas en la edición del podcast**

La etapa de posproducción fue determinante para consolidar la propuesta comunicacional, ya que permitió dar unidad estética y narrativa al material grabado. Este proceso se desarrolló de manera colaborativa entre la autora y una editora de sonido, estableciendo un esquema de trabajo basado en la retroalimentación constante.

En una primera instancia, se definieron las pautas generales que orientarían la edición: claridad en la narración, fluidez en la transición entre segmentos, y equilibrio entre la voz de la narradora y las voces de los entrevistados. Con estos lineamientos, la editora elaboró una primera versión de los episodios, que luego fue revisada en conjunto. A partir de esa base se realizaron ajustes sucesivos, en un diálogo que combinó los conocimientos técnicos de la profesional con los objetivos comunicacionales del proyecto.

El software específico utilizado en la edición no constituye un dato central en el análisis, dado que el foco estuvo puesto en las decisiones estéticas y narrativas más que en la herramienta técnica en sí. Sí resulta relevante señalar que se emplearon recursos digitales de edición no lineal, lo que permitió realizar operaciones de limpieza, corte y montaje con precisión, así como ajustar volúmenes y aplicar filtros básicos para mejorar la inteligibilidad de las voces.

Un aspecto importante fue la incorporación de música y efectos sonoros. Para ello se recurrió tanto a bancos de sonidos libres de derechos como a materiales provistos por la editora. Estas elecciones se realizaron con criterios de pertinencia y sobriedad, buscando reforzar el clima narrativo sin saturar la escucha.

La edición también supuso tomar decisiones sobre los silencios, los ritmos de la narración y la dosificación de los testimonios. La combinación de fragmentos breves de entrevistas con pasajes de la narración principal buscó mantener un equilibrio que evitará la monotonía y que, al mismo tiempo, otorgara protagonismo a las voces de los participantes. De este modo, la posproducción no fue concebida únicamente como una instancia técnica, sino como un proceso creativo que terminó de dar forma a la identidad sonora del podcast.

De esta manera, la producción y posproducción de Funes Activa integraron un conjunto de decisiones técnicas y narrativas que permitieron transformar un proyecto académico en una propuesta comunicacional concreta. La articulación entre guiones, entrevistas y edición dio como resultado un producto coherente y consistente, capaz de transmitir un mensaje claro y de invitar a la audiencia a reflexionar sobre la importancia del uso de los espacios públicos.

# Conclusiones

El desarrollo de la presente tesina permitió constatar que la producción de un podcast constituye una alternativa comunicacional viable y pertinente para abordar problemáticas vinculadas al bienestar comunitario. A lo largo del proceso, se comprobó que este formato ofrece un lenguaje flexible y accesible, que combina la potencialidad narrativa con la posibilidad de articular diversas voces sociales. En ese sentido, *Funes Activa* logró materializar un proyecto que, más allá de su carácter académico, se inserta en la dinámica de la ciudad de Funes y aporta a la reflexión colectiva sobre el uso de los espacios públicos y la promoción de hábitos de vida saludables.

Desde la perspectiva disciplinar, el trabajo demostró las capacidades que otorga la formación en comunicación social para diseñar productos que integran investigación, narrativa y recursos técnicos con fines de transformación cultural. La elaboración de guiones, la incorporación de entrevistas semiestructuradas y la edición colaborativa con una profesional del área técnica fueron pasos que pusieron en práctica competencias comunicacionales adquiridas en el trayecto de formación. El resultado es un producto sonoro que problematiza aspectos propios de la vida urbana y habilita la participación de distintos actores de la comunidad.

En términos de aporte al campo de la comunicación, este proyecto reafirma el potencial del podcast como recurso para la construcción de relatos sociales. La experiencia de *Funes Activa* se inscribe en la tendencia de consumos de podcast en latinoamérica, pero con la particularidad de poner en juego una dimensión territorial y comunitaria que resulta especialmente significativa para la ciudadanía de Funes.

A nivel local, el proyecto se propuso dar visibilidad a procesos que forman parte de la vida cotidiana de la ciudad. Las entrevistas a profesionales de la salud, representantes institucionales, entrenadores y vecinas/os permitieron articular diferentes perspectivas sobre la importancia del ejercicio y del aprovechamiento de los espacios públicos. De esta manera, el podcast funcionó como una plataforma que conecta saberes especializados con experiencias cotidianas, generando un relato plural y representativo. En este sentido, el producto final habilita un espacio de reconocimiento de prácticas comunitarias y de construcción de identidad local.

La elección del podcast como formato también puso de relieve la relevancia de los medios digitales en la comunicación contemporánea. La posibilidad de distribuir contenidos de manera abierta y gratuita refuerza la idea de democratización del acceso a la información, al tiempo que ofrece nuevas oportunidades para proyectos de carácter social. En este trabajo se comprobó que con recursos técnicos de mediana complejidad, es posible generar un producto comunicacional de calidad mediante la combinación de planificación narrativa, entrevistas y una posproducción cuidadosa.

Asimismo, la experiencia evidenció la importancia de la colaboración interdisciplinaria. La producción conjunta con la editora de sonido mostró cómo el intercambio entre perspectivas técnicas y objetivos comunicacionales enriquece el resultado final. El proceso de ajustes y correcciones no se limitó a una instancia técnica, sino que se constituyó en un espacio de diálogo creativo que permitió definir la identidad sonora del podcast.

*Funes Activa* se consolidó como un proyecto que combina investigación académica y producción comunicacional, logrando articular teoría y práctica en una propuesta con impacto territorial. Se demostró que el podcast es una herramienta idónea para problematizar cuestiones sociales y promover la participación ciudadana, al tiempo que ofreció a la autora un espacio de aprendizaje en torno a los procesos de producción y postproducción de contenidos sonoros.

Cuando conocí a la directora de la tesina Andrea Mansilla, ella me sugirió que mi trabajo final partiera de algo que realmente me gustara, algo con lo que pudiera sentirme identificada. A partir de esa idea comenzamos juntas a buscar el tema, hasta que apareció la posibilidad de abordar la relación entre comunicación, salud y comunidad desde un proyecto que tuviera anclaje en Funes, el lugar donde vivo hace 13 años. También en estas reuniones surgió la idea de hacerlo en formato podcast. En ese momento yo no era usuaria habitual de este medio ni escuchaba podcasts con frecuencia, pero su propuesta despertó mi curiosidad. Con el tiempo, y gracias a la realización de este trabajo, descubrí un formato que hoy disfruto, que aprendí a escuchar y a producir, y que se convirtió en una herramienta que me permitió unir intereses personales, profesionales y académicos.

Este trabajo implicó también un reencuentro con la propia formación universitaria. La posibilidad de sumarme al Programa Regresar y cursar la materia Seminario de Integración y Producción me acercó a temáticas, tecnologías y recursos que desconocía. En ese marco, cuando fue necesario definir el tema del trabajo final de carrera, el podcast emergió como una opción desafiante, que me obligó a aprender, leer, investigar y, sobre todo, a convertirme en oyente de un formato que no me era familiar.

Esa aproximación inicial se transformó rápidamente en una experiencia de descubrimiento. Explorar el universo del podcast no solo me permitió encontrar un medio adecuado para comunicar mi tema, sino también abrir un nuevo proceso de aprendizaje: el de la producción sonora. Fue necesario comprender la lógica del guión, la importancia del ritmo, el peso del silencio y la potencia de la voz como herramienta narrativa. En ese recorrido, la teoría se volvió práctica y la comunicación, un espacio vivo de experimentación.

Hoy, al cerrar este trabajo, reconozco que el proyecto me posibilitó producir un contenido que dialoga con la comunidad de Funes, sino reconectandome con la curiosidad y la motivación que me llevaron a estudiar Comunicación Social. La experiencia de aprender algo nuevo —de encontrar un lenguaje distinto para contar lo que me interesa— fue, en sí misma, una forma de volver a empezar. Tal vez ese sea el mayor aprendizaje que deja esta tesina; que cada proyecto es también una oportunidad para volver a mirar lo que ya sabemos desde otro lugar.

# Bibliografía

Beltrán, L. R. (1981). La comunicación para el desarrollo en Latinoamérica: un recuento de medio siglo. *Comunicación y Sociedad*, (5), 29–57.

Organización Mundial de la Salud. (1998). Promoción de la salud: Glosario (p. 12). Ginebra: OMS. Recuperado el 30 de agosto de 2025 de [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/67246/WHO\\_HPR\\_HEP\\_98.1\\_spa.pdf](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf)

Fonseca Rodríguez, J. M. (2014). La importancia y la apropiación de los espacios públicos en las ciudades. *Paakat: Revista de Tecnología y Sociedad*, 4(7), 13-24. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5695440.pdf>

Ramírez Kuri, P., & Perló, M. (2003). Espacio público y reconstrucción de ciudadanía. Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de <https://ru.iis.sociales.unam.mx/handle/IIS/2360>

Maggi, N., & Parodi, M. (2021). Viralización y escrache en redes: una producción documental en formato podcast sobre el caso del Dios Punk. Universidad Nacional de Rosario. Recuperado de [https://repositoriosdigitales.mincyt.gob.ar/vufind/Record/RepHipUNR\\_37cc46ca14888dcfc830da39c05f8e3b](https://repositoriosdigitales.mincyt.gob.ar/vufind/Record/RepHipUNR_37cc46ca14888dcfc830da39c05f8e3b)

Garbarino, P., & Rodríguez, L. (2024). Rosario en el tiempo. Universidad Nacional de Rosario. Recuperado de <https://rehip.unr.edu.ar/items/2d1ec44f-b5b4-40bd-ac37-97769d3a19e0>

Pagano, G., & Pagano, L. (2023). ¿Quién es Julio Pagano?: un podcast de no ficción narrativa. Universidad Nacional de Rosario. Recuperado de <https://rehip.unr.edu.ar/items/6c031ebf-a7d2-4fc6-be43-c06724cfe649>

Fernández, I. M. (2010). Aprendiendo en cualquier lugar: el podcast educativo. Redalyc. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/368/36815128010.pdf>

Guala, R. (2023). El podcast educativo como estrategia innovadora para potenciar la expresión oral en los estudiantes de décimo año en el Colegio Consejo Provincial de

Pichincha, Ecuador. Dialnet. Recuperado de  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9512344.pdf>

Hernández, I. R. (2011). Comunicación en salud: conceptos y modelos teóricos. Dialnet. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3750541.pdf>

Mari Sáez, V. M. (2015). El enfoque de la comunicación participativa para el desarrollo y su puesta en práctica en los medios comunitarios. ResearchGate. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/277269454\\_El\\_enfoque\\_de\\_la\\_comunicacion\\_participativa\\_para\\_el\\_desarrollo\\_y\\_su\\_puesta\\_en\\_practica\\_en\\_los\\_medios\\_comunitarios](https://www.researchgate.net/publication/277269454_El_enfoque_de_la_comunicacion_participativa_para_el_desarrollo_y_su_puesta_en_practica_en_los_medios_comunitarios)

Servaes, J. (2007). Comunicación participativa: ¿El nuevo paradigma?. Dialnet. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3671275.pdf>

Bonini, T. (2015). The “Second Age” of Podcasting: Reframing Podcasting as a New Digital Mass Medium. Quaderns del CAC, 18(41), 21–30. Recuperado de:

[https://www.cac.cat/sites/default/files/2019-01/Q41\\_Bonini\\_EN\\_0.pdf](https://www.cac.cat/sites/default/files/2019-01/Q41_Bonini_EN_0.pdf)

Lorente Velasco, M. M. (2014). La pérdida de identidad ante el crecimiento urbanístico. Espacio y Tiempo, (28), 9–22. Recuperado de

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4924996.pdf>

Igarza, R. (2008). Nuevos medios. Estrategias de convergencia. La Crujía. Recuperado de <https://www.eldia.com/nota/2008-7-22-nuevos-medios-estrategias-de-convergencia-de-roberto-igarza-la-crujia-ediciones>

García González, J. (2023). Comunicación y mercadotecnia en salud: de la epistemología a la pragmática. En Estrategias de comunicación en salud (pp. 11–30). TeseoPress. Recuperado de:

<https://www.teseopress.com/estrategiasdecomunicacionensalud/chapter/comunicacion-y-mercadotecnia-en-salud-de-la-epistemologia/>

Czerlowski, C., & Loterszpil, M. (2022). Guía de podcast. Grupo Pharos. Recuperado de <https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2020/09/2022-guia-podcast.pdf>

# Anexos

## a. Guión episodio:

### **Sobre el episodio 1: "Funes, la ciudad que se mueve"**

"Funes, la ciudad que se mueve", establece el tono y la estructura del podcast "Funes Activa". Sirve como un episodio que no solo presenta la ciudad y sus recursos, sino que también busca inspirar a las y los oyentes a aprovechar los espacios públicos. A través de narraciones, testimonios de la comunidad y sonidos ambientales se buscará crear una experiencia auditiva que capture el interés de la audiencia desde el inicio.

Además, este episodio establece un marco informativo que será desarrollado y ampliado en las siguientes entregas. Cada sección del episodio está diseñada para ofrecer valor educativo, cultural y motivacional, proporcionando una visión clara de cómo pueden mejorar su bienestar personal y participar en la vida comunitaria activa de Funes.

El objetivo de "Funes, la ciudad que se mueve" es introducir a las y los oyentes en la temática general del podcast "Funes Activa" presentando un recorrido por la ciudad, su historia, sus características y, fundamentalmente, sus espacios públicos saludables. Este episodio será la base para los siguientes, proporcionando un panorama inicial que invita al público del podcast a explorar cómo la ciudad se convierte en un lugar ideal para la actividad física y el bienestar.

### **Estructura del Episodio**

Episodio 1 - "Funes, la ciudad que se mueve"

**Duración Total:** 15/16 minutos

**Formato:** Narrativo con entrevistas, testimonios y pasajes sonoros.

Introducción musical

Tres frases cortas vecinas de Funes (Silvana Casa, Andrea de Paola, Natalia Losasso)

Música

Voz en Off (Estefania Brachetta)

"¿Qué pasa cuando una ciudad como Funes crece, pero elige crecer moviéndose? Este podcast te invita a pensar esa transformación desde quienes la caminan, la corren, la habitan."

"Funes es una ciudad que crece, pero no lo hace de cualquier manera. Funes se mueve. Y cuando una ciudad se mueve, también se transforma. ¿Qué pasaría si esa transformación no sólo se midiera en obras o población, sino en pasos, en respiraciones, en ganas de estar al aire libre? ¿Y si pensamos la calle como un espacio abierto, accesible y compartido?"

"Soy Estefanía Brachetta, y este es Funes Activa, un podcast para pensar, sentir y vivir la ciudad en movimiento. Desde hace tiempo recorro Funes con un grabador en mano, y descubrí que detrás de cada plaza, cada sendero, cada grupo de entrenamiento, hay una historia"

"Funes ya no es solo ese jardín tranquilo que conocíamos. Hoy tiene más de 43 mil habitantes, barrios nuevos, rutas que se ensanchan, parques que se llenan. Y sin embargo, guarda algo que no quiere perder: la calma, el verde, la idea de comunidad. Para entender cómo se vive en el día a día, nada mejor que escuchar quienes caminan esta ciudad todos los días. Romina vive en Funes desde hace años y compartió conmigo su mirada sobre cómo cambió el lugar que habita"

*Testimonio vecina Romina Pfurr*

"¿Cómo se gestiona una ciudad que decide promover la actividad física como política pública? Para responder a esa pregunta, hablé con el intendente, conversamos sobre la resignificación de los espacios públicos, las estrategias que ya están en marcha y las que todavía faltan. También abordamos cómo se construyen acuerdos con el sector privado".

*Entrevista con el intendente Roly Santacroce.*

***"Las plazas saludables en Funes forman parte de una política pública que busca promover el ejercicio físico en los espacios abiertos. Cada una incluye seis máquinas. Están pensadas para trabajar fuerza, movilidad y resistencia de forma segura. Profesionales recomiendan su uso con acompañamiento técnico, buena hidratación y chequeos médicos previos."***

"En Funes, el ejercicio al aire libre dejó de ser una excepción. Es parte del paisaje urbano. Vi gente corriendo entre eucaliptos, andando en bici por avenidas arboladas,

haciendo yoga en plazas. Iván es entrenador y acompaña este movimiento desde el cuerpo. Lo que propone no es solo entrenamiento, es cultura callejera saludable."

*Entrevista a Iván Gallardo entrenador físico.*

**"Según la Fundación Favaloro, la actividad física no solo previene enfermedades del corazón, también ayuda a reducir el estrés. Incluso hay estudios que muestran que con apenas 25 minutos de ejercicio pueden mejorar funciones de la memoria. Movernos al aire libre, entonces, es una de las formas más simples y completas de cuidar cuerpo y mente."**

**"A lo largo de esta serie vamos a conocer muchas historias. Gente que transformó su salud, su ánimo, su rutina. Personas que encontraron en la calle una comunidad, un espacio para estar mejor consigo mismas y con otros. Porque moverse transforma cuerpo, mente y comunidad. Algunas voces, en sus propias palabras."**

*Testimonios en cadena breves: Tres vecinos de Funes (Laura Colnaghi, Tomas y Martin Cenitagoya)*

**"También busqué respuestas en quienes estudian el cuerpo, la salud y el entorno urbano. Porque moverse no es solo sentirse mejor. Es prevenir, conectar, respirar. Es construir una ciudad más justa, más viva."**

*Entrevista a la médica Ana Montagna (Dispensario Maradona Funes) y al Psiquiatra Luciano Degani.*

**"Según la Organización Mundial de la Salud, moverse regularmente ayuda a prevenir la depresión y la ansiedad. En Funes, cada caminata al aire libre es también un paso hacia una mejor salud mental."**

**"¿Y ahora qué? ¿Cómo seguimos? ¿Cómo pensamos una ciudad que no deje a nadie atrás cuando se pone en movimiento? En el episodio final hablaremos del futuro. Pero todo empieza acá: caminando, saliendo, observando cómo la ciudad nos invita."**

**"Este es un podcast hecho con y para la comunidad de Funes. Porque no hay salud sin espacio público, ni espacio público sin cuerpos que lo habiten. Funes se mueve. Y esta es nuestra forma de contar cómo."**

*Seguí este podcast para escuchar todos los episodios. Y, si todavía no lo hiciste... salí a caminar. Funes te espera.*

## **b. Entrevistas y declaraciones**

### ***b1. Entrevista a vecina Romina Pfurr***

Pregunta: Para empezar, ¿cómo llegaste a Funes hace cuánto vivís acá?

Respuesta: Vivo en Funes desde hace siete años y llegué porque me separé y aparte quería un lugar más tranquilo estar lejos de la ciudad para reencontrarme conmigo misma.

Pregunta: ¿Cómo era Funes en ese momento, qué cosas te llamaban la atención de la ciudad?

Respuesta: Me llamaba la atención lo verde, lo que es verde el paisaje, la tranquilidad, el poder salir y tranquila sin tener ningún percance eso me llamó la atención

Pregunta: Si tuvieras que describir cómo cambió Funes en relación al uso del espacio público, ¿qué me contarías?

Respuesta: Ha crecido una enormidad, funes antes era muy familiar hoy también, pero hay más espacios para la actividad física más espacios para la familia, para los chicos más espacios verdes, ha crecido una enormidad

Pregunta: ¿Te animas a contarme cómo es un día tuyo en relación al movimiento?

Respuesta: Me levanto temprano, me voy a trabajar a Rosario, vuelvo tipo 1:30 / 2:00 de la tarde me pongo la ropa del gimnasio, salgo a andar en bici una hora y media o dos o a caminar luego vuelvo y me voy al gimnasio a hacer fuerza de ahí a mi casa.

Pregunta: ¿Recordas la primera vez que saliste a entrenar o a caminar en la ciudad, que te llevó a hacerlo, te sorprendió algo ese día?

Respuesta: Me llevó a hacerlo el COVID, en la época del COVID donde no se podía estar en espacios cerrados empecé a caminar mucha bici y bueno desde ahí no paré hace cuatro años.

Pregunta: ¿Cómo te hace sentir estar al aire libre en tu ciudad y si tuvieras que poner un nombre de una canción o de una película a esa sensación cuál?

Respuesta: Me hace sentir feliz en paz tranquila, lo uso mucho de terapia, la actividad física y la canción que me representa que ahora me acuerdo en ese momento que escuché mucho cuando fue la época del COVID fue Happy.

Pregunta: ¿En qué cambió tu vida desde que incorporaste la actividad física en tu rutina, notas un impacto en tu cuerpo, en tu ánimo, en tu día a día?

Respuesta: Total, en el ánimo me da mas energía poder salir poder caminar andar en bici escuchar música mucho me guía la música en lo que es en la terapia de hacer actividad física, cómo me hace sentir y es espectacular es un una sensación fuera de serie el poder sentir esa paz en ese momento en esa hora y media dos que vos estás con el aire libre, el

sol la vitamina D en tu cara en tu cuerpo, me cambió muchísimo el cuerpo yo adelgace, se me moldeó el cuerpo y adelgacé bastante, no dejé de comer si no solamente actividad física incorporé actividad física a lo que es mi rutina

Pregunta: ¿Tenés un lugar favorito para moverte, pasear o simplemente para estar?

Respuesta: Si, generalmente agarró fuerza aérea, todo el corredor de fuerza aérea hasta Galindo y lo hago caminando o lo hago en bici y a veces alargo un poco más hasta el paseo don Bosco

Pregunta: ¿Te animas a contármelo como si me lo estuvieras mostrando ahora mismo, qué se ve, que se escucha, qué se siente?

Respuesta: Los pájaros, los teros, el viento que te da en la cara o en el pelo, es inigualable es sentirte que querés volar y querés disfrutar que querés estás escuchando la música y después cuando se apaga escuchan los pájaros, es algo inexplicable.

Pregunta: ¿Usas las estaciones saludables que hay en las plazas?

Respuesta: Si, uso las estaciones saludables y son espectaculares para hacer fuerza con el peso de tu mismo cuerpo, la empecé a usar en el COVID cuando no se podía ir al gimnasio paraba después de una recorrida hacía al circuito y luego continuaba hasta terminar.

Pregunta: ¿Te animas a invitar a quienes nos escuchan a que usen el espacio público para mejorar su salud?

Respuesta: Si, totalmente, se los recomiendo 100%, es una manera de hacer terapia, de estar mejor, de tener amor propio, es una cuestión de estar en forma, saludable, sin dejar de comer, sin hacer nada extraordinario, sino solamente es despejarse la mente y estar bien en el cuerpo.

## **b2. Intendente Funes Roli Santacroce**

Pregunta: Gracias por recibirme asumiste hace unos años la conducción de Funes y en este tiempo la ciudad atravesó muchos cambios ¿hace cuánto que estás en este rol y cómo ves a Funes?

Respuesta: Bueno yo asumí el 10 de diciembre de 2019, Funes no era así. Hoy nosotros hemos generado un cambio sustancial en lo que es la política tradicional que hicimos.. todo el mundo habla de lo que es público privado, pero nadie hace lo que nosotros hicimos acá: llevar una reforma política en lo que es que el privado que es el que genera puesto de trabajo el Estado ponerselo al servicio de ellos por eso hoy la ciudad ha crecido muchísimo y hoy somos una de las localidades con menos índice de desocupación y de delito que hay en la provincia de Santa Fe, es por un programa enorme que llevamos de que yo siempre hablo de de tener una Argentina no de industrialización de los productos primarios, de generar puestos de trabajo y eso es lo que estoy convencido que tendríamos que llevar a nivel nacional y Argentina sería lo que nosotros vivimos cuando éramos adolescentes allá por los años 80 que tu padre decía estudia trabaja o ambas cosas y tenía la posibilidad es muy lindo ser intendente pero una enorme responsabilidad y no es para cualquiera.

Pregunta: ¿Y si miras para atrás cómo sentís que se transformó Funes en relación al movimiento al uso de los espacios públicos? bueno los espacios públicos antes eran campitos, hoy son plazas, donde la gente va con sus hijos, con sus nietos, con sus familiares hasta festejar los cumpleaños. Bajo nuestra gestión hicimos 26 plazas y llevamos adelante uno de los proyectos más importantes en lo que es el polideportivo, el polideportivo en un lugar que realmente la gente se asustaba, no podía ingresar, hoy es un lugar de deporte, cultural, de atracción, donde la gente realmente tiene la posibilidad de poder desarrollar su deporte y su actividad física al aire libre que es lo que es el funes siempre tradicional que nosotros seguimos no? Ese Funes tradicional lo seguimos manteniendo porque es el espíritu de nuestro proyecto político.

Pregunta: ¿Desde que sumaron las bicisendas, los senderos, las plazas renovadas, que transformaciones notaste en la vida del vecino, de la gente de acá de Funes?

Respuesta: Todo, hoy en día ves los chicos, yo tengo hijos que andan todo el día en bicicleta, tienen 13 años y andan con 10/12 amigos en bicicletas por todos lados . Estamos llevando adelante un proyecto de bicisendas que prácticamente vamos a conectar ya en los próximos días todo el este con el oeste de la ciudad a través de Fuerza Aérea y ahora estamos conectando a través de Mitre con Funes Norte y bueno y ahora todo lo que es Velez Sarsfield y Pedro Rios que lo vamos a iluminar en los próximos días, eso va a dejar totalmente conectado en un proyecto que teníamos de comunicación, porque la utilización de la bicicleta en los tiempos no muy lejanos va a ser importantísimo para el desarrollo nuestro. Nosotros vamos a incentivar muchísimo que la gente deje el auto y utilice la bicicleta y los espacios públicos y para hacer eso se necesitaba una obra de infraestructura que hoy estamos haciendo y que estamos terminando, falta pero el principio ya lo hicimos, la base sostenible o sea lo que viene a ser los cimientos de esta gran ciudad estamos haciendo, terminando.

Pregunta: Hoy se habla de Funes como una ciudad que se mueve, si tuvieras que describir esa transformación en una imagen o en una sola palabra cuál elegirías y por qué?

Respuesta: La alegría de los niños y el cariño que me brindan en la calle es algo que no cualquier dirigente político hoy puede mostrar en el mundo.

Pregunta: ¿Qué lugar ocupan las plazas, los senderos, los parques en el modelo de ciudad activa que te imaginas?

Respuesta: Fundamental, nosotros trabajamos mucho lo que es medio ambiente, hemos plantado más de 15.000 árboles, hicimos la limpieza total de lo que era el basural de Galindo y autopista, donde durante décadas se tiró restos verdes y restos domiciliarios, entonces en el tema medioambiental hemos llevado adelante un proceso de clasificación de vidrio plástico y bueno y ahí hoy por hoy estamos llevando adelante en materia medioambiental, un un programa que va a ser muy conocido en los próximos tiempos que es la clasificación directamente en casa de cada uno de nosotros para poder llevar al depósito fiscal.

Pregunta: ¿Cuando ves a la gente corriendo, andando en bici, haciendo gimnasia o usando las estaciones saludables que sensación te genera como Intendente o vecino?

Respuesta: Lo hago yo, así que imagínate, ando todo el día en bicicleta a la tarde, recorro todos los barrios en bicicleta porque en vez de ir en la camioneta lo hago directamente en bicicleta para tener un contacto más directo con los vecinos, así que te lo vuelvo a repetir mis hijos tan permanentemente a la tarde cuando salen de la escuela con los amigos y bueno vos ya has visto lo que es el fin de semana así que alegría placer por haberles dado una ciudad que realmente no hay muchas en la República Argentina.

Pregunta: ¿Tenés algún lugar preferido acá en Funes para salir, para pasear?

Respuesta: Yo creo que uno de los lugares que más habitualmente es todo lo que es donde nació Funes, es uno de los lugares que más, la estación de trenes además como yo vivo ahí a una cuadra lo que es la iglesia, calle Pellegrini, la peatonal que nosotros hicimos, todo el casco urbano antiguo, la verdad que está sumamente bello muy lindo, el museo Murray es todo algo muy muy delicado, el club Funes, todo una sensación de lo antiguo con lo moderno con el hoy mismo.

Pregunta: ¿En este modelo de ciudad, cómo se articulan las acciones del municipio con el sector privado?

Respuesta: Es lo que te dije al principio, permanentemente, el único que genera puestos de trabajo es el privado, el que invierte pero el estado tiene que crear buena infraestructura para que vengan las inversiones, gestionarlas, organizarlas.

Pregunta: La ciudad cuenta con 13 estaciones saludables, ¿cómo nació la idea, que impactó buscaban generar?

Respuesta: Hay más, muchas más y vamos a seguir haciendo, yo soy un hombre del deporte, me encanta juego al fútbol, hago paddle, ando en bicicleta, corro, camino a la mañana, voy al gimnasio. Es fundamental para la vida la actividad física así que lo mismo que yo hago y pregonó también lo llevo a la práctica no?

Pregunta: Para cerrar ¿te animas a invitar a los que nos escuchan a que usen el espacio público para mejorar su salud?

Respuesta: No les queda otra, en la vida lo primero que tenes que hacer es hacer actividades deportivas si o si, ese es el mejor psicólogo, ese es el mejor psiquiatra y la forma que te mantenés y lo distinto que sentís cuando haces actividad deportiva, yo lo hago en mañana temprano, yo me levanto a las 6:00 de la mañana y en pleno invierno ando corriendo o ando caminando, si la gente, a los vecinos de la ciudad los invito a que se levanten bien temprano y encima ahora que viene la mejor época todo lo que es septiembre vienen florece absolutamente todo en Funes, vos no sabes lo lindo que es levantarte a las 6:00 de la mañana y hacerte aunque sea 3/4 km caminando ligero y trotando 200 m y caminando lo bien que se sienten y lo distintos que se van a sentir fin de semana.

### **b3. Entrenador Fisico, Ivan Gallardo**

Pregunta: Contame tu nombre, a qué te dedicas?

Respuesta: Mi nombre es Iván Gallardo y me dedico a profesor de educación física, me recibí hace aproximadamente 12 años y bueno ejerzo en un gimnasio pero también realizo actividades al aire libre con diversos grupos de entrenamiento.

Pregunta: ¿Qué diferencia hay entre entrenar al aire libre y hacerlo en un espacio cerrado como un gimnasio?

Respuesta: En el espacio cerrado lo que tenes es un mayor reparo a las inclemencias del clima, valga la redundancia y al aire libre uno se puede conectar más con la naturaleza, el grupo toma una mayor importancia en cuanto a las amistades es un espacio social, podés tomar también diversos elementos de la naturaleza para realizar actividades físicas.

Pregunta: ¿Qué sentís qué pasa con el cuerpo y con la cabeza cuando la gente entrena en plazas o al aire libre?

Respuesta: Cambia el clima de lo que es el día a día, generalmente es un trabajo sedentario, el que hace la mayoría de las personas y al conectarse con el aire libre y con los pares genera un momento de armonía con el espacio y con el par, con el que tiene al lado. Más allá de eso, la oxigenación es otra, la conexión con la naturaleza es otra, así que bueno yo solamente veo beneficios.

Pregunta: ¿Notas que en Funes hay una preferencia por entrenar al aire libre?

Respuesta: Yo creo que sí porque se presta el lugar, se presta para realizar actividades físicas hay muchas plazas donde hay elementos que podemos utilizar para hacer ejercicios y si no también depende mucho de la creatividad que le pongamos y las ganas y la energía que tengamos.

Pregunta: ¿Cómo ves este fenómeno en tu práctica cotidiana?

Respuesta: Lo veo muy bueno, creo que es importante que la gente busque su lugar para entregar, ya sea en un espacio cerrado o al aire libre tiene que buscar la forma de que sea constante no? la constancia de lo más importante y entonces lo demás se va modificando dependiendo a eso no?

Pregunta: ¿Ves que Funes apuesta a esto de hacer las plazas con las estaciones saludables?

Respuesta: Yo creo que sí, que cada vez hay más elementos que podemos usar los profes y bueno encantados encantado, la verdad de esto.

Pregunta: Funes es una ciudad que se mueve, desde tu experiencia ¿dirías que es saludable, que nota le pondrías del 1 al 10 si tuvieras que evaluarla como ciudad activa y porque?

Respuesta: Muy bien, un 8 yo diría por lo que se ve, a comparación de otros lugares la gente, la mayoría hace actividad física.

Pregunta: ¿Te animas a invitar a quienes nos escuchan a que usen los espacios públicos para mejorar la salud?

Respuesta: Obviamente, sí sí la verdad que es una recomendación que desde el espacio de salud uno intenta recomendar.

#### **b4. Entrevista vecina Laura Colnaghi**

Pregunta: ¿Cómo llegaste a Funes hace cuánto vivís acá?

Respuesta: Bueno a Funes vine buscando una alternativa para poder vivir porque yo vivía en Rosario y queríamos un lugar más tranquilo.

Pregunta: ¿Hace cuánto que estás acá?

Respuesta: Y hace 11 años ya

Pregunta: ¿Cómo era Funes en ese momento, qué cosas te llamaban la atención?

Respuesta: Estaba bastante más tranquilo, había menos gente, a distinto de donde vivía yo que era un caos el barrio en el que yo estaba.

Pregunta: Si tuvieras que describir cómo cambió Funes en relación al uso del espacio público, ¿qué me contarías?

Respuesta: No, la verdad que está mucho mejor, mejor está súper aprovechado muchas plazas, donde vos vayas tenés algo para hacer, las ferias, la verdad que los fines de semana y los días que se puede estar al aire libre está bárbaro.

Pregunta: Te animas a contarme cómo es un día tuyo en relación al movimiento, sos de caminar, entrenar, salir en bici, usar las plazas?

Respuesta: Sí obvio, salgo, llevo a mi hijo al colegio, después tanto él como yo salimos a andar en bici, usamos el la parte de Fuerza Aérea que se puede caminar así que la verdad que está bueno y las plazas bueno que tienen esos equipos para hacer ejercicio, también está muy bueno.

Pregunta: Recordás la primera vez que saliste a entrenar o a caminar por la ciudad que te llegó a hacerlo, te sorprendió algo ese día?

Respuesta: Sí, la verdad que apenas nos vinimos a vivir acá nos sorprendió el poder salir y estar tranquilos en la calle, no estar preocupándote porque te pase algo, la verdad que sí, me encantó.

Pregunta: Si tuvieras que ponerle un nombre de una canción, una película esa sensación de estar al aire libre en tu ciudad ¿cuál sería?

Respuesta: Bueno no sé si haya una canción que tenga el nombre de lo que a mí me pasó cuando yo entré a Funes pero te puedo decir que esa sensación de tranquilidad, de poder estar y que los chicos salgan y jueguen y que yo no tenga que preocuparme, esa sería la palabra.

Pregunta: ¿Qué cambió en tu vida desde que incorporaste la actividad física en tu rutina, notas un impacto en tu cuerpo, en tu ánimo, en tu día a día?

Respuesta: Sí sí, yo me siento mucho mejor. Tengo la tranquilidad de que lo puedo hacer salir a cualquier hora, a la hora que sea, a la mañana, a la hora de la siesta, a la tardecita, en el verano tipo 7:00 de la tarde vos podés salir porque la verdad que el gobierno actual vigente se se ha ocupado bastante en eso, en darle esa tranquilidad a la gente.

Pregunta: ¿Tenés algún lugar favorito en Funes para moverte, pasear o simplemente estar?

Respuesta: Sí, actualmente ahora don Bosco me parece uno de los lugares más lindos para estar en Funes.

Pregunta: ¿Que se ve en ese lugar, que se escucha?

Respuesta: Y ahí tenés un espacio donde podés ir a comer, a tomar café, hay ferias, hay juegos, siempre hay algo, alguna propuesta distinta por parte del gobierno de Funes para que la gente esté entretenida y que la pase bien.

Pregunta: ¿Usaste alguna vez las estaciones saludables de las plazas?

Respuesta: Sí sí sí, por supuesto.

Pregunta: ¿Te animas a invitar a quienes nos escuchan a que usen el espacio público para mejorar su salud?

Respuesta: Si por supuesto, que lo usen, que están geniales y super cuidado, no hay nada roto, está todo limpio, la verdad que es impecable y que lo tienen que aprovechar.

#### **b5. Entrevista a vecino Tomás Cenitagoya**

Pregunta: Hola, cómo te llamas, ¿cuántos años tenés y cuánto hace que vivís en Funes?

Respuesta: Hola, mi nombre es Tomás, tengo 14 años y vivo desde los tres años.

Pregunta: Si tuvieras que describir un día tuyo Tomás en cuanto al movimiento, qué haces ?

Respuesta: Yo primero a la mañana voy a la escuela en colectivo que queda en Roldán, después vuelvo, a veces tengo doble turno taller pero los días que vuelvo temprano salgo a andar en bici con mis amigos, vamos a tomar mates a la plaza o simplemente vamos al Country Club.

Pregunta: ¿Tienen algún lugar favorito en Funes para salir a andar en bici?

Respuesta: Nos gusta recorrer todo, vamos a veces al centro o simplemente nos quedamos tomando mate en la placita o vamos al Country y tal vez al gimnasio.

Pregunta: ¿Qué te hace sentir estar al aire libre, andar en bicicleta?

Respuesta: Últimamente Funes cambió mucho comparado con los últimos años, hay mucho movimiento, mucha gente nueva que quiere venirse a vivir acá, gente que simplemente tiene casa de fin de semana. Está bueno eso para que no te sientas tan solitario, hay mucho más movimiento en Irigoyen, en la plaza San José o en Fuerza Aérea. También tengo un grupo grande de amigos que todos somos conocidos por acá por Funes o por la escuela cuando vamos a la placita, en muchas placitas están los crucijuegos que está bueno eso porque te entretiene y pasas tiempo de calidad con tus amigos.

Pregunta: ¿Te animas a invitar a quienes nos escuchan a que usen los espacios públicos de Funes?

Respuesta: sí, está bueno, vengan, acérquense, pregunten, consulten que una respuesta siempre van a tener. Funes tiene mucho verde, mucha naturaleza, te impulsa a hacer ejercicio, caminar porque la gente es muy buena onda y te vas a familiarizar mucho con la ciudad.

#### ***b6. Entrevista vecino Martin Cenitagoya***

Pregunta: ¿Cómo te llamas, cuánto hace que llegaste a Funes?

Respuesta: Mi nombre es Martin Cenitagoya, llegamos a Funes en septiembre del 2013.

Pregunta: ¿Cómo era Funes en ese momento, qué cosas te llamaban la atención de la ciudad?

Respuesta: Funes estaba mucho más chico de lo que es ahora, nos vinimos a un barrio que recién estaba creciendo y lo que nos llamó la atención de Funes en ese momento fue la tranquilidad, el campo, lo verde para poder vivir.

Pregunta: ¿Si tuvieras que describir cómo cambió Funes en relación al uso del espacio público qué me contarías?

Respuesta: Desde el momento que vinimos nosotros cambió muchísimo pero para bien por el tema de deportes, actividades físicas y bueno creció mucho en lo que son plazas también al aire libre.

Pregunta: ¿Te animas a contarme cómo es un día tuyo en relación al movimiento, sos de caminar, andar en bici, usar las plazas?

Respuesta: Sí, nosotros a la mañana nos despertamos, llevo los chicos a la escuela, me voy al trabajo, vuelvo, estoy en casa un rato, tomo algo y me voy al gimnasio o salgo en bici con el grupo que tenemos, un grupo de biker, utilizamos todo el campo completo de de Funes, la parte verde y todo lo que es parte de actividad.

Pregunta: ¿Tienen circuito establecido o simplemente salen a andar en bicicleta?

Respuesta: Mayormente tenemos un circuito establecido pero dependiendo el día podemos utilizar otro circuito.

Pregunta: Recordas la primera vez que saliste a entregar o a caminar en Funes, que te llevo a hacerlo, te sorprendió algo ese día?

Respuesta: Si los primeros entrenamientos en Funes fueron caminatas y cuando me incorporé al grupo de ciclismo me di cuenta que era muy distinto a Rosario, de donde venimos nosotros, como que tenemos más libertad.

Pregunta: ¿En qué cambió tu vida desde que incorporaste la actividad física en tu rutina? ¿Notas un impacto en tu cuerpo, en tu ánimo, en tu día a día?

Respuesta: Si, totalmente, estoy mucho mejor físicamente, es un disparador para que te motive, para seguir con el grupo, por ejemplo el domingo nos anotamos en una carrera muy lindo la verdad que fue algo muy lindo y acá se vive bastante seguido ese tema de de actividades. Una carrera que se organizó por los 150 años de funes en conjunto con el Club San Telmo y es el campeonato de Ruta 9. Un circuito de 20 km que eran varias vueltas. Comprendía Funes Norte, Funes Town y Vida Lagoon.

Pregunta: ¿Tenés algún lugar favorito en Funes para moverte, pasear, te animas a contarmelo como si estuvieras ahí?

Respuesta: El lugar favorito nuestro es la parte oeste de Funes por donde vivimos, es el barrio Cantegril, es un barrio abierto, semiabierto en el cual uno se puede mover fácilmente, es un lugar seguro, es un lugar lindo donde vos podés pasear con tus hijos, los chicos andan en bicicleta, podés salir a pasear con tu perro, podés salir a correr, caminar, la verdad que no tenés problema y es un barrio bastante tranquilo.

Pregunta: ¿Notas que el Intendente actual hace cosas por Funes en relación al espacio público, a las plazas, las estaciones saludables?

Respuesta: Si, el Intendente puso mucho foco en los espacios verdes, las plazas, las plazas crecieron mucho, se renovaron, tenemos bicisenda, con lo cual uno puede andar tranquilo sin riesgos. Los chicos utilizan mucho la bicicleta para trasladarse a las escuelas, a los institutos, a los clubes, la verdad que sí le pusieron un empuje muy grande a la parte de los espacios verdes.

Pregunta: ¿Te animas a invitar a quienes nos escuchan a que usen el espacio público para mejorar su salud?

Respuesta: Si, totalmente, si. Los invito para conocer Funes que está muy la verdad que está creciendo bien Funes, tenemos muchos lugares para que puedan venir a conocer, utilizar y se van a dar cuenta que realmente es el jardín de la provincia.

#### **b7. Entrevista a la médica Ana Montagna**

Pregunta: Hola, contame tu nombre, a qué te dedicas, dónde vivís?

Respuesta: Qué tal, soy Ana Montagna, soy médica vivo en Funes y trabajo en lo que es salud pública

Pregunta: Desde tu mirada de médica ¿cuáles son los principales beneficios que tiene la actividad física para la salud?

Respuesta: Bueno beneficios varios, sobre todo diría la parte emocional por supuesto la parte muscular de sostén llega una edad sobre todo en donde los músculos son indispensables para sostener lo que es la parte ósea y eso creo que lo vamos aprendiendo con el paso del tiempo de que la actividad física es fundamental para poder sostener en el tiempo diferentes tipos de actividades.

Pregunta: Muchas veces se habla de beneficios físicos ¿pero qué pasa con la mente, con el estado de ánimo, con el estrés cuando una persona incorpora el ejercicio a su rutina?

Respuesta: Bueno justamente es lo primero que te dije en la respuesta anterior, me parece que es fundamental nos ayuda a sacarnos un poco de la rutina, por supuesto generamos endorfinas que es una sensación de bienestar que se genera todo el tiempo y bueno ya te digo eso es lo básico.

Pregunta: ¿Crees que hacer ejercicio al aire libre aporta algo distinto que entrenar en un gimnasio o en un espacio cerrado?

Respuesta: Desde ya que sí, de todas maneras las dos cosas son importantes, sea al aire libre o sea en algún lugar cerrado, de las dos maneras ayuda, porque depende de lo que uno tenga a mano para hacer. Nosotros vivimos en Funes que tenemos gracias a dios otra mirada desde lo que es el deporte, podemos estar al aire libre mucho más tiempo pero bueno el que está en una ciudad que no le queda a otra también es importante estar adentro aunque sea dentro de un gimnasio.

Pregunta: ¿Cómo ves a Funes en términos de promoción de hábitos saludables?

Respuesta: Creo que se se hace bastante hincapié en eso por supuesto en las plazas todo lo que se incorpora de hacer actividades, esto que han puesto dentro de las plazas, la parte separada que es para hacer actividad física, eso también es importante porque dentro de eso la gente empieza a hacer al aire libre y a su vez incorpora dentro de las plazas, lo que es hacer abdominales y otro tipo de actividad.

Pregunta: ¿Te parece que Funes está construyendo una ciudad que acompaña a los habitantes a cuidarse y a moverse?

Respuesta: Sí, yo calculo que sí que dentro de todo se apoya y se estimula es lo que te decía antes en el paso a paso se está estimulando todo el tiempo eso.

Pregunta: ¿Qué le dirías a alguien que todavía no se anima a moverse o que cree que para hacer ejercicio necesita pagar un gimnasio o tener equipamiento especial?

Respuesta: Bueno intentaría que lo haga por primera vez digamos estimularía para que lo haga por primera vez quizás con alguna acompañante, como para sentirse acompañado y como que sea una actividad diferente y no ir a un gimnasio y una vez que se genere la sensación de bienestar, creo que esa persona lo vuelve a hacer o sea primero estimularlo para que arranque y después una vez que arranque que vea la sensación que se genera al hacer actividad.

Pregunta: ¿Te animas a invitar a quienes nos escuchan a que usen los espacios públicos de Funes para mejorar su salud?

Respuesta: Por supuesto, que los usen, que aprovechen el aire libre que disfruten del día a día, de llegar del trabajo y poder salir a hacer una caminata de salir del que trabaja en Rosario de salir del estrés que genera manejar y estar en contacto todo el tiempo con la gente y venir acá y disfrutar de los espacios libres que tenemos por suerte.

#### **b8. Entrevista al psiquiatra Luciano Degani**

Pregunta: Contame a qué te dedicas, hace cuánto que vivís en Funes?

Respuesta: Soy médico psiquiatra y vivo en Funes desde el año 2004.

Pregunta: Desde tu mirada médica, ¿cuales son los principales beneficios que tiene la actividad física para la salud?

Respuesta: Más allá de poner en marcha el sentido metabólico, todo el órgano, el cuerpo humano, mejorar la parte aeróbica, y demás tiene algo que es recreativo y junta amistad, o sea para mí más allá de lo físico en sí es la capacidad de conocer gente y vincularse, la aireación, mejorar el humor, desde el lado psiquiátrico en sí, sobre todo esto de mejorar el humor, la perspectiva del hombre y en la tierra o sea mejorar todo lo que tenga que ver con esto.

Pregunta: ¿Qué pasa cuando ese movimiento se sostiene en el tiempo, qué cambia en el cuerpo cuando nos movemos todos los días?

Respuesta: Al empezar a tener movimiento y nosotros empezar a ser dueños de nuestro cuerpo empezamos a mejorar muchas cosas, desde la concepción desde la psiquiatría, el yo es importante porque empieza a tonificarse, empieza a estar más fuerte pero además empezamos a mejorar el contacto con el otro está estudiado esto que empieza a mejorar el contacto con el otro, nos cargamos de endorfinas pero desde físico en sí musculación se va poniendo más tónica, las articulaciones en bion estar menos rígidas y obviamente que mejora muchísimo la calidad de vida.

Pregunta: Muchas veces se habla de los beneficios físicos, pero ¿qué pasa con la mente, con el estado de ánimo, con el estrés cuando una persona incorpora el ejercicio a su rutina?

Respuesta: Exacto, justamente desde ese lado lo estaba encarando, la mente se oxigena más, tiene más capacidad de atención, sobre el estrés. reduce muchísimo los niveles de cortisol que son los que no generan el estrés, entonces tenemos más capacidad adaptativa para el entorno diario para vivir, el ser humano mejora muchísimo el estado de ánimo, es un antidepresivo natural la actividad física.

Pregunta: ¿Crees que hacer ejercicio al aire libre aporta algo distinto a entrenar en un gimnasio o en un espacio cerrado, hay algún beneficio que solo da el aire libre?

Respuesta: 100% primero el contacto con la naturaleza, el sol, la oxigenación y el cambio de vista, estar en un gimnasio estás siempre focalizado (por más que tenga pantallas para ver cosas) estás siempre en un mismo lugar, los mismos sonidos, el mismo tipo de estímulo, al aire libre vamos cambiando y vamos diversificando y lo cual hace buenísimo para que no sea una tarea tediosa de que siempre lo mismo, rutinaria.

Pregunta: ¿Cómo ves a Funes en promoción de hábitos saludables, que aporta el espacio público a la salud de la comunidad más allá del movimiento físico?

Respuesta: Bueno Funes se está abriendo muchísimo para lo que son las reuniones o para hacer distintos eventos, desde las ferias al aire libre, los espectáculos al aire libre, creo que se puede estimular y seguir haciendo muchas cosas más. Los parques, las plazas están muy lindas para vincularnos para poner este tipo de cosas pero tiene mucho potencial, creo que hay que seguir explotando por este lado.

Pregunta: ¿Te parece que se está construyendo una ciudad que acompaña a sus habitantes a cuidarse?

Respuesta: Creo que va en vista de eso.

Pregunta: Y desde tu lugar de médico, ¿qué le dirías a alguien que todavía no se anima a moverse y que cree que para hacer ejercicio necesita pagar un gimnasio o tener equipamiento especial?

Respuesta: Que se anime, que lo pruebe, si son medios perezosos que busque un amigo que funes también da para eso, para hacer la actividad también acompañado, que intente, se pueden utilizar bicicletas que en Rosario no se puede se puede salir a caminar que en Rosario a veces no se puede, tenemos muchos espacios, animarse y probarlo, porque realmente que el cambio es importante.

Pregunta: ¿Te animas a invitar a quienes nos escuchan a que usen el espacio público para mejorar su salud?

Respuesta: Vengan, vamos , arranquemoslo porque es por acá.